



Karma-Dharma Boletín

¡Bienvenidos!

Hace unos meses venía pensando en hacer un boletín para difundir artículos de mi propia pluma entre los alumnos, conocidos y amigos de Centro Karma-Dharma, con la intención de haceros llegar información interesante sobre el mundo del yoga.

Una de las prácticas que llevaban a cabo los yoguis no solo era hacer asanas y meditar, sino que también dedicaban su tiempo a estudiar las escrituras, y los conceptos relacionados con su camino.

En este boletín pretendemos acercaros de forma amena y sencilla los secretos y las nociones

básicas de esta maravillosa práctica del despertar y el bienestar, así como artículos de otros campos como puede ser el Taichi, Pilates, Hipopresivos, nutrición, psicología, etc.

¡Sed muy bien venidos a esta nueva experiencia!

El enfado y cómo nos afecta

¿Os acordáis de ese anuncio que decía “La vida no está para contar calorías”? Pues tampoco lo está para sentirse todo el día enfadado, pero hay ocasiones en las que resulta inevitable. El enfado es una emoción reactiva a diferentes situaciones o sentimientos tales como la frustración, el rechazo, la crítica, el desengaño, y un largo etcétera.



Generalmente, viene tan rápido como se va y a veces reaccionamos de manera irracional, provocada por ese “calentón”, del que nos arrepentimos a posteriori, especialmente cuando lo pagamos con nuestros seres queridos, o con las personas que tenemos más cerca en ese momento. Y no solo eso, a consecuencia del mismo tomamos decisiones en caliente que pueden repercutir negativamente en un futuro.

Todos sabemos que según las circunstancias es muy difícil controlar nuestras reacciones, y que no somos santos, aunque hay un dicho japonés que reza “Hasta los santos pierden la paciencia”.

Pero si no quieres arrepentirte de lo que pueda suceder después, será mejor que respire antes de reaccionar y/o tomar cualquier decisión. Hazte las siguientes preguntas: ¿merece la pena que me lleve este disgusto? ¿Gano algo tomando esta decisión? ¿Voy a poder arreglar el entuerto con mi enfado? La respuesta a todas creo que ya la sabes.

Aún así, puede que sientas, que por más que intentes controlarte y estar de buen humor, el enfado no se va y se alarga en el tiempo. Esta es una señal de que algo no va bien, y puede ser producto del estrés, e incluso un síntoma de depresión. No todo el mundo reacciona a esta enfermedad mental de la misma manera; unos sienten tristeza, otros ansiedad, otros enfado, lo que provoca un aumento de los niveles de cortisol (hormona del estrés) y mengüe nuestra serotonina (neuropéptido que controla las emociones). En ese caso, lo mejor sería acudir a un profesional de la salud mental para exponer nuestra situación.

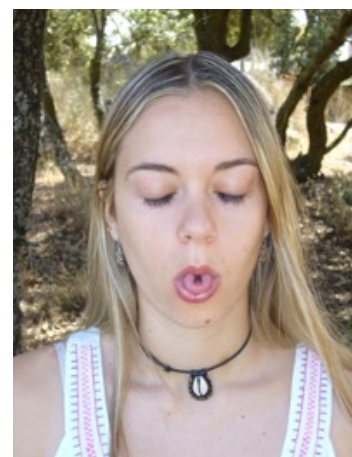
Como he dicho antes, uno de los mayores factores desencadenantes de esta emoción es el estrés y la frustración: una causada por exceso de responsabilidad, y la otra por falta de autoestima. Ambas situaciones pueden mejorar con la práctica del yoga o cualquier actividad con la que tu mente se sienta mejor.

Aún así es imprescindible aprender a utilizar el raciono y ver las situaciones desde la lógica. La meditación por ejemplo te puede ayudará a controlar la voz interior que grita furiosa dentro de tu cabeza; el ejercicio físico despertará las endorfinas, dopamina y serotonina (para encontrarte más estable, relajado y feliz); y una buena lectura te pude llevar a entender qué es lo que te está pasando y como tomar las riendas de esa emoción.

A continuación quiero compartir contigo el siguiente ejercicio de pranayama para bajar la temperatura y calmar el enfado. Verás lo efectiva que es, y solo te llevará unos minutos.

Sitali Pranayama

Para hacer Sitali Pranayama, has de formar una “U” con la lengua, enroscándola de manera que forme una especie de tubo.



No todo el mundo puede hacer esto con la lengua ya que es una capacidad adquirida genéticamente. Quien no posea el gen, no podrá enroscarla. Pero no te preocupes, si esto sucede, sacarás la punta de la lengua, dejando la boca ligeramente abierta.

El proceso respiratorio es el siguiente:

-Inspira por la boca, a través de la lengua enroscada, de manera lenta y profunda.

-Espira por la nariz, también muy lentamente.

Si notas un sabor amargo al practicarla, no te asustes, significa que estás expulsando toxinas.

Practica este pranayama durante 5 minutos y ve aumentando cada día un minuto hasta llegar a 11.

Beneficios

-Tiene un efecto poderosamente refrescante que ayuda a bajar la fiebre y a calmar la sed.

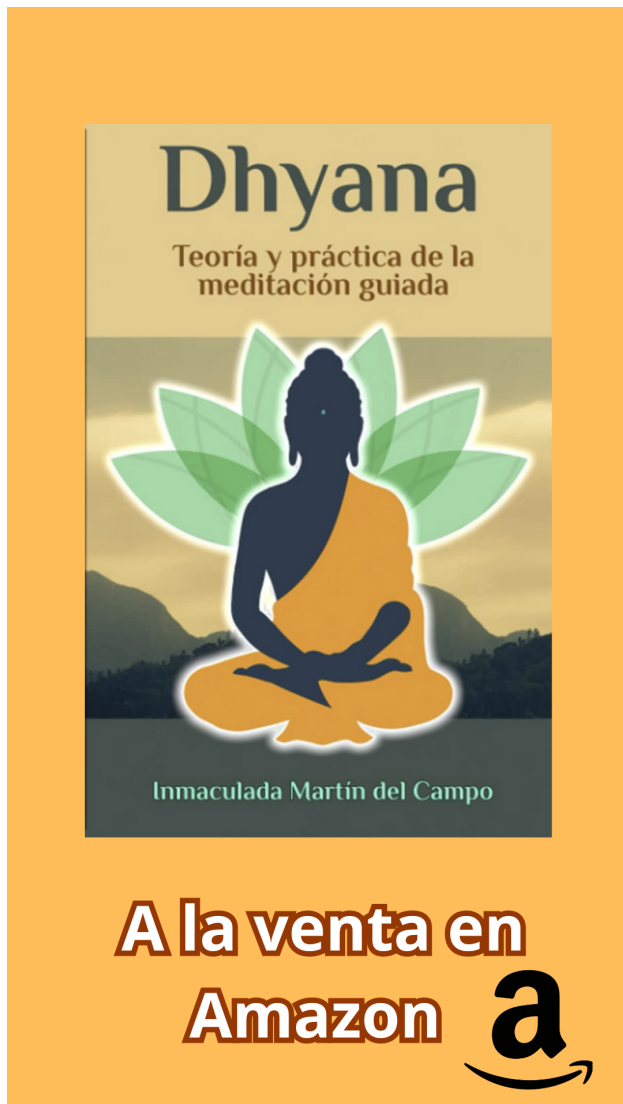
-Relaja el cuerpo.

-Te mantiene en estado de alerta.

-Ayuda a la actividad digestiva.

-Calma el enfado, dejando a la mente en un estado neutral.

Inmaculada Martín del Campo



Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo