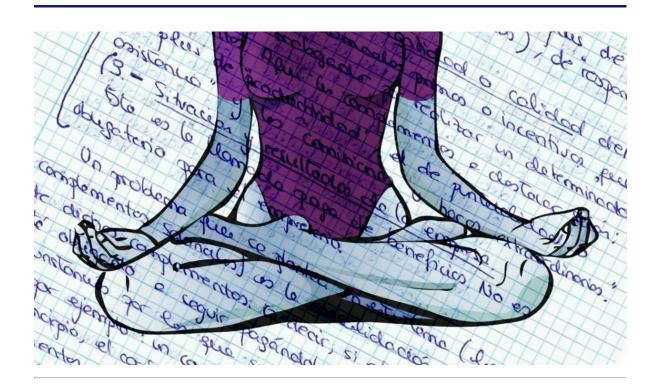
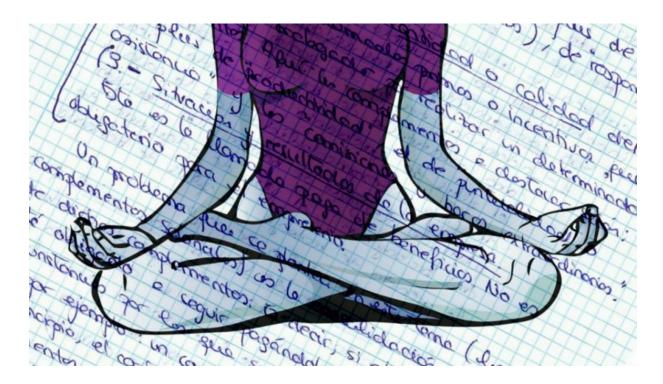
TENDENCIAS

Relajación para aumentar tu capacidad de estudio

El Ciudadano \cdot 22 de noviembre de 2015





Muchos estudiantes, incapaces de aguantar el ritmo del fin de año, se ven en la necesidad de acudir a un especialista que les enseñe algunas técnicas para relajarse antes de estudiar. Beatriz Fernández, psicóloga clínica licenciada por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), asegura que «con la relajación, disminuye la frecuencia respiratoria provocada por la ansiedad, aumenta el nivel de aire inspirado y disminuye la frecuencia cardíaca». Porque las técnicas no ayudan solo a estudiar, sino a tomarse la vida de otra manera.

Sumergidos en estrés

Alejandra Vidal es una terapeuta afincada en Barcelona que ha escrito cuatro libros sobre meditación, pilates, reiki y respiración consciente. «La forma en que respiramos afecta en la manera en que vivimos», asegura Vidal, quién no duda en afirmar que «una respiración agitada, entrecortada y rápida significa que la mente probablemente este igual».

En cambio, «si tu respiración es una respiración tranquila y profunda, lo más normal es que tu estado mental sea un estado contemplativo y sereno», cuenta Alejandra. El problema empieza desde que uno se levanta. Apagar el despertador, pensar en las clases, las tareas pendientes, los profesores, los exámenes... El estrés, en una palabra: «La mayor parte de nosotros no respiramos de forma consciente porque estamos sumergidos en una actividad frenética que nos sobrelleva».

Cuando las emociones dominan el cuerpo, repercuten en el estado mental y físico de la persona. La terapeuta se muestra convencida: «Son dos cosas interrelacionadas: **lo que sucede a nivel físico en**

tu organismo y cómo eso se refleja en tu mente. En conjunto, te provocan una especie de

colapso, que es lo que viene a ser el **ataque de ansiedad** o el ataque de pánico».

¿Y qué hacer entonces? Relajarse. Beatriz Fernández habla de muchas técnicas (yoga, entrenamiento

autógeno, relajación diferencial...), aunque resalta la de la respiración diafragmática sobre todas:

«Permite que la capacidad torácica aumente, ya que no respiramos con la totalidad de los

pulmones. Es una respiración muchísimo más profunda».

Respirar y espirar bien

Beatriz, al ser psicóloga clínica, atiende a todo tipo de pacientes. Muchos de ellos son estudiantes, que

acuden buscando una manera de poder enfrentarse al estudio sin tener que pasar por la

medicación. «Pienso que muchas veces el hecho de no saber relajarse a la hora de saber enfrentarse a

sus estudios y de no tener unas pautas adecuadas les periudica».

La **respiración diafragmática** consta de tres fases. Beatriz explica el proceso: «El paciente tiene que

ponerse una mano debajo del ombligo y otra en el estómago. Luego ha de inspirar y llevar todo el

aire hacia la zona del ombligo. Eso se repite varias veces y después se pasa al segundo tiempo».

Todo este proceso se realiza tumbado, mientras el especialista le pide al paciente que imagine un lugar

tranquilo y relajado (lo que se llama 'imagen de corte'). «La segunda fase se realiza hinchando

primero la zona de abajo, después el estómago y finalmente se espira. El tercer tiempo es

con la ayuda de los pulmones, es la combinación de las dos anteriores».

Alejandra propone otro método de relajación. La terapeuta habla de una técnica utilizada en yoga,

llamada 'Shavasana': «Uno se tumba boca arriba, cierra los ojos y hace un repaso de todo su

cuerpo muy lentamente y observando cómo se sienten los pies, las piernas, el pecho...». Esta

primera frase es un 'autoanálisis' para comprobar el estado de cada órgano. «Luego hay que iniciar una

respiración abdominal. Antes de llegar al cuello, te vas a sentir mucho más relajado y con una

mayor sensación de bienestar».

«La respiración consciente es algo tan natural como el tipo de respiración con el cual nacemos»,

comenta Alejandra. La técnica es simple y muy efectiva: con los ojos cerrados y sentado sobre un

lugar cómodo se toma aire por la nariz, siendo consciente en todo momento del flujo,

sintiendo los movimientos de inhalación y exhalación. El proceso hay que repetirlo durante un

cuarto de hora, por lo menos. Al terminar, el cuerpo estará mucho más relajado y la mente se habrá

limpiado.

Fuente: Gonzoo

Fuente: El Ciudadano