

ANTE EL STRESS, RESPIRAR HONDO

por Vanina Pikholt¹

Ejercicios de respiración para controlar las emociones. Opina una experta.

El estrés es la causa de cientos de consultas por dolores de cabeza, insomnio, alta presión y hasta falta de deseo sexual. Pero, ¿qué es realmente y cómo podemos tratarlo? **Agustina Caminos**, instructora de Yoga y sanadora pránica (el *prana* es la energía vital del aire que mantiene al cuerpo vivo y saludable), tiene una respuesta. Su curso de *Stress Management* se especializa en guiar a mujeres y hombres para afrontar estas desarmonías y superarlas. "Muchos creen que el estrés es una enfermedad y que 'se puede curar'. No es así. El estrés es una reacción automática del cuerpo ante los estímulos amenazantes. Nosotros no buscamos eliminarlo sino evitar que esos estímulos amplifiquen los niveles de estrés, lo que se traduce en irritación, cambios de humor o colesterol alto. Cuando llegan al curso, los alumnos están abrumados, sobrepasados o faltos de concentración. Son los signos característicos. No buscamos eliminar el estrés sino controlarlo". Con este fin nos suministra algunas pistas. Por ejemplo: el control de las emociones.

"En general, es al revés: las emociones nos dominan cuando nos bloqueamos, no respiramos bien impidiendo que se oxigene el cerebro. Por eso hay que saber manejar la respiración: por ejemplo intentar inhalar en cuatro tiempos, retener y exhalar. O en seis, depende de cada uno. Lo importante es poder controlar esa emoción mediante la respiración", afirma. Este control -llamado *pranayama* - va de la mano con la exploración de la propia energía. "En el curso enseñamos a explorar la energía, a tocarla y sentirla a través de los centros de energía o *chacras*", explica.

La energía se estanca en las articulaciones dice Caminos, por lo que se las debe "desobstruir para renovar el *prana*. Se empieza de arriba hacia abajo, se gira la cabeza, de un lado al otro, los hombros, codos, muñecas, luego la cintura, rodillas, los pies, desbloqueando cada articulación. Después, al comenzar la respiración, lo mejor es hacerlo inhalando todo el *prana* del aire como si fuera una luz blanca luminosa, luego se lo retiene en el cuerpo y se visualiza cómo va limpiando toda nuestra energía sucia (la energía que exhalamos es más gris)". Además, recomienda tener un recipiente con agua y sal gruesa al hacer las respiraciones: el agua absorbe la energía y la sal la desintegra, asegura. Y comparte un secreto: cuando existe un lugar que produce estrés permanentemente, se lo puede limpiar poniendo un cactus. Esa planta tiene la capacidad de absorber la energía negativa del ambiente.

¹ Clarín.com 11/06/11 (Suplemento *Mujer*)