

**RAMÓN P. VILLAAMIL**

Prólogo de Eduardo Punset



**ESTAR BIEN  
PARA VIVIR  
MEJOR**

Guía para la serenidad  
y la vitalidad



 Planeta

Ramón P. Villaamil

***Estar bien para vivir mejor***

Guía para la serenidad y la vitalidad

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ramón Pérez de Villaamil, 2015  
© Editorial Planeta, S. A., 2015  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: marzo de 2015  
Depósito legal: B. 3.158-2015  
ISBN 978-84-08-13821-1  
Impresión y encuadernación: Black Print, C. P. I.  
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

## Índice

<i>Prólogo</i> , por Eduardo Punset	11
Introducción: Los tres pilares del bienestar	15
1. Para qué hacemos ejercicio (los que lo hacen), para qué deberíamos hacerlo y qué ejercicio deberíamos hacer	23
2. Relajación, respiración y ¿meditación?	49
3. Comer por la boca, por la piel, por la nariz y por los ojos	67
4. El bienestar en la cama: sexo y sueño	93
5. La última frontera del bienestar físico y mental: el estrés consciente e inconsciente	107
6. El bienestar espiritual y su saboteador, el ego	139
7. La magia de la visualización y de la petición	183

## **Para qué hacemos ejercicio (los que lo hacen), para qué deberíamos hacerlo y qué ejercicio deberíamos hacer**

### **Para qué hacemos ejercicio (los que lo hacen)**

Muchas personas me han preguntado a lo largo de los años cuál es el mejor ejercicio que pueden hacer. **Después de mucho tiempo, he descubierto una regla de oro que se cumple en un 99 por ciento de los casos: solo se consigue hacer de manera constante un ejercicio que divierta o interese; sin esa motivación puedo asegurar que lo normal es dejarlo. La fuerza de voluntad suele durar como motivación un máximo de tres meses, pasados los cuales se agota y deja agotado a su dueño. Si no disfrutas del ejercicio que haces, lo dejarás y este tema pasará a convertirse en la eterna tarea pendiente.** Recuerdo que, una vez, un conocido *coach* me contó que había que eliminar las eternas tareas pendientes de nuestra vida porque eran un agujero negro para nuestra energía: nos ponemos un objetivo, porque pensamos que nos conviene, y no lo cumplimos, pero, sin embargo, seguimos pensando que debemos hacerlo. El mensaje interior que nos queda es que no tenemos la fuerza para hacer lo que queremos y que estamos perdiendo los beneficios que tendríamos si lo hiciéramos. Es como un virus en nuestro ánimo. Si vemos

que no podemos hacerlo, debemos darnos la orden de abandonar ese objetivo hasta que nos sintamos capaces de afrontarlo más adelante. Puede parecer una tontería pero el mensaje interior es que somos nosotros quienes controlamos la situación. Ya no tenemos activado un deseo incumplido, o lo realizamos o lo desactivamos, pero siempre vivimos cumpliendo nuestros objetivos; eso nos da fuerza.

Cuando hablo de que disfrutes el ejercicio, me refiero a todo el proceso, desde que te pones en movimiento para trasladarte al lugar donde lo haces hasta que vuelves a tu casa o tu trabajo. Por ejemplo, si tardas más de diez minutos en llegar a tu lugar de ejercicio, lo normal es que lo dejes porque con el tiempo se te hará muy pesado. Unos minutos, vistos en perspectiva, no son nada, pero dentro de una rutina pueden suponer la diferencia entre cumplirla o no. Es mucho mejor que lo tengas en cuenta desde el inicio a que pases por la frustración de abandonar un plan que te hayas marcado.

La pregunta entonces sería cuál es la motivación de la mayor parte de la gente que consigue hacer constantemente ejercicio superando el plazo que nos concede nuestra fuerza de voluntad. Sorprendentemente, la respuesta tiene muy poco o nada que ver con el bienestar físico: la gran mayoría de la gente que hace ejercicio de manera constante lo realiza por razones estéticas (adelgazar y esculpir su musculatura), porque satisface retos mentales o porque se divierte a través del deporte. Os aseguro que si la gente tuviera por naturaleza cuerpos delgados y firmes, los gimnasios no tendrían clientes suficientes para sobrevivir.

¿Cómo funcionan la mayoría de las personas con el tema del adelgazamiento? La influencia del balance calórico en este asunto la conoce todo el mundo: si ingieres más calorías de

las que gastas, engordas, y en el caso contrario, adelgazas. Solemos comer más cantidad de la que necesitamos y un tipo de alimento que resulta pesado de asimilar, lo cual obliga a nuestro cuerpo a hacer un gran esfuerzo para digerir, separar, aprovechar y desechar. Una vez que he desgastado mi cuerpo con ese proceso de digestión, continúo haciéndolo a base de un ejercicio agotador destinado a eliminar lo que no tendría que haber entrado. Está claro que todos los que hacen esto están mejor que los que comen igual de mal y no hacen nada para eliminarlo, pero lo racional para solucionar la gordura es comer menos y mejor.

Pensemos ahora en la motivación de muscular y esculpir el cuerpo. Este es otro caso en el que perseguimos una determinada idea estética y cultural. Todo tipo de ejercicio tiene como consecuencia la tonificación de la musculatura del cuerpo; el problema es cuando convertimos lo que debería ser una consecuencia en el objetivo central. Dedicar el tiempo central de tu ejercicio a desarrollar la musculatura solo conseguirá músculos empaquetados en envolturas rígidas que dificultarán muchas funciones de tu organismo; a lo mejor te sientes muy atractivo por fuera, pero por dentro no estarás bien.

El caso de la satisfacción de retos mentales o la diversión suele ser el de las personas que practican deportes. Yo también lo hago y, consecuentemente, me parece muy respetable, pero el ejercicio que se hace en estos casos persigue otros objetivos diferentes al bienestar físico. Los deportes se diseñan pensando en la superación de una capacidad o en la competición. Pueden generar mucho bienestar mental y una gran capacidad física, pero desde el punto de vista del bienestar físico desatienden muchos aspectos importantes y tienden al des-

gaste del cuerpo y su energía. En mi caso pago muy a gusto el desgaste que puede suponer el deporte que practico por todo lo que obtengo a cambio, pero está bien tenerlo claro.

## **Para qué deberíamos hacer ejercicio**

Primero definimos qué es el bienestar físico: estar bien físicamente significa estar sano, tener una gran vitalidad y sentirse a gusto en el cuerpo, con una sensación placentera. Esto se puede conseguir con una capacidad física media; quiero decir que se puede tener un gran bienestar físico y no tener grandes marcas de fuerza, ni de resistencia, ni de fondo, ni de flexibilidad. Tenemos que entender que son conceptos muy diferentes. Conozco a atletas con una gran capacidad física y muy poco bienestar, pues tienen dolores y lesiones, están cansados al final del día, etc. Si tu objetivo es ganar en una competición, correr una distancia en un tiempo, levantar una cantidad de peso, etc., tendrás que entrenarte con esa meta en la mente como objetivo.

El ejercicio orientado al bienestar físico solo tiene una finalidad: tu bienestar.

¿Qué debería conseguir un ejercicio físico orientado al bienestar?

### **Desbloquear y abrir el cuerpo**

Hace poco leí en algún lugar un curioso experimento. Habían puesto a un atleta en su máximo potencial a imitar en directo todos los movimientos de un niño de un año. Al cabo de pocas horas, el atleta se había rendido agotado, incapaz de seguir.

Los niños tienen una energía tremenda y un cuerpo extremadamente fluido, esponjoso, flexible y abierto. Son lo opuesto a la rigidez y a los bloqueos.

Conforme vamos creciendo, perdemos fluidez y ganamos en rigidez; de una u otra forma, a todos nos ocurre. Nuestro cuerpo entra en esta vida blando y flexible y se va duro y rígido. Esa rigidez, esos bloqueos que vamos acumulando en nuestro cuerpo, tienen dos efectos principales:

- Por una parte, impiden el libre fluir de nuestra energía sutil.
- Por otra parte, van volviendo rígida nuestra estructura física, alejándola de la verticalidad, y limitan nuestros movimientos.

¿Qué es la energía sutil? Según la tradición india y china, nuestro cuerpo físico está sustentado por un cuerpo sutil o energético. Este último está formado por energía (*ki* en chino o *prana* en sánscrito), que recorre nuestro organismo por determinados canales y se distribuye a través de unos centros concretos para nutrir las diferentes actividades físicas y mentales. La energía «pránica» se distribuye por todo el cuerpo y es el sustento de nuestra vitalidad. Si el prana no fluye libremente, llega la desarmonía al cuerpo y a la mente. Esta tradición, sobre la que se basan la mayoría de las prácticas orientales, es también la base de la acupuntura, del shiatsu, de la medicina tradicional china, del ayurveda hindú y de multitud de terapias occidentales como la incipiente medicina energética, que comienza a considerar las antiguas teorías de la medicina oriental sobre la existencia de esa energía y la importancia de su flujo libre.

Los bloqueos físicos impiden el flujo de esa energía, que no puede circular libremente por el cuerpo. La consecuencia es la llegada del malestar y la posible llegada de la enfermedad.

Los chinos dicen que mientras se tenga una columna flexible, no llegará la vejez. La rigidez o flexibilidad de nuestro cuerpo viene definida por la movilidad que tengamos desde la pelvis, donde nace la columna, hasta el cuello, donde muere. La rigidez en la zona de la columna es una de las maneras más comunes de bloquear los flujos de energía, puesto que además, a lo largo de la columna, tenemos muchos de los centros de distribución de esta energía.

La otra consecuencia importante de la liberación de la columna es mantener una postura en la que nuestro cuerpo esté equilibrado y no necesite gastar energía en luchar contra la gravedad para compensar desequilibrios; en definitiva, mantener una postura neutral con la gravedad. Supongamos que un eje nos atravesara de la cabeza a los pies; el propósito sería que nuestro cuerpo estuviera centrado y no se venciera hacia delante, ni hacia atrás, ni hacia ninguno de los lados; esa sería la estructura recta y fluida. Los niños andan completamente rectos; sin embargo, una imagen clásica de la vejez es un cuerpo encorvado vencido por la gravedad. Cuando perdemos la verticalidad, la gravedad es implacable con nosotros y tenemos que comenzar a crear mecanismos para soportarla (por ejemplo, para soportar una cabeza vencida hacia delante creamos una joroba en la espalda). Esto supone, además, un enorme y continuo gasto de energía para mantener activos esos mecanismos. Podemos pensar que no es tan común ver a personas vencidas o desajustadas por la gravedad, y es verdad que los casos exagerados no son comunes. El problema es que para que nos afecten las desviaciones

no tienen por qué ser exageradas, bastan unos milímetros de desviación difíciles de apreciar a simple vista para que suframos sus consecuencias.

El ejercicio debería abrirnos, deshacer la rigidez que hemos adquirido, separar nuestros tejidos para oxigenarlos, activar todas las posibilidades de movimiento que tiene nuestro cuerpo para que no se anquilese y, especialmente, trabajar la movilidad de la pelvis, la columna y el cuello.

### **Desarrollar la capacidad de llevar la energía a cada parte y función del cuerpo, activándola y relajándola a nuestra voluntad**

El hecho de que la energía fluya por nuestro cuerpo no solo depende de que lo tengamos abierto y libre de bloqueos, sino también de nuestra mente. Puede ser que la mente no deje que la energía llegue hasta el punto que deseamos, como también puede ocurrir que no permita que una zona del cuerpo activa vuelva a la calma. Nuestra mente puede hacer esto consciente o inconscientemente por múltiples razones.

Por ejemplo, cuando tenemos un trauma físico solemos retirar la atención de la zona dañada; hacer esto de forma continua puede provocar que esa zona salga por completo de nuestra conciencia y se quede sin energía. Retirar la atención es una de las causas que impiden que llegue la energía hasta esa parte del cuerpo aunque los canales estén libres. También ocurre que, debido a diversas causas, podemos tener partes del cuerpo en tensión continua sin que nunca lleguen a relajarse. Por ejemplo, si debido a nuestra personalidad nos hemos sentido «amenazados» de manera continua, podemos mantener una tensión permanente en los lumbares que, al cabo de los años, quedará incorporada de forma permanente a nosotros hasta el

punto que nos olvidaremos de ella. Simplemente no seremos conscientes de que están en tensión. Esa tensión continua supone de nuevo un desequilibrio y un enorme gasto de energía. La capacidad de retirar la tensión a voluntad de cada parte del cuerpo es muy importante para nuestro bienestar. También es fundamental para nuestro ahorro de energía aprender a usar el cuerpo de la manera más eficaz para cada objetivo y eso se consigue teniendo conciencia del mismo y de su uso.

Muchas personas no son conscientes de partes de su cuerpo, las cuales parecen tener muertas debido a una absoluta falta de energía o vitalidad. Otras mantienen una continua tensión inconsciente en otras muchas partes de su cuerpo, bloqueando la fluidez y gastando energía sin necesidad.

Si, además de tener el cuerpo abierto, somos capaces de activar o calmar todas sus partes a voluntad, habremos dado un gran paso en el bienestar físico. El ejercicio debe enseñarnos a activar o calmar todas las partes de nuestro cuerpo antes de que estas limitaciones se hundan tanto en nuestro inconsciente que ya no podamos actuar solos sobre ellas y necesitemos un terapeuta.

El ejercicio debe enseñarnos a aumentar nuestra conciencia del mayor número de movimientos posibles, llevando actividad en cada movimiento o postura a todas las partes implicadas, y luego dejándolas completamente relajadas.

### **Vigorizar el sistema muscular y el cardiorrespiratorio**

Este objetivo es el más conocido por todo el mundo y el que persiguen gran parte de los ejercicios más usuales.

Cuando trabajamos la musculatura forzándola a mover pesos a los que no está acostumbrada o a hacer más repeticiones de un movimiento de las habituales, esta se desarrolla

para poder hacerse cargo de la tarea que se le demanda. Una musculatura tonificada nos permite realizar con más facilidad las tareas diarias, está preparada para responder a situaciones más exigentes y soporta nuestra estructura. El corazón es un músculo y, por lo tanto, es susceptible de ser desarrollado. Cuando movemos nuestro cuerpo, el corazón trabaja bombeando más sangre. El desarrollo del corazón mediante el ejercicio permite que pueda asumir las necesidades habituales del cuerpo con un menor esfuerzo. Por otra parte, el trabajo del corazón activa el movimiento de todos los fluidos del cuerpo y la limpieza de los diferentes órganos. En conclusión, construimos un cuerpo fuerte y resistente.

El ejercicio orientado al bienestar estimulará el sistema muscular y el cardiovascular, pero no como su objetivo principal, sino como una consecuencia directa, una meta secundaria de un tipo de movimiento que busca prioritariamente los dos primeros objetivos que hemos citado. Siempre que movamos el cuerpo, estimularemos la musculatura y el sistema cardiovascular.

## **Qué ejercicio deberíamos hacer**

El ejercicio que satisface como ningún otro los tres objetivos que hemos citado es el yoga.

### **El yoga**

Mucha gente me dice que ellos no hacen yoga porque les gusta el ejercicio de verdad, sudar y esforzarse; otros asocian el yoga al incienso y la espiritualidad hindú. Por supuesto que puedes encontrar clases de yoga con su carga espiritual, pero

hoy día se ha extendido como un magnífico ejercicio físico que se puede practicar, y de hecho así se desarrolla en su mayor parte, con una orientación netamente física y energética, sin más.

Hago ejercicio todos los días de la semana: cuatro días, una fuerte tabla mixta de cuarenta y cinco minutos (en su mayor parte, yoga); corro un día a la semana; otro día, practico kajukenbo —un sistema de defensa personal— y el restante hago una clase colectiva de yoga. El único día que tengo que ponerme un pañuelo en la cabeza por el sudor es el de la clase de yoga, que también es el único en el que tengo tentaciones de sentirme mayor por el cansancio. Mucha gente no conoce el yoga, especialmente los hombres.

Un día, tras sentirme agotado en una clase, llamé a mi sobrino, que es un gran profesor de yoga, y le dije que me cansaba bastante y que no sabía si quizá podía deberse a la edad. Él me explicó que los hombres normalmente tenemos menos flexibilidad y que hemos de compensar esto ejecutando las posturas con fuerza muscular: a menor flexibilidad, mayor necesidad de fuerza para mantener las posturas.

La práctica del yoga no deja de crecer. En Estados Unidos hay ya más de dieciséis millones de practicantes de yoga, con un crecimiento en la última década cercano al 200 por cien. Incluso existe un número de teléfono gratuito desde el que se proporciona información de las clases de yoga que se imparten cerca de donde uno se encuentra.

El ejercicio lógico consiste en adoptar una sucesión de posturas (cuenta con más de doscientas) durante una sesión, manteniendo cada una durante un tiempo determinado y aplicando una atención completa a la colocación de todas y cada una de las partes del cuerpo, concentrándonos en

la actividad de cada parte y en la respiración completa y relajada.

Existen diferentes tipos de yoga y muchas escuelas: desde el que pasa suavemente de una postura a otra manteniendo estas durante más tiempo, los que fluyen de una postura a otra en un movimiento casi continuo permaneciendo menos tiempo en cada una, hasta el yoga más atlético, que utiliza saltos para la sucesión de posturas, y algunas otras variedades. Independientemente del sistema, la selección y la sucesión de posturas elegidas, cada profesor puede hacer que la clase se mueva desde lo relativamente fácil hasta lo muy duro. El yoga es un ejercicio vigorizante y no agotador, y tras su práctica no deberíamos notar fatiga, sino una sensación de equilibrio, energía, vitalidad y serenidad.

Hay bastantes escuelas de yoga y cada día habrá más, pues cada vez hay más estilos y nombres curiosos relacionados con el yoga. Está muy bien, pero lo importante es que la base sea firme. Puedo recomendar dos escuelas que creo que forman muy seriamente a sus profesores: la escuela Iyengar y la escuela Anusara (que deriva de la primera). Cualquier profesor de esas dos escuelas estará muy bien formado; luego le puede dar por saltar, hacer yoga en un baño turco, fluir entre posturas o cualquier otra derivación que se invente, pero la base siempre será la del yoga.

Se producen muchos malentendidos con este tema. Una persona me dijo durante una conversación que ella practicaba el yoga verdadero, el Bikram yoga (cuyas clases se desarrollan en una sala con una gran humedad relativa y bastante calor); ante la pregunta de por qué ese era el yoga verdadero, me respondió que reproducía las condiciones climáticas de la India. Debía de considerar que no se practicaba yoga en los

desiertos del norte, en Cachemira o en los Himalayas. Está muy bien practicar el tipo de yoga que nos guste, incluido el Bikram, siempre que la técnica de las posturas y la formación sea correcta.

Las diferentes posturas están pensadas para abrir el cuerpo, mover la energía hacia determinadas zonas y órganos del mismo, y estimular nuestra conciencia y atención sobre el uso que estamos haciendo de él. Cuando estamos en una postura y ponemos conciencia en que todo nuestro cuerpo esté activo, conseguimos que la energía dirigida por la postura llegue a determinados órganos. El diseño de la postura está pensado para estimular físicamente los diferentes órganos estirándolos, contrayéndolos o dándoles diferentes movimientos que los activen (por ejemplo, las posturas hacia atrás tonifican el corazón). También sirven para tonificar los nervios y glándulas.

Los estímulos energéticos y físicos nos ayudarán también a limpiar y a eliminar toxinas de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Algunas se almacenan entre los tejidos y cuando los separamos facilitamos su eliminación.

La respiración es parte esencial de la ejecución y las posturas liberan los pulmones de cualquier compresión.

Respecto a la movilidad de cuello, columna y pelvis, basta que veáis una clase para comprobar que se está trabajando en todo momento. La práctica del yoga corrige las posturas, las actitudes del cuerpo, las contracciones y los usos inadecuados. Esas correcciones producen a su vez un efecto sobre las actitudes mentales o emocionales relacionadas con esas posturas y actitudes.

En lo referente al trabajo muscular y cardiovascular podréis encontrar diferentes niveles en función del estilo y de

vuestras preferencias, pero sin duda conseguiréis un cuerpo firme y musculado y un corazón saludable. No os servirá para entrenar para el maratón o levantar grandes pesos, pero ese no es el objetivo.

Dejadme que os cuente una anécdota respecto al yoga y la capacidad cardiovascular. Hace algunos años tuve una época en la que corría bastante a menudo. Antes de comenzar la carrera, andaba ligero durante cinco minutos y miraba mis pulsaciones en el pulsímetro que llevaba alrededor del pecho. Por entonces, me fui a descansar diez días a un ashram de yoga en los Apalaches (Estados Unidos). El programa de actividades comenzaba a las cinco de la mañana y terminaba a las nueve de la noche. Elegí, además, la opción de hacerlo en completo silencio, de manera que nadie me habló ni yo conversé con nadie durante mi retiro. Al volver a casa, me fui a correr como hacía habitualmente y, cuando miré el pulsímetro al terminar mis cinco minutos de calentamiento andando, no daba crédito a lo que veía: ¡había bajado diez pulsaciones por minuto respecto a mi ritmo normal!

La postura de yoga tiene dos partes: una es la ejecución, es decir, conseguir ponernos en la postura correcta; la otra podemos llamarla la contemplación, que responde a lo que ocurre y a lo que hacemos una vez que estamos correctamente colocados en la postura.

Primero, asumimos una posición fija del cuerpo y sus miembros en función de la postura que vamos a hacer. Una vez ejecutada la postura básica, nos fijamos en todos los elementos del cuerpo y los reajustamos hasta que estén debidamente alineados.

El siguiente paso es tener conciencia de nuestro cuerpo al completo y sentir que todo está en acción, con todas las célu-

las activas, y que no tenemos ninguna parte laxa o en tensión. En este momento integramos la respiración, que debe ser fluida y completa.

A partir de aquí, una vez conseguida la postura, comenzamos a sentir una vibración sutil en todo el cuerpo, una maravillosa sensación de vitalidad y placer, acompañada de un sentido de la percepción total diferente.

Si conseguís acercaros a esa sensación de vitalidad, calma y placer, aunque solo sea en una postura, nunca más será necesaria la fuerza de voluntad para hacer yoga.

Un buen instructor de yoga nunca nos llevará a ejecutar posturas en las que suframos o nos esforcemos enormemente, sino que nos hará sentir el flujo que hemos descrito en las posturas que podamos realizar y, poco a poco, nos llevará a aumentar nuestra capacidad para adoptar posturas más complejas. El profesor de yoga siempre debe tener esto en cuenta y solo nos sacará de ese flujo para forzar nuestro avance si tenemos la suficiente entrega y el control necesario de la respiración. Es un punto complicado, porque sin un mínimo esfuerzo no conseguiremos experimentar el flujo, pero si el esfuerzo es excesivo, tampoco lo lograremos.

Las clases colectivas de yoga son muy útiles porque si el profesor es bueno aprendes mucho. Sin embargo, también tienes que practicar solo, pues en la clase el profesor debe adecuarse a un grupo. Para tener la vivencia de la energía en la postura, lo normal es que la practiques solo acoplándote a tu nivel y tu percepción.

## **El chi kung**

Lo ideal es practicar el chi kung junto con el yoga. Se trata de una técnica consistente en la ejecución de una amplia serie de

movimientos suaves y sutiles, de los cuales se realizan un determinado número de repeticiones, combinados con respiraciones específicas en función de cada uno de esos movimientos. Aparte del diseño de estos últimos, la clave es cómo se realizan.

El chi kung es un ejercicio de origen chino orientado a favorecer el flujo de la energía. Es infinitamente menos físico que el yoga y se puede practicar en diez minutos. Hago este ejercicio todos los días antes de cenar y tiene unos efectos fantásticos.

Los movimientos se ejecutan como si los realizáramos dentro de una balsa de aceite. No han de ser laxos, sino llenos de vida y actividad, pero sin tensión de ningún tipo. Se efectúan de esta forma porque, si fuesen rápidos y forzados, la energía no circularía fluidamente.

**Los maestros de chi kung llaman al yoga «el chi kung indio», y muchos instructores de yoga se refieren al chi kung como «el yoga chino». El yoga es un arte perfecto en la acción y el chi kung lo es en el movimiento. Se podría afirmar que en el yoga parece que uno permanece inmóvil, cuando en realidad está lleno de acción, y que el chi kung da la sensación de que se está en movimiento, aunque internamente uno está quieto.**

Alguien muy avanzado en el chi kung o en el yoga puede decirnos que con la práctica separada de cualquiera de ambos se pueden conseguir todos los objetivos, pero yo creo que para personas normales como nosotros la combinación es muy productiva. De hecho, esta idea no es muy original. En el siglo v d. C. llegó a China, al famoso monasterio de Shaolin, un monje hindú llamado Bodhidharma. Él fue quien enseñó las técnicas de las que luego derivarían el chi kung, el

taichi y la mayoría de las artes marciales chinas. Bodhidharma debía de ser también un maestro de danza india, un arte en movimiento desarrollado en la India que a menudo se practicaba conjuntamente con el yoga.

El chi kung es una disciplina pensada para permitir el libre flujo del chi (la energía) por todos los canales del cuerpo. El taichi es una técnica que aplica los conocimientos del chi kung a una serie de movimientos de origen marcial. El objetivo era conseguir un sistema en el que el guerrero dispusiera de toda su energía y vitalidad. Actualmente, la inmensa mayoría de la práctica del taichi no tiene finalidad marcial alguna y suele complementarse con ejercicios de chi kung previos.

En particular hay un ejercicio de chi kung que realizo a diario y que recomiendo especialmente. Se llama «flujo del chi inducido». Este ejercicio aúna una serie de movimientos con la respiración y, al terminarlo, se deja que el cuerpo reaccione espontáneamente sin ponerle traba alguna. De esta forma se supone —y así lo he vivido yo— que el cuerpo hará lo necesario para moverse espontáneamente de forma que elimine bloqueos, equilibrando así sus sistemas.

En una ocasión asistí con una de mis hermanas a un curso de chi kung que impartía el maestro de esta disciplina Wong Kiew Kit. El grupo estaba formado por unas veinte personas, entre las que se encontraba un hombre especialmente corpulento y de aspecto bastante duro. Cuando comenzamos la práctica del flujo del chi inducido, yo me situé en la primera fila y este hombre, poco detrás de mí. En el momento del ejercicio en que cada uno se debía «dejar ir», escuché detrás de mí unos rugidos, resoplidos y movimientos muy alarman-tes que provocaron que, lejos de conseguir aflojar mi tensión, esta aumentara. Toda mi energía se centraba en pensar qué

haría si ese hombre enorme, que cada vez gruñía con más ferocidad, se «venía arriba» a escasos centímetros de mi espalda. Felizmente, el maestro mandó parar el ejercicio y yo me volví a toda prisa para darme cuenta, incrédulo, de que a quien tenía detrás era a mi hermana, que estaba cerca de los sesenta años y debe de pesar unos cincuenta y cinco kilos. Entre risas me comentó que la primera impresionada había sido ella y que no tenía ni idea de dónde podían haberle salido semejantes rugidos. Recuerdo que, en otro curso, el maestro Wong nos aconsejó que no tuviéramos miedo a que nos llamaran locos por dejar que saliera de nosotros lo que fuera. Según él, los locos son los que se pierden sus beneficios.

Es imposible predecir lo que sacaré de nosotros este ejercicio, pero sin duda saldrá lo más necesario. Basándome en mi experiencia con el flujo del chi inducido, puedo afirmar que este ejercicio limpia, libera y elimina muchos bloques. En ocasiones podemos sentir cierto pudor a la hora de practicarlo en público, pero se puede aprender y después realizarlo en casa, siempre con la ventana abierta para respirar bien, aunque nos alejemos de ella para no asustar a los vecinos.

Si tenéis interés en este ejercicio os aconsejo aprenderlo bien con alguno de los instructores certificados por la escuela del maestro Wong Kiew Kit: <<http://www.shaolin.org/general/instructors-list.html>>.

Numerosos estudios científicos han demostrado los beneficios del chi kung. Recuerdo uno que me llamó especialmente la atención y que documentaba que, después de tres meses de práctica, el incremento medio de la proporción de glóbulos blancos del grupo de estudio pasó de un promedio de 57,7 por ciento a un 78,1 por ciento, y la proporción de

linfocitos T, importantes para la inmunidad celular, subió de un 65,6 por ciento a un 74,9 por ciento. Por otra parte, se observaba en el grupo que el ritmo respiratorio disminuyó de una media de dieciséis a seis respiraciones por minuto, con el consiguiente aumento de la energía y la tranquilidad.

### **Los tibetanos tienen la solución para la falta de tiempo: los cinco ritos tibetanos**

Hay ocasiones en las que se está de viaje o en las que, por motivos de agenda, no tenemos el tiempo necesario para desarrollar toda nuestra práctica de ejercicios. En un principio, cuando me pasaba esto, yo mismo me diseñaba una tabla que no me ocupara más de diez minutos; esto sucedió hasta que conocí los cinco ritos tibetanos. Desde ese momento es el ejercicio que hago cuando no tengo tiempo y el que recomiendo a todo el mundo que se vea en las mismas circunstancias.

En la década de los treinta del siglo pasado se tuvo por primera vez noticia en Occidente de esta técnica, teóricamente aprendida de los monjes tibetanos de ciertos monasterios y utilizada por ellos para vivir más y con mayor energía. Los divulgadores de estos descubrimientos daban multitud de ejemplos sobre los beneficios aportados por esta técnica, que incluyen prácticamente todas las posibilidades de mejora tanto física como mental. Para la mayoría de los investigadores sobre el tema, los ritos representan un sistema de ejercicio que afecta al cuerpo, la mente y las emociones, y activan y estimulan especialmente los siete centros principales de distribución de energía del cuerpo, así como todas las glándulas del sistema endocrino (las responsables del proceso de envejecimiento).