

# ...Un Ejercicio para el Estrés

---

---

En las últimas semanas he recibido varias consultas solicitando algún programa o ejercicio para combatir el estrés. El ejercicio que viene a continuación puede ser una buena solución para eliminar las tensiones físicas y mentales que acumulamos en el trabajo.

El ejercicio dura alrededor de 10 minutos y es suficiente con hacerlo dos veces al día.

Está tomado de la medicina china y concretamente del aprendizaje que recibo desde 1995 del gran maestro Wong Kiew Kit a quien quiero darle las gracias por su paciencia, comprensión y generosidad al compartir los secretos de la salud y de la vitalidad.

También quiero agradecerle alguna de las imágenes que pongo para describir mejor el ejercicio. Para más información se puede consultar su libro "El Arte del Chikung" editado en Urano.

Para su mejor comprensión he dividido el ejercicio en 5 partes pero no debe olvidar que el ejercicio es uno y lo más importante al principio es fluir con la energía que se genera.

---

---

## 0. Postura básica

En posición de pie con los brazos relajados junto al cuerpo y las palmas de las manos mirando atrás para abrir el pecho de manera natural.

La cabeza descansa en el tronco, el pecho en el abdomen, la cadera en las rodillas y todo el peso de la cabeza se descarga por las plantas de los pies.

Del mismo modo descargamos todos los pensamientos, emociones, deseos,...

Los dejamos ir simplemente sonriendo desde el corazón.



## 1. Inicio del ejercicio

Llevamos las palmas de las manos al frente paralelas al suelo (los dedos de cada mano se apuntan entre si) y levantamos los brazos por delante hasta llevarlos por encima de la cabeza, como si levantáramos el cielo con las palmas.

Los ojos siguen a las manos hasta arriba.

Mientras realizamos este movimiento inspiramos SUAVEMENTE por la nariz, sin forzar la respiración.



## 2. Empujamos el cielo desde los pies

Al llegar las palmas arriba empujamos el cielo desde la planta de los pies y sin tensar los hombros. La cabeza se hecha un poco hacia atrás.

Cada vez que empuje las palmas hacia el cielo sienta cómo se le endereza la espalda..

En este momento hay una pequeña pausa respiratoria de uno o dos segundos.



## 3. Bajamos los brazos desde los hombros

Después de empujar el cielo dejamos que los brazos caigan hacia los lados del cuerpo hasta que las palmas de las manos toquen la parte superior de las piernas. Sienta cómo baja el flujo de energía por su cuerpo.

Mientras bajamos los brazos expiramos, sacando el aire SUAVEMENTE por la boca.

Hacemos una ligera pausa antes de inspirar y comenzamos de nuevo el ejercicio según la figura (a) hasta completar una serie de 12 movimientos.



## 4. Disfrutamos del movimiento espontáneo

Después de haber realizado 12 veces los pasos a, b y c, es decir después de 12 respiraciones, nos quedamos en el sitio sin hacer ningún movimiento consciente para disfrutar el fluir espontáneo del cuerpo que se manifiesta en pequeños movimientos como balanceos, espirales, giros,...

Este momento es el más importante de todos para expulsar el estrés. Es necesario que nos relajemos y disfrutemos del no-hacer, de lo contrario, si por ejemplo tensamos las piernas o los brazos, el estrés acumulado no se eliminará.

Al principio, si nota rigidez o dificultad para soltarse puede balancear suavemente la pelvis, eso le ayudará a relajarse.

Un grupo en una clase del Maestro Wong disfrutando del movimiento espontáneo



## 5. Disfrutamos de la quietud

Después de estar de 5 a 10 minutos eliminando tensiones y bloqueos a través de los movimientos espontáneos, concéntrese por debajo del ombligo y disfrute de la quietud física y mental.

En ésta posición puede estar unos 5 minutos.

Luego, frote sus manos y dese un masaje por los ojos, frente, sienes, nuca y cuello.

Para terminar, camine unos pasos con energía.



---

## OBSERVACIONES

Empiece haciendo el ejercicio 12 veces, luego disfrute del movimiento espontáneo y termine disfrutando de la calma física y mental.

Poco a poco puede alargar la serie de movimientos hasta 24 veces, mas adelante hasta 36,..., pero recuerde que lo más importante es el punto 4, disfrutar del movimiento espontáneo, para desbloquear su organismo y recuperar su salud y su fuerza vital.

Es muy importante que respire con suavidad. Un error muy común al principio es forzar la respiración y lo que se consigue con esto es aumentar la tensión.

No cierre la boca, manténgala relajada, sonriendo desde el corazón, de éste modo y con la ayuda de la expiración eliminará el estrés mas rápidamente.

Y....practique todos los días.