

Técnicas y disciplinas para el equilibrio físico y emocional.



Fundación
Odontología Social

34 **Técnicas y disciplinas para el equilibrio físico y emocional.**

Lourdes Vidal García. Profesora de Yoga de la Escuela Sivananda. Sevilla.

Contenidos:

Relajación: técnicas para estar alerta. ¿Quiere relajarse? Esté alerta. Mi mente no soy YO. Estar alerta. La meditación. Práctica. Meditación de uno o dos minutos. Respiración: instrumento de conciencia. Yoga. Higiene Postural. Consecuencia de las malas posturas y cómo contrarrestarlas. Dolencias más comunes entre los odontólogos y asanas de yoga. El efecto Mozart

RESUMEN

La relajación consiste en estar alerta. La mente está continuamente dispersa saltando de pensamiento en pensamiento y la única forma de calmarla es focalizarla en algo concreto. Nuestra calma mental es muy superficial. Depende de acontecimientos externos y los pensamientos que éstos nos generen. Mantener la calma mental requiere conciencia del momento presente. La meditación y el yoga entrenan la mente para conseguir esa conciencia y esa calma. La respiración por su parte, es el principal instrumento del yoga y la meditación y, por tanto, de la calma mental. Está demostrado que tanto el yoga como la meditación son las mejores técnicas para eliminar el estrés y conseguir equilibrio físico y mental. Mozart también ayuda...

SUMMARY

Relaxation means to be alert. The mind is always disturbed jumping from thought to thought, and the only way to calm it down is to focus on something. The stillness of our mind is very superficial. It depends on external events and the thoughts that those events create. Keeping the stillness in your mind implies mindfulness. Meditation and yoga train the mind to reach mindfulness and stillness. Breathing is the main instrument in yoga and meditation and therefore in getting a still mind. It is shown that both yoga and meditation are the best techniques to eliminate stress and reach physical and mental balance. Mozart also helps...

PALABRAS CLAVES

Mente. Pensamientos. Estrés. Conciencia. Atención. Meditación. Calma mental. Respiración. Yoga. Asanas. Músculos. Relajación. Equilibrio.

KEY WORDS:

Mind. Thoughts. Stress. Awareness. Mindfulness. Meditation. Mind stillness. Breathing. Yoga. Asanas. Muscles. Relaxation. Balance.

RELAJACIÓN: TÉCNICAS PARA ESTAR ALERTA**¿Quiere relajarse? Esté alerta.**

La mente está continuamente dispersa. Salta de un pensamiento a otro sin parar, de forma caótica y errática. Mientras conduzco pienso: tengo que recoger a los niños; por cierto no he llamado al del seguro; a ver si le doy una limpieza al coche; mi hermana me dijo que iría hoy a mi casa; no estoy de acuerdo con lo que dijo Luis sobre el informe del departamento, mañana voy a plantear el tema de otra forma; que agradable este masaje que me han dado...



Pero la mente sólo puede hacer una cosa a la vez, aunque va demasiado rápida y nos parece lo contrario. Cuando se concentra la mente en algo, se detiene y deja de hacer nada más. Focalizando la mente conseguimos por tanto, alejarla de la dispersión constante consecuencia de la avalancha de pensamientos que la asaltan. El pasado y el futuro, los deseos y las aversiones, son las tendencias de nuestra mente que continuamente condicionan nuestro estado de ánimo y nos roban el “presente”, porque nos identificamos con estos pensamientos.

Nuestra estabilidad mental es, en consecuencia, muy superficial y depende de los acontecimientos externos que nos ocurren. De este modo y, como hábito, reaccionamos a estos estímulos externos de forma inconsciente. Así, si alguien nos insulta reaccionamos con enfado. Si algo nos molesta reaccionamos contra lo que ocurre. Si algo deseamos incontroladamente reaccionamos y vamos a por ello, si algo nos da miedo reaccionamos y huimos o nos escondemos. Reaccionamos y reaccionamos incapaces de pararnos para observar los pensamientos que causan esas reacciones, y poder elegir respuestas ante lo que ocurre a nuestro alrededor.

Joe Dispenza explica en su libro “Desarrolla Tu Cerebro” cómo el cerebro y el cuerpo están perfectamente conectados y cómo las emociones son consecuencia de nuestros **pensamientos**. Así, los pensamientos “que permitimos” en nuestra mente liberan sustancias químicas en el cerebro. El cerebro las transmite al cuerpo para que éste sienta exactamente lo que él está pensando y, esto, provoca unas **sensaciones** concretas. Por ejemplo el miedo provoca que el pulso y la respiración se aceleren, que la boca se seque. La tristeza provoca presión en el pecho y dificultad de respirar. Nuestro cerebro ya está familiarizado con esos pensamientos y sabe qué sustancias químicas secretar con cada uno de ellos para provocar la sensación adecuada.

Pero el proceso sigue y, el cerebro, cuando comprueba la existencia de sensaciones en el cuerpo, crea más pensamientos del mismo tipo para así ayudar a incrementar estas sensaciones, porque entiende que es lo que queremos en ese momento. El cerebro sólo nos ayuda con lo que estamos haciendo. Crea nuevos pensamientos del mismo tipo (miedo-miedo), que a su vez crearán nuevas sensaciones del mismo tipo también (presión en el pecho- garganta seca), y así sucesivamente en este círculo vicioso que nos perturba y nos hace sufrir, y siempre con la misma dinámica enloquecedora.

A la larga, esta dinámica crea un estado corporal que determina nuestros patrones de comportamiento, “nuestra manera de ser”, porque nos convertimos en adictos a esas sustancias químicas secretadas por nuestro cerebro de forma reiterada e increíblemente, nos empezamos a sentir cómodos con ellas, y eso hace que las propiciemos, para sentirnos así. Si estoy acostumbrado a estar estresado e irritado, lo busco y lo propicio porque mi cuerpo se ha vuelto adicto a esas sustancias químicas que el cerebro manda al cuerpo a partir de los pensamientos de estrés que estoy continuamente generando. Y produzco más pensamientos de estrés, y éstos crearán más sensaciones corporales correspondientes a ese estrés, y éstas a su vez nuevos pensamientos, y así sucesivamente.

Con el tiempo, las emociones generadas por nuestros pensamientos de estrés, ansiedad, miedo, angustia, ira... y las sustancias químicas generadas por ellos afectarán indudablemente nuestra salud, perjudicando nuestro sistema inmunológico. Al contrario y afortunadamente, pensamientos de paz, calma, felicidad...reforzaran nuestro sistema inmunológico. Así que permitámonos más pensamientos positivos y sustituyamos los pensamientos negativos.

Mi mente no soy YO.

Todo este proceso mente-cuerpo nos ocurre porque nos identificamos constantemente con nuestra mente y, en consecuencia, con los pensamientos que pasan por ella y con las emociones que éstos crean. Creemos que los pensamientos somos nosotros. La mente siempre está juzgando: esto es bueno, esto es malo, esto me gusta, esto me duele... y nosotros nos identificamos con sus juicios y nos dejamos llevar por su torbellino de pensamientos, sintiéndonos bien, mal, feliz o triste, exaltado o calmado, a partir del pensamiento de turno y del juicio que mi mente haga de él, según los condicionamientos aprendidos durante mi vida.

Pero esa no es la realidad. Nosotros somos mucho más que nuestra loca mente. Tenemos que considerar la mente sólo como un órgano más, como el corazón, como el estómago, como el cerebro... y no como nuestro propio YO. La mente es un instrumento más, que podemos utilizar inteligentemente o que puede arrastrarnos en su caótico funcionar y hacernos muy infelices. La mente está bien para aprender, para nuestro trabajo, para analizar, para nuestros negocios, pero no para encomendarle nuestro YO. Hay que repetirse constantemente: MI MENTE NO SOY YO.

Podemos cambiar nuestra actitud ante los acontecimientos externos y los pensamientos que éstos nos producen, entrenando nuestra mente y aprendiendo a controlarla, para evitar ser controlados por ella. Estar alerta al hecho de que la mente no soy Yo nos permitirá controlar el efecto de nuestros pensamientos en nuestra vida.

Estar alerta y observar la mente.

Hay que estar alerta, tomar conciencia del momento. Estar atentos a nuestra presencia aquí y ahora, observar nuestra mente y observar los pensamientos que pasan por ella, pero sin reaccionar ante ellos, sin intentar reprimirlos, sin cooperar con ellos, dejándolos pasar, dejándolos desaparecer. La atención plena nos permitirá elegir una actitud ecuaníme ante todos los pensamientos de deseo o aversión que vayan surgiendo. La conciencia de nuestros pensamientos es difícil, pero entrenando la mente mediante el intento repetido se puede conseguir. Controlar la mente, es la única forma de encontrar equilibrio y calma mental. Pero hay que intentarlo una y otra vez, con paciencia, porque es la única forma de cambiar el modelo de conducta de nuestra mente.

Estar alerta es lo opuesto a una mente dispersa. Parar y respirar conscientemente puede ayudarnos a hacerlo. La respiración consciente es un instrumento muy útil para centrarnos, para conseguir estar aquí y ahora, observar nuestras emociones y comprobar qué pensamientos tenemos en la mente y qué sensaciones nos están causando esos pensamientos y, entonces, distanciarnos de ellos, sonreír y dejarlos pasar, tranquilamente, en calma, sin identificarnos.

No se trata de los acontecimientos externos que ocurran a nuestro alrededor, se trata de qué actitud elegimos ante ellos. La calma mental nos permitirá elegir esa actitud.

Hagamos el siguiente ejercicio: si un acontecimiento externo nos provoca un pensamiento de estrés, parémonos cuando sintamos en nuestro cuerpo las sensaciones de calor, aumento del ritmo cardiaco... . Observemos entonces nuestros pensamientos, démonos cuenta que son ellos los que provocan esas sensaciones, y empecemos a dejar de cooperar con ellos. Observémoslos y dejémoslos que vayan desapareciendo mientras los observamos, sin intervenir, sin crear nuevos pensamientos similares que refuercen e incrementen las sensaciones que hayamos detectado en nuestro cuerpo. Respiremos. Sintámonos presentes y démonos la oportunidad de elegir: elegir alterar nuestra valiosa calma mental y elevar nuestra tensión arterial, ritmo cardiaco, azúcar, etc o elegir permanecer en calma, observando la situación, en beneficio de nuestra paz mental y nuestra salud. Elegida la segunda opción, resolvamos la situación externa desde la serenidad y la claridad mental que nos permite la calma mental. Es tan fácil y tan difícil como eso. Solo tenemos que ser capaces de pararnos, respirar, tomar conciencia del momento, observar y, entonces, elegir. De otro modo, nuestra vida se verá arrastrada por nuestra mente, reaccionando ante todos los estímulos externos, sin control, y con enorme desgaste personal, y menos claridad mental.

Matthieu Ricard lo explica en su libro En Defensa de la Felicidad : “La mayor parte de las veces, no son los acontecimientos exteriores, sino nuestra propia mente y sus emociones negativas las que nos incapacitan para preservar la paz interior y hacen que nos hundamos. Así pues, la mente merece que le dediquemos esfuerzos. Durante mucho tiempo le hemos dado rienda suelta y la hemos dejado vagar por donde se le antojaba. ¿Y adónde nos ha conducido eso? ¿En que sombría orilla nos han hecho embarrancar las pasiones? . Casi siempre nos damos cuenta de que un impulso o una acción va en contra de nuestro bienestar en el mismo momento de realizar el acto, pero, aun así, “es más fuerte que nosotros”.



LA MEDITACIÓN

La meditación es un estado de alerta que entrena nuestra mente para conseguir, de forma progresiva, un estado interior de calma, paz, alegría y desapego. La meditación nos prepara para manejar las situaciones de estrés, de enfado, de odio, de envidia, los deseos desatados, los miedos,... liberándonos de las emociones creadas y engrandecidas por nosotros mismos, que provocan nuestro sufrimiento. Unos minutos de meditación al día, dedicados a aquietar la mente, nos ayudarán mantener un estado de calma y paz interior. Meditar no es reflexionar sobre algo concreto, ni dejar la mente en blanco. Se trata de concentrar la mente en algo para disminuir la velocidad de nuestros pensamientos. Se trata de estar alerta al dialogo interno que forman nuestros pensamientos, sin cooperar con ni luchar con ninguno de ellos, simplemente dejándolos. Entrenando la mente en ese proceso de "observación" ecuánime.

La meditación desarrolla cualidades como la atención y la concentración, disminuye los niveles de stress, aumenta la claridad mental y le da perspectiva a los problemas, cura la ansiedad y alarga la vida. Está demostrado que la meditación es la mejor forma de eliminar el estrés.

Jon Kabat-Zinn , fundador y director de la Clínica para Reducción del Estrés y el Centro para la Atención Plena (Mindfulness) en Medicina, Cuidado de Salud, y Sociedad en la escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, explica cómo podemos conferir valor al momento presente y autorrealizarnos como personas con la práctica de la meditación y cómo, hoy día, es una necesidad para nuestra salud física y emocional. Para Kabat-Zinn la meditación de la atención plena es una técnica de ayuda para sobrellevar no sólo el estrés y la ansiedad, sino también el dolor y la enfermedad.

Practica de la meditación

Dedicar al menos 20 o 30 minutos al día a meditar será muy beneficioso para nuestra vida. Al levantarse por la mañana, en un descanso en el trabajo, por la tarde o antes de dormir. Sentarse en calma, concentrarse en la respiración, cerrar los ojos y descansar la mente. Sin teléfonos, sin preocupaciones, en paz, conectando con su yo interior, con su esencia.

Siéntese con la espalda recta. En el suelo o en una silla. Si lo hace en el suelo, cruce las piernas y procure que sus caderas estén más altas que sus rodillas sentándose en uno o varios cojines. Las manos colóquelas en sus piernas, como quiera, pero de forma simétrica. Encuentre comodidad en la postura. Cierre los ojos. Tome unas pocas inspiraciones profundas y espire lentamente. Observe su respiración. El aire entrando y saliendo de su cuerpo. Empiece haciendo más profundas las inspiraciones y luego espire lentamente. Tome conciencia de cómo su cuerpo y su mente empiezan a relajarse durante las espiraciones. Intente distanciar suavemente la inspiración de la espiración, y concéntrese en los momentos de retención con pulmones llenos, y de retención con pulmones vacíos, donde los yogis explican que no hay pensamientos.

Poco a poco deje que su respiración vuelva al ritmo normal. Límitese entonces a observarla, sin manipularla. Simplemente obsérvela. Intente notar la diferente temperatura del aire que entra por su nariz, con el aire que sale. Concentrase en la parte superior del labio. En las sensaciones que produce el aire en los orificios de la nariz. Sienta como su abdomen se expande con la inspiración, y como se contrae suavemente con la espiración. Recuerde no manipular la respiración sólo observarla. Si su mente se distrae, vuélvala lentamente a la respiración. Hágalo una y otra vez, cada vez que su mente se vaya tráigala con paciencia y compasión a la respiración. Eso es normal, no se altere por ello. Desde ahí, conviértase en testigo de sus pensamientos. Obsérvelos y déjelos pasar, uno tras otro. No luche contra ellos, pero tampoco coopere con ellos. Déjelos pasar como si fueran nubes empujadas por el viento. Y suelte su mente, vaya penetrando dentro de su propio SER, escuchando su silencio interior, su YO con mayúsculas. Y permanezca atento y relajado. Alerta y calmado. Tomando conciencia de su presencia aquí y ahora, de su verdadera Realidad de su verdadero YO. Usted no es su mente, es mucho más, encuentre y conecte con su verdadero YO.



Postura de meditación

Meditación de uno o dos minutos:

Si considera 20 o 30 minutos demasiado tiempo para usted, no importa. Puede intentar meditar sólo durante uno o dos minutos seguidos, varias veces al día, cada vez que quiera: cuando se sienta estresado, note ansiedad, fatiga mental, esté enfadado, cuando no pueda dormir o cuando necesite inspiración. Permítase no estar disponible durante uno o dos minutos. Siéntase con la espalda recta, cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Si su mente se dispersa vuélvala a traer a la respiración, sin enfadarse, con paciencia.

Cuando abra los ojos párese un momento, y tome de nuevo conciencia de su presencia aquí y ahora, y observe la calma de su mente. Mire a su alrededor e intente asimilar esa sensación de ver las cosas desde esa calma mental que ahora tiene.

Haga esta meditación cada vez que quiera. Entre clientes. Entre clases. En un taxi. En la cola del supermercado. En una conferencia aburrida. En una escapada al baño en cualquier acontecimiento público. Elija sus momentos y vaya entrenando su mente y creando un modelo de conducta mental diferente, basado en la calma y la serenidad. Además, con la práctica será más productivo y creativo. Físicamente sus tejidos se rejuvenecerán, su tensión arterial bajará, su sistema inmunitario se reforzará y será capaz de controlar el estrés.

RESPIRACIÓN

Instrumento de consciencia

Respirar con plena conciencia nos hará estar presentes, disolviendo el estrés y la ansiedad. Si la meditación le conecta con su propio SER y el yoga le provee de equilibrio físico y mental, la respiración es el instrumento de la meditación y el yoga. Si la mente está focalizada en la respiración, dejara de saltar de un tema a otro caóticamente y será controlable. La respiración por tanto es nuestro instrumento para estar en el aquí y ahora. Respirar contribuirá a su concentración y a hacer los que está haciendo al 100%. Si está atendiendo a un cliente, atiéndale sólo a él. No deje que su mente divague. Si lo hace, respire y vuelva la mente al momento presente y permanezca aquí y ahora.

Además, la respiración estimula la circulación de la sangre. Inspirando, contraemos los tres músculos del diafragma para que la presión del aire llene de forma natural a los pulmones. Inspirar por tanto, es rendirse a la presión del aire. Cuando el diafragma se contrae, los pulmones se expanden. Esto estimula la circulación de la sangre, y cuanto más oxígeno entre en nuestro cuerpo, mas sangre necesita bombear el corazón, con sus consiguientes beneficios ya que la sangre lleva los nutrientes al cuerpo y es la que retira los residuos celulares. Además, si la respiración es profunda y fuerte, limpiará nuestros pulmones lo que es muy importante teniendo en cuenta que la mayoría de nosotros vivimos en ciudades muy contaminadas. Conclusión RESPIRE y hágalo correctamente.



YOGA. “El Yoga consiste en suprimir la actividad de la mente”, Patanjali

El yoga es una ciencia milenaria que trabaja todos los músculos del cuerpo de forma simétrica, por lo que le ayudará a tomar conciencia de su cuerpo, a entenderlo y a saber contrarrestar las malas posturas sostenidas y asimétricas que usted adopta en su trabajo como odontólogo. Por darle una idea de los beneficios del yoga, su práctica previene el deterioro físico del aparato locomotor y mantiene la espina dorsal joven y flexible y los músculos fuertes, en especial los de la espalda; alivia las tensiones en hombros, cervicales y lumbago; estimula el sistema endocrino y favorece la reparación celular; activa la circulación; reduce el estrés y aumenta la vitalidad y la sensación de bienestar físico y emocional y le prepara para una vida más activa durante años.

Una de las cosas que enseña el yoga es a tomar conciencia de nuestro cuerpo y alinearlo correctamente manteniendo en todo momento una postura correcta.

Higiene postural:

Para estar sereno y con la mente en calma, primero tiene que atender al bienestar de su cuerpo. Un cuerpo con dolor produce agitación en la mente. Mente y cuerpo están conectados. Si el cuerpo está mal no podrá calmar su mente, y de lo que haga con su mente dependerá la salud de su cuerpo. Su mente debe controlar su cuerpo y usted debe controlar su mente. Un cuerpo sano y sin dolor depende en muchas ocasiones de que usted mantenga una postura correcta.

Para muchos de nosotros mantener una higiene postural adecuada es algo importante, sin embargo no le prestamos la atención debida. La mayoría del tiempo, nuestra espalda se dobla en su parte superior y media provocándonos dolor. La cabeza se desplaza hacia adelante fuera del eje de gravedad y posiblemente además la inclinemos hacia algún lado o la flexionemos hacia abajo, con lo que los músculos del cuello y hombros tienen que soportar de forma sostenida su enorme peso de 5 a 6 kg, y acaban tensionándose. Los hombros se cargan hacia adelante entorpeciendo nuestra respiración y reduciendo el espacio que ocupan nuestros pulmones, lo que reducirá nuestros años de vida. Nuestros pies, a lo mejor miran hacia afuera, con lo que nuestra espalda perderá su curvatura lumbar y quedará recta o, si somos latinas y además presumidas, seguramente alzaremos un poco los glúteos provocándonos una excesiva curva lumbar, lo que creará una excesiva presión en los discos intervertebrales que con el tiempo pueden deformarse y provocar, en cualquiera de los casos, una hernia discal. La conclusión es que estamos constantemente maltratando nuestro cuerpo y que ni siquiera somos conscientes de ello. Y, esa es la causa: “no somos conscientes”.

Tomar conciencia de nuestro cuerpo nos ayudara a aprender progresivamente a escucharlo y cuidarlo, manteniendo una postura adecuada incluso cuando estemos sentados o inclinados hacia adelante. Sólo hay que entrenar la mente haciéndola volver una y otra vez a nuestro cuerpo y escucharlo, lo que nos permitirá corregir progresivamente nuestra postura y encontrar en ella bienestar y, por qué no, elegancia.

Higiene postural de pie:

- Mantenga los pies paralelos. Eso favorece la curva natural de la espalda, que está ahí para absorber golpes e impactos protegiendo la espina dorsal mientras usted se mueve.
- Gire ligeramente la parte interior de sus muslos hacia atrás para favorecer esa curva lumbar natural (lordosis).
- Baje su coxis hacia abajo para alargar su espina dorsal.
- Lleve los hombros hacia arriba y desde ahí, hacia atrás. Esto hará largos los lados de su cuerpo, mantendrá estirada la espina dorsal y abrirá su pecho para que entre aire favoreciendo la circulación de la sangre.
- Encoja ligeramente la barriga para reforzar el abdominal transversal (el único que reduce cintura) y proteger la zona lumbar, ya que creará una faja abdominal natural.
- Mantenga el cuello estirado y la barbilla paralela al suelo

Esta debe ser su postura cada vez que esté de pie. Recuérdelo cuando esté tomando una cerveza, esperando la cola del supermercado, un semáforo, hablando con un amigo....olvidese de apoyar el peso en una pierna llevando su cadera hacia afuera porque tensará el psoas y acabará dañando la articulación de la rodilla... si se olvida y se descubre así, o encorvado, con los pies hacia los lados,... vuelva a la alineación correcta. Cada vez que se acuerde vuelva a la postura correcta. Hágalo una y otra vez. Al principio se le olvidará muchas veces y puede sentir que su pose es forzada. Con el tiempo acabará haciéndola naturalmente y matizando los movimientos hasta hacerlos suyos.

Sentado en una silla normal con respaldo para leer o escribir al ordenador, en una reunión...

Mantenga la espalda recta, pegada al respaldo si lo hay, de esta forma transferirá parte del peso de su cuerpo a la silla. Hombros hacia arriba y hacia atrás. Baje ligeramente las escápulas. Cuello largo, barbilla paralela al suelo. Abdomen y suelo pélvico ligeramente contraídos. No cruce la piernas. Los pies deben llegar al suelo y apoyar las plantas.

Sentado en la silla de dentista o de pie con cuerpo inclinado hacia adelante atendiendo a un paciente:

Si está de pie e inclinado hacia adelante intente que sus caderas estén cuadradas, no las desnivele. Distribuya equilibradamente el peso entre los dos pies si eso es posible. Recuerde llevar los hombros hacia arriba y hacia atrás. El abdomen y el suelo pélvico ligeramente contraído, ya que el tono muscular en la zona abdominal impedirá que el tórax se vaya hacia adelante arqueando la espalda, y la contracción del suelo pélvico protegerá la zona baja de su espalda. Tire del pecho hacia abajo, le ayudará también a no arquear la espalda y a mantener su curva torácica natural. Si inclina la cabeza, intente que, en la medida de lo posible, el cuello esté alineado con la espalda. Si desde esta posición trabaja con una mano sostenida en el aire, intente que el brazo esté apoyado.

CONSECUENCIA DE LAS MALAS POSTURAS Y CONTRARRESTARLAS:

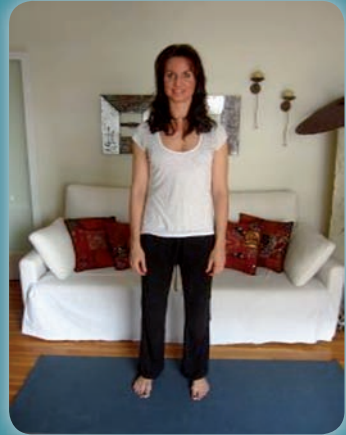
La postura del odontólogo atendiendo al paciente, conlleva normalmente la contracción continuada de los músculos abdominales oblicuos, de los músculos del cuello y de los hombros, lo que da lugar a que la circulación de la sangre disminuya en las zonas de contracción, propiciando la formación de contracturas o dejando la musculatura rígida y sin capacidad de relajarse.

Si la contracción se realiza además en la musculatura de un lado del cuerpo solamente (usted mantiene girado el tórax siempre hacia el paciente o la cabeza en la misma inclinación), se está produciendo un trabajo asimétrico continuado de la musculatura que a la larga, puede producir desequilibrios musculares que pueden dar lugar a dolencias mayores e incluso a un trastorno postural cuya primera consecuencia será la aparición del "dolor".

Para solucionarlo, busque de 3 a 5 minutos varias veces al día (¿entre cliente y cliente?), y realice posturas que impliquen estiramientos de los músculos que ha estado usando, para fortalecerlos y favorecer la circulación de la sangre y depurarlos o, en su caso, conseguir relajarlos, y posturas que contrarresten simétricamente en su cuerpo las posiciones que ha sostenido durante su trabajo con el paciente.

Ejemplo de ejercicios a realizar en la consulta:

Si ha permanecido con la espalda flexionada hacia adelante, a la altura de la zona lumbar y rotada a nivel del tórax, la cabeza hacia adelante inclinada y rotada, haga la postura (asana) del **Triángulo Girado** en el sentido contrario, como se indica a continuación.





Triángulo girado:

Colóquese de pie. Si se ha mantenido el cuerpo girando hacia la izquierda para atender a su paciente, adelante el pie derecho y manténgalo mirando hacia el frente. Lleve el pie izquierdo hacia atrás, separándolo al menos un metro del otro, y gírelo hacia afuera en un ángulo de 45 ó 60° (Foto 1). Cuadre sus caderas hacia adelante y lleve las manos a las caderas. Abra el pecho (Foto 2). Inspire y estire el brazo izquierdo arriba. Espire sintiendo el estiramiento (Foto 3).

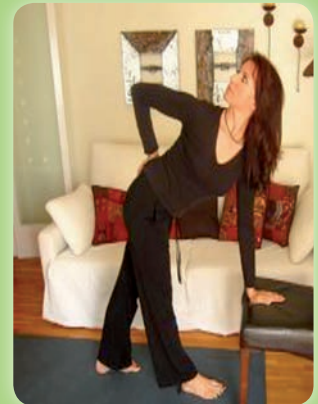
Inspire lleve los hombros arriba y atrás y rote el torso al nivel del tórax hacia la derecha. Espire. Mantenga aquí y haga tres respiraciones conscientes. (Foto 4)

Inspire y vuelva a alinear el pecho con sus caderas. Mantenga levantado el brazo izquierdo y espire (Foto 5).

Inspire de nuevo y flexione el cuerpo hacia adelante apoyando la mano que tiene levantada (izquierda) bien en el suelo, en la pierna adelantada o en una silla. Desde esa posición, rote el tórax hacia la derecha y hacia arriba. Lleve la mano derecha al sacro y gire su cabeza hacia la derecha mirando por encima de su hombro. (Foto 4 postura de espaldas, y Foto 5 postura de frente).

Haga 5 respiraciones o más en la postura. Disfrute del alivio del estiramiento y relájese. No deje de respirar, en yoga lo más importante es la respiración. Lleve la mente a su respiración y su respiración a la zona de tensión si la hay. Sonría.

Al deshacer la postura hágalo lentamente. Si siente que lo necesita, cambie la pierna y haga la postura hacia el otro lado. Si no lo siente así, no lo haga. Escuche a su cuerpo.



Beneficios: fortalece y estira los músculos de sus abdominales oblicuos, de sus piernas, pies y tobillos. Mejora el riesgo sanguíneo en la zona inferior de la espalda, pelvis y órganos abdominales. Da flexibilidad a las caderas y a la espina dorsal. Mejora su postura y su equilibrio. Abre el pecho mejorando su respiración y la circulación de la sangre. Y contrarresta la postura que usted ha sostenido durante un rato mientras atendía a su paciente.

Postura de la Montaña:

Tome conciencia de su cuerpo y adopte la alineación correcta de la postura de pie (*pies paralelos, parte interior de los muslos hacia dentro, rote el coxis abajo, contraiga el perineo y abdomen, hombros hacia arriba y hacia atrás, cuello largo y barbilla paralela al pecho*).

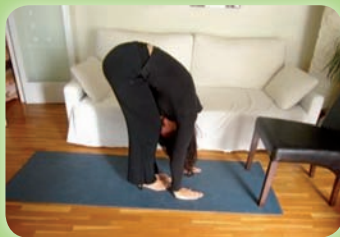
Inspire y estire los brazos arriba. Contraiga la musculatura de los brazos involucrando todos los músculos y respire. Su cabeza puede permanecer mirando hacia adelante o puede extenderla atrás. Mantenga de 1 a 3 respiraciones.

Luego inspire y al espirar arquee hacia un lado y mantenga la postura con su abdomen contraído y las piernas fuertes. Respire 2 o 3 veces. Inspire y vuelva arriba. Espire y arquee hacia el otro lado, como en la secuencia de fotos.

Beneficios: corrige las malas posturas mejorando la alineación del cuerpo y estira y fortalece la espina dorsal y aumenta la flexibilidad de la columna y caderas. Tonifica los glúteos, las piernas y los abdominales oblicuos retardando efectos degenerativos de la vejez en la espina dorsal, piernas y pies. Su práctica incremente la conciencia del cuerpo y dota de estabilidad y equilibrio.

Postura de la Pinza:

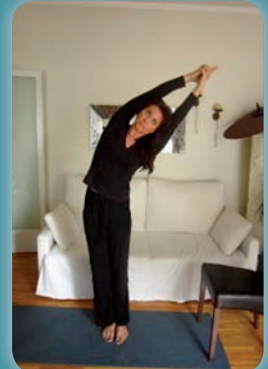
Inspire y flexione el cuerpo hacia adelante y hacia abajo sintiendo como se estira toda su espalda de forma simétrica. Esta asana equilibra la espalda después de realizar torsiones espinales, como las que usted ha realizado previamente en el triángulo. Puede doblar las piernas. Sobre todo RESPIRE y relájese. Diga "sí" y "no" con la cabeza. Mantenga 5 respiraciones o las que usted considere.



Cójase luego los codos con sus manos y mézase de lado a lado relajando los músculos oblicuos y lumbares. RESPIRE.

La posición invertida libera la tensión de los músculos del cuello y estira toda la musculatura de la espalda.

Luego suba, vértebra a vértebra, a la **postura de la montaña** y adopte la alineación correcta, cierre los ojos y RESPIRE, llevando la mente a la respiración y tomando conciencia de su presencia aquí y ahora. Relájese.





Medio Perro Cabeza Abajo:

Busque una pared o una mesa o escritorio. De pie, con las piernas separadas algo más que la distancia de sus caderas, inspire y flexione cuerpo hacia la pared llevando las manos hacia ella y espire y relájese.

Tire de las caderas hacia atrás, su cuello alineado con su espalda y las orejas paralelas a los brazos. Mire hacia abajo y fije su mirada en un punto en el suelo. Si nota que arquea la espalda tire de su pecho hacia abajo. Contraiga su abdomen y su suelo pélvico y respire. Disfrute del estiramiento de la espalda. Lleve la atención a la respiración y a la zona de tensión. Mantenga 3 respiraciones. (Foto 1)

Inspire y eleve su cuerpo a la posición de pie y lleve entonces los brazos hacia atrás entrelazando las manos. Espire y relájese. Mantenga 3 respiraciones. (Foto 2). Tome conciencia de cómo abre su pecho, creando espacio para los pulmones y favoreciendo la circulación de la sangre. Además abrir el pecho tiene efecto antidepressivo. Los hombros se estiran. Si une las palmas de sus manos mientras están entrelazadas atrás, abrirá más el pecho. Pero no fuerce. No deje de respirar.

Vuelva a la posición del Medio Perro Cabeza Abajo, mantenga 3 respiraciones y vuelva a la postura erguida entrelazando manos por detrás. Haga el mismo ejercicio tres veces.

Beneficios: Estira la espina dorsal, las piernas y los brazos. Produce calma mental y favorece la circulación.

DOLENCIAS MÁS COMUNES ENTRE LOS ODONTÓLOGOS Y ASANAS DE YOGAS.

Además de estrés y tensión, los odontólogos sufren de dolor en la espalda, cuello y hombros, y también son propensos a tener varices y fatiga por permanecer tanto tiempo de pie y, posiblemente, sufran del síndrome del túnel carpiano que le provocara dolor en la mano más hábil.

El yoga es el mejor corrector de los malos hábitos posturales. La práctica continuada de yoga trabajará de forma simétrica toda la musculatura de su cuerpo estirándola y fortaleciéndola. El estiramiento muscular llenará de sangre sus músculos depurándolos y eliminando contracturas y los fortalecerá para ejecutar las posturas que diariamente usted necesita adoptar en su trabajo, sin riesgo para su salud. Su sistema óseo se alineará correctamente y además, evitará la osteoporosis. Favorecerá la circulación de la sangre en sus piernas y resolverá las tensiones de sus muñecas y codos, hombros, espalda y cuello. El yoga le aportará conocimiento y conciencia del cuerpo, fortalecerá su concentración y le enseñará a respirar correctamente, convirtiéndose progresivamente en una herramienta imprescindible de su trabajo y de su vida. Y lo más importante, el yoga acabará con su estrés y le aportará serenidad y calma mental.



Algunas Asanas (posturas) útiles para las dolencias más comunes de los odontólogos:

Triangulo:

Separe las piernas al menos un metro. Un pie mira hacia adelante y el pie de atrás en ángulo de 45 o 60 grados. Piernas fuertes. Contraiga el abdomen y el suelo pélvico. Ponga sus brazos en horizontal paralelos al suelo y lleve los hombros arriba y atrás. Inspire y flexione hacia el lado de la pierna adelantada llevando la mano a la silla que tiene delante como en la foto.

Beneficios: estiramiento y fortalecimiento de los abdominales oblicuos y cuadrado lumbar (espalda). Apertura de pecho. Fortalecimiento de piernas. Alivio en los músculos lumbares y oblicuos que se han mantenido contraídos de forma sostenida un tiempo.

Vaca-Gato

En cuadrupedia. Inspire y lleve los hombros hacia atrás, saque las caderas y ponga cóncava su espalda como la de una vaca. Mire arriba (vaca). Espire lleve la cabeza hacia adelante, barbilla al pecho, arquee la espalda lo que pueda como un gato y rote el coxis hacia abajo. Contraiga el suelo pélvico y el abdomen (gato). Inspire a y vuelva a la vaca, espire y vuelva al gato. Repita el ejercicio al menos 5 veces.

Beneficios: Estira, fortalece y libera la tensión de la zona lumbar y los romboides. Estimula el tiroides y el sistema digestivo. Trabaja también hombros y brazos.



Cobra:

Tumbados boca abajo. Manos a la altura del pecho, brazos pegados al cuerpo, piernas separadas para evitar molestias en la zona lumbar. Frente al suelo. Inspiro, roto los hombros hacia atrás, empujo el suelo con las manos levantando mi cuerpo hasta el ombligo y levanto mi cabeza. Rota el coxis y clávalo en el suelo. Si hay molestias en la zona lumbar suba mucho, y doble las rodillas como en la foto 2. Espire y relájese. Repita 3 veces.

Beneficios: fortalece la zona lumbar y da flexibilidad a la columna. Masajea los órganos abdominales y estimula los riñones. Estimula el sistema nervioso y abre el tórax.





Saltamontes

Tumbados boca abajo. Inspire, suba el pecho y lleve los brazos atrás con las palmas mirándose o hacia arriba. Mantenga abiertas las piernas y los pies en el suelo para evitar molestias en la zona lumbar (Foto 1).

Si nota dolor intermitente en el sacro por desestabilidad en la zona sacro ilíaca, póngase una goma o un cinturón atando sus tobillos (Foto 2), inspire y suba el pecho y las piernas a la vez. Manteniendo la postura, tire de las piernas hacia fuera con fuerza como intentando separarlas, esto ayudará a dejar hueco temporalmente para que el sacro se recoloque.

Beneficios: fortalece la zona lumbar, los brazos y las piernas. Estira hombros y abdomen. Mejora la postura y contrarresta la costumbre a arquear la espalda.



Torsión Espinal:

Sentados, piernas estiradas. Doble la rodilla derecha poniendo la planta del pie en el suelo. Lleve el brazo derecho atrás y péguelo a su espalda a la altura del sacro, apóyese en la palma de la mano. Inspire y estire el brazo arriba, estire su espina dorsal antes de torcer, y espire y gire el torso hacia la derecha y coja su rodilla doblada (derecha) con la mano izquierda y ayúdese con ella a seguir girando. Mantenga la espina dorsal girada y haga 5 respiraciones. Deshaga lentamente y haga hacia el otro lado.



Beneficios: estira los músculos abdominales oblicuos y de la espalda. Masajea los órganos abdominales (hígado, riñones, bazo y vesícula) estimulando la digestión y el sistema endocrino. Mejora el riego sanguíneo en la espina dorsal, su flexibilidad y fuerza. Suaviza las tensiones, causadas por una mala postura, por el estrés o por permanecer mucho tiempo sentado, en la zona alta de la espalda y en el cuello. Alivia los dolores de la zona lumbar.

EL EFECTO MOZART

Y si pasados unos días es consciente de que no practica nada de lo anterior, entonces haga algo menos trabajoso: escuche a Mozart. Don Campbell defiende que la música de Mozart tiene un efecto terapéutico que puede llevarle a la calma mental, reforzar su concentración e incluso su creatividad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Joe Dispenza, *“Desarrolla Tu Cerebro”*, Ed. Palmira
2. *En Defensa de la Felicidad*. Matthieu Ricard. URANO, 2009 p. 222.
3. *La Práctica de la Atención Plena*. Editorial Kairós. Jon Kabat Zinn
4. *La Meditación como Medicina: Dharma Singh Khalsa y Cameron Stauth*. Luciérnaga, 2008 p. 107-104.
5. *Los Yoga Sutras de Patanjali*. Swami Durgananda. E.L.A.
6. Don Campbell, *“The Mozart Effect”*. Avon Books

