



Las 8 disciplinas más innovadoras para equilibrar cuerpo, mente y espíritu.

En este mundo tan ajetreado en el que vivimos la mayoría, todos buscamos el bienestar, reencontrar el equilibrio, la paz, la armonía, la manera de sentirnos en forma, relajarnos y mantener nuestro cuerpo y nuestra mente equilibrados y en condiciones óptimas. Se ha impuesto un estilo de vida distinto, donde las terapias alternativas toman protagonismo.

Por Chloé Assumpta Ricart desde España.

Las 8 disciplinas relajantes más utilizadas en el mundo son: la Meditación, Mindfulness, el Yoga, el Taichi, la Biodanza, Musicosofía, Musicoterapia y Risoterapia

BIODANZA:

Ayuda a desarrollar la vitalidad, la comunicación; aporta una visión diferente de la vida; fomenta la afectividad, la creatividad, desarrolla la conciencia y la trascendencia. También ayuda a saber expresar mejor nuestras emociones y nos enseña a desarrollar los valores personales, humanos y profesionales.

¿En qué consiste la Biodanza?

Mediante la visualización o una música precisa, se realizan movimientos orgánicos y naturales, que nos permiten reconectar con nuestro ser interior, nuestras emociones.

Lo que conseguimos con la Biodanza es desarrollar otro tipo de inteligencia intracorporal e intercorporal. La primera nos permite echar una mirada en nuestro interior, para analizarnos, conocernos mejor y recobrar el equilibrio interno; y la segunda: una mirada intercorporal para comprender las reacciones, los sentimientos y analizar a la otra persona para comunicar mejor, empatizar y colaborar.

¿Cómo consigue la biodanza recobrar esta inteligencia?

Utiliza la música y la danza, así como otras técnicas como el Mindfulness, el PNL, el Coaching, Gestalt, etc.

YOGA

Es una técnica de Meditación que nos enseña a respirar, concentrarnos y relajarnos. Mediante ciertas posturas tensionales, más concentración, más respiración conseguimos relajarnos y abstraernos de la realidad.

El Yoga nos ayuda a afrontar la realidad de la vida.

Tiene su origen en una doctrina filosófica que busca tener un mejor control mental, espiritual y físico del individuo con el Universo. Se originó en la India hace 3000 años, en el Valle del Indio y el Valle del Saraswati. Hace 2000 años Patanjali transmitió los sutras y empezó a propagarse el poder liberador y transformador de su potencial. Hay varios tipos de Yoga y cada creador le ha puesto su nombre: Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Tantra Yoga, Saptá Yoga.

Otros beneficios del Yoga son: ayudarnos a ser más felices; más equilibrados; a controlar nuestra mente; nos aporta serenidad para afrontar nuestra vida; flexibilidad y ausencia de contracturas por la corrección postural de nuestro cuerpo

TAI CHI

El Tai Chi Chuan es un antiguo arte marcial, convertido en técnica terapéutica para restablecer el equilibrio y el control de nuestra mente/cuerpo/espíritu. Su origen es religioso; se originó en China con el Taoísmo hace 2.500 años. Tiene como objetivo, la búsqueda del camino o del Tao.

Esta filosofía religiosa, se relacionó directamente con la medicina china, por su aplicación con el Chi o energía, y con el Yin y el Yang (energía femenina y masculina). En la filosofía moderna china, se ha convertido dicho arte marcial en una tabla de 48,88 o 108 movimientos, en los que la respiración, concentración visualización, flexión de las rodillas, y la lentitud de movimientos nos transportan a un estado de relajación óptimo para restablecer el equilibrio a nuestra mente y nuestro cuerpo.

MEDITACIÓN

La Meditación es una técnica de concentración y visualización en la

que la persona trata de abstraerse de tal forma, que nuestra mente se queda en blanco y se intenta no pensar en nada. Muchas religiones utilizan la Meditación como medio para alcanzar el contacto con Dios: cristianismo, budismo, hinduismo, islamismo, judaísmo.

¿Cómo se hace la Meditación? La Meditación pretende desbloquear los 7 chakras o puntos energéticos; limpiarlos, alinearlos y restablecer correctamente la energía de nuestro cuerpo. La forma de hacerlo es la siguiente: hacer el vacío mental durante 5 minutos, sentados en forma de la flor de Loto o tumbados; Imaginar que una luz blanca o dorada o salmón, entra por nuestra coronilla o 7º chakra y va desbloqueando, limpiando y escaneando cada chakra, hasta alcanzar la paz, equilibrio y serenidad total en nuestro cuerpo/mente/espíritu.

Beneficios de la Meditación mediante una práctica continuada: alcanzar el equilibrio, paz, serenidad, eliminar el estrés, la ansiedad, la depresión. Se ha comprobado científicamente que es beneficioso para el insomnio y la fibromialgia.

La Meditación pretende desbloquear los 7 chakras o puntos energéticos; limpiarlos, alinearlos y restablecer correctamente la energía de nuestro cuerpo.

MUSICOSOFÍA:

La Musicosofía es un despertar consciente a la sabiduría, mediante la música. No enseña a escuchar conscientemente la música para que el hombre evolucione armónicamente y se desarrolle. Mediante la concentración y la escucha repetida, mediante el tarareo y la Melorritmia (expresión gestual con los brazos), conseguimos adentrarnos en nuestro interior, desconectar nuestra mente, sentir y relajarnos. A pesar de su sencillez, se consiguen unos resultados de relajación y de paz impresionantes.

Este método fue creado por musicólogo rumano George Balan, que vive en Alemania, en la Selva Negra. Es director de la Escuela Internacional para el Arte de la Escucha Musical Consciente.

RISOTERAPIA

La Risoterapia es el restablecimiento del tono anímico positivo y alegre, utilizando únicamente la terapia de risa grupal. Aunque no cure ninguna enfermedad directamente, se la considera como una terapia preventiva, porque está comprobado que con la risa suben las endorfinas y se evita el decaimiento y por ende, se evita caer en muchas enfermedades. Deben de ser clases grupales, porque la risa de unos se contagia con la de los otros y produce un efecto positivo en cadena.

Su creador fue un médico indio, el Dr. Mandan Kataria, quien en 1995, creó algo llamado el Yoga de la Risa, el cual consiste en mezcla ejercicios del Yoga con la risa obteniendo resultados espectaculares. Se ha practicado en hospitales Oncológicos, en orfanatos en la India, con niños que acababan de perder a sus padres, con resultados muy positivos. En España se imparte gratuitamente en Oncología, en Centros de la 3ª Edad, en clínicas y en centros de Yoga y Terapias Alternativas.



Sobre la autora

Soy RRPP, Community Builder, Community Manager, Bloguera, Youtuber, tarotista, astrologa, esotérica en general y ejerzo de Dir. de Esoterismo en Euroresidentes.

Soy inquieta, curiosa, vital, simpática, sociable e intuitiva. Me vanaglorio de tomarme la vida con humor y relativizarlo todo. **Estoy abierta a todo** en la vida y la vivo como yo la entiendo, aunque sea fuera de las normas sociales establecidas. La libertad y el respeto son fundamentales en mi vida.

Mis lemas son: "Ilvautmieuxavoir de remors que de regrets". Es un refrán francés, que viene a decir, que es mejor tener remordimientos, que sentir no haberlo hecho y preguntarse toda la vida: ¿Qué hubiera pasado si lo hubiera hecho...? Y otro de Sócrates: "Sólo se que no se nada", porque nunca se deja de aprender.

MUSICOTERAPIA

Permite conectar las emociones con el cuerpo mediante la música, para poder expresar esas emociones y recuperar el bienestar. Es una terapia que consiste en escuchar y ser creativo con la música, utilizando los instrumentos musicales, para desbloquear y trabajar aquello que frena al individuo, para que pueda expresar libremente lo que siente y desarrollarse en el sentido más amplio de sus posibilidades. Permite que la persona se transforme y desarrolle con esta terapia psicoterapéutica.

Se aplica principalmente a niños con diferentes problemas: autismo, déficit de atención, hiperactividad, problemas de comunicación o relacionales, bloqueos traumáticos etc. Se pueden utilizar: instrumentos musicales, la escucha musical, el Yoga, el Mindfulness.

MINDFULNESS

Mindfulness es una técnica de reducción del estrés, basada en la Atención y Conciencia Plena. **Es una de las terapias más practicadas en la actualidad con resultados espectaculares y avalada por Harvard**

Se viene practicando desde hace más de 2.500 años en la filosofía budista. El Dr. Jon Kabat-Zinn (profesor de medicina especializado en biología molecular) es el fundador y director de la Clínica de la Reducción del Estrés de la Universidad de Massachussets, fusionó el Mindfulness con la medicina occidental, para sus pacientes que necesitaban eliminar el estrés y la ansiedad. ■

Más info: www.tarot.euroresidentes.es/tirada