

¿Lo sabes todo sobre el estrés?

Los errores y prejuicios más comunes sobre estrés



“Estrés”: palabra clave del siglo, pero mal interpretada

El Dr. Hans Selye, padre de los estudios sobre el estrés, afirmó que el concepto y el término científico *estrés* había tenido por fin la suerte de entrar en el uso cotidiano de la gente y sin embargo al mismo tiempo tenía la mala suerte de ser interpretado a menudo erróneamente. Varias investigaciones lingüísticas han revelado que el término “estrés” es una de las palabras clave que caracterizan el siglo pasado y el actual, sin embargo se asocia habitualmente a algo negativo, es decir a enfermedades o bien a tensión, cansancio, ansiedad. En realidad también es gracias al estrés que podemos llevar a cabo nuestras actividades diarias, enfrentarnos a retos y cambios en la vida.

No podemos manejar bien el estrés si tenemos ideas equivocadas sobre él

Las erróneas interpretaciones del estrés son una causa bastante común de ineficacia en su gestión. ¿Se puede conducir un coche sin tener un conocimiento básico de cómo funciona su mecánica (por ejemplo los pedales, el volante, el cambio de marchas)? De la misma manera no se puede manejar eficazmente el estrés si no se sabe qué es y cómo funciona o, aun peor, si se saben de él conceptos equivocados. Vamos a ver por lo tanto los errores y prejuicios más comunes que se cuentan sobre el estrés.

Los errores más comunes a la hora de hablar de estrés

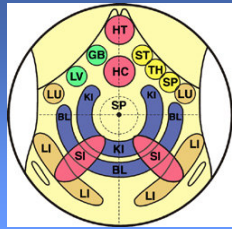
- *Hay que eliminar o evitar el estrés.* Eso es como decir “hay que eliminar el hambre” o “evitar tener hambre”. Es imposible. Sin estrés moriríamos en poco tiempo, ya que quedaríamos aplastados por los eventos de la vida. El estrés hay que gestionarlo y controlarlo para usarlo a propio beneficio
- *El estrés es dañino.* Eso depende de cómo se usa el estrés; básicamente el estrés es un mecanismo fisiológico que nos permite recaudar energía para enfrentarnos a retos. Así que el estrés involucrado en actividades intensas pero satisfactorias no es dañino, mientras el estrés desgastado de manera ineficiente crea con el tiempo problemas graves de salud
- *El estrés es ansiedad.* La ansiedad solo es uno de los síntomas típicos de estrés, pero no es lo mismo que el estrés, que de hecho se manifiesta a través de una multitud de síntomas que dependen de cada persona, de la situación estresante y del momento
- *El estrés es algo normal en nuestra sociedad.* El hecho de que algo se haya convertido en una epidemia no lo define como algo normal. El estrés

negativo y exagerado no es normal ni aceptable, ya que con el tiempo crea problemas graves de salud. El punto es que estamos tan acostumbrados a vivir con niveles excesivos de estrés que esto acaba pareciéndonos normal

- *El estrés solo afecta de verdad a las personas débiles.* El estrés afecta a todos. Paradojalmente las personas que mas padecen estrés son las siempre dinámicas y ocupadas, aparentemente fuertes
- *No puedo hacer nada contra el estrés, es inevitable, no depende de mí sino de los eventos y de cosas que no puedo controlar.* En realidad los responsables de nuestro estrés somos nosotros en la gran mayoría de los casos, eligiendo y actuando comportamientos y costumbres que crean estrés. Como solía decir el Dr. Selye “Lo importante no es tanto lo que te ocurre, sino como tu reaccionas a él”
- *El estrés solo está en mi mente.* Si es verdad que nuestra mente juega un papel relevante a la hora de determinar si algo es estresante o no y con qué intensidad, está por otro lado claro que el estrés modifica realmente la fisiología del cuerpo, pudiendo determinar a enfermedades graves como infartos y úlceras.
- *El estrés es igual para todos.* En realidad no es igual para nadie. El estrés es muy personal tanto a la hora de definir los eventos que estresan, como el nivel de estrés que causan, como la manera de manejarlos. Lo que estresa a una persona no suele estresar a otra; lo que funciona contra el estrés negativo para una persona no suele funcionar para otra
- *Yo no estoy estresado; el día que lo esté lo podré detectar enseguida.* Todos estamos estresados en algún nivel y la costumbre a estar constantemente estresados nos hace siempre menos sensibles a las señales de una subida repentina de su nivel; por lo tanto acabamos reconociendo el exceso de estrés demasiado tarde, solo cuando éste causa enfermedades visibles
- *Contra el estrés lo mejor es reposo y relajación.* Relajarse es útil, pero no es suficiente o puede incluso ser peor. El estrés va gestionado de una manera más general y con mas recursos.

¿Qué hacer?

Para poder gestionar de manera eficaz el estrés es por lo tanto imprescindible primero tener una comprensión correcta de lo que es y evitar los errores arriba mencionados. En segundo lugar emprender acciones que actúen de manera “holística” sobre la persona, respetando su naturaleza única.



Chi-Nei-Tsang

poderoso masaje anti-estrés de los órganos abdominales

La primera vez que oí hablar del *Chi-Nei-Tsang* (CNT) tuve que hacer un esfuerzo lingüístico para volver a repetir estas 3 palabras que forman el nombre de lo que se reveló el mejor **masaje anti-estrés** que haya recibido en mi vida. *Chi* se refiere a energía e información y *Nei Tsang* a los órganos internos: pues CNT significa literalmente "Trabajar la energía y la información de los órganos internos" o "Transformación de la energía de los órganos internos".

El CNT es una de las formas de masaje terapéutico más profundas encontradas en la medicina tradicional taoísta china. Lo puedes aplicar tanto a otras personas como a ti mismo, en forma de auto-masaje. Fue creado probablemente hace miles de años en las cadenas montañosas chinas y fue usado por los monjes taoístas en los monasterios para ayudar a desintoxicar, reforzar y refinar sus cuerpos. Es un verdadero sistema integral cuyo objetivo final es de permitir a las personas "liberarse" de tensiones físicas, mentales, emocionales y espirituales a través de un suave y directo masaje sobre los órganos internos del abdomen.

Todos experimentamos en algún momento sensaciones como el nudo en el estómago al estar preocupados o tenemos de vez en cuando problemas digestivos debidos a ansiedad. Pues, tensiones, preocupaciones y emociones causadas por el **exceso de estrés** se van acumulando a diario en los **órganos internos del abdomen** causándoles molestias, dolores e incluso enfermedad.

Mi primer contacto con este tipo de masaje fue en el centro de enseñanza de **Mantak Chia**, el mayor maestro taoísta de la actualidad, en Chiang-Mai (Tailandia). Aquella semana habían llegado al centro taoísta masajistas, terapeutas y gente común de todo el mundo para un curso de CNT. Me pareció extraño que tanta gente viniera de países tan lejanos solo para un curso de masaje del abdomen pero, al parecer, este masaje tan sencillo tenía efectos muy poderosos. La cosa me dio curiosidad y quise saber más sobre él.



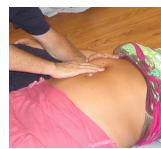
Las bases del masaje

Los antiguos taoístas chinos descubrieron que el área detrás del ombligo es el centro energético más crucial y potente del cuerpo. Cualquier molestia o bloqueo en esta zona obstaculiza el libre flujo de la energía

vital. Con unos pocos minutos al día, a través del auto-masaje CNT, uno puede disolver las tensiones físicas que bloquean sus órganos internos, regalándose una sensación y un estado de relajación desde el interior del cuerpo, como pocas veces se consigue experimentar.

"¡Hazte una prueba tu mismo!" me dijo Andrew Fretwell, uno de los instructores senior del centro de Mantak Chia, "Siéntate recto, relaja tu postura así que el abdomen este blando. Pon la punta del dedo medio en tu ombligo y, delicadamente y despacio, aprieta hacia adentro. Controla cuánto puedes confortablemente entrar en tu barriga y si el dedo puede penetrar hasta la parte frontal de la columna sin dolor, estás limpio y libre de residuos físicos de antiguas emociones". Obviamente este no fue mi caso.

Le pregunté como actuaba el CNT y Andrew me contestó que es una forma de aplicar la energía (el *chi*) al cuerpo, a través del masaje de una serie de puntos alrededor del área del ombligo y de los órganos internos para aumentar el flujo de energía hacia ellos. Más tarde, Andrew me explicó que el ombligo juega un papel fundamental en nuestro cuerpo porque durante la concepción es aquí donde se forma su primera célula y cada parte de él se desarrolla en espiral alrededor de esta primera célula. El ombligo está conectado directamente con cualquier otra parte del cuerpo y trabajando sobre él se puede afectar el cuerpo entero.



La experiencia

Decidí probarlo. Andrew empezó el masaje ayudándome a relajar mi respiración para luego empezar suavemente a presionar y masajear con las yemas de los dedos toda el área alrededor del ombligo. Poco a poco mi abdomen se aflojó y comencé a sentirme aún más relajado. Andrew empezó así a apretar más a fondo hacia el interior de mi abdomen, llegando a tocar mi intestino grueso para luego seguir con diafragma, hígado, estómago y los demás órganos abdominales. Contrariamente a lo que me esperaba, no solo el masaje no me estaba molestando a pesar de que estuviese tocando órganos delicados, sino que a medida de que Andrew seguía con él, yo sentía una creciente sensación de ligereza y vitalidad en cada órgano y eso me permitió tomar conciencia de cuanta tensión estaban aguantando. ¡Y desde cuanto tiempo!

Cuando el masaje terminó, me sentía de verdad como nuevo. Me sentía muy ligero y relajado desde el interior de mi cuerpo. Nunca, ninguno de los masajes que había probado (y he probado y aprendido muchos), me dio una sensación parecida. Es como tener la misma ligereza y relajación que experimentan los tejidos musculares después de un masaje muscular, pero sintiéndola en los órganos internos. "Si te vieras tu cara ahora mismo, te sorprenderías. Pareces 10 años más joven" me dijo Andrew, una vez acabado el masaje. A mi me pareció un comentario exagerado y pensé que debía decírmelo porque estaba muy satisfecho con su trabajo. Dejé mi habitación un poco deprisa y salí sin mirarme al espejo. No hizo falta: con mucha sorpresa, un huésped que había conocido en el centro unos días antes, nada más verme, me paró y me preguntó qué había hecho a mi cara para parecer un modelo aquel día. "Solo hice una sesión de CNT" le contesté y él comprendió entonces de donde venía la belleza que veía reflejada en mi rostro.

Otros beneficios

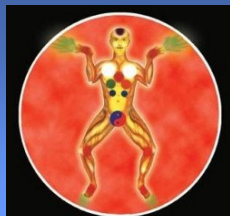
El CNT es increíble también para desintoxicar el cuerpo, liberándolo de cualquier exceso de estancamiento. Mejora la eliminación de toxinas y estimula los sistemas linfático y circulatorio además de fortalecer el sistema inmunitario y la resistencia a las enfermedades. Ayuda a re-estructurar y fortalecer el cuerpo: trabajando sobre la estructura de las vísceras y la posición de los órganos internos el CNT los estimula para que trabajen mejor y ayuda la corrección de los problemas posturales que derivan de la falta de

balance en las vísceras. El CNT es útil contra dolores crónicos de espalda, cuello y hombros y problemas relacionados con la mala alineación del sistema esquelético.

Desde el 24 de septiembre hasta el 8 de octubre, el profesor Andrew estará en Barcelona.

¡Aprende el CNT como masaje o auto-masaje! Es una técnica anti-estrés tanto poderosa y eficaz como fácil de

aprender para cualquier persona a través del curso que hemos organizado; y además podrás ya liberarte de tensiones y estrés durante la clase misma. Y si quieres probar este excelente y único masaje podrás recibirlo durante los días de estancia del profesor en Barcelona. Para ambas cosas, infórmate en nuestra Web o a través de los contactos indicados.



Fortalecimiento de sangre y médula ósea

Nei-Kung de la Médula Ósea y Chi-Kung de la Camisa de Hierro

Revolucionaria técnica taoista para rejuvenecer tu sangre y médula ósea y recuperar salud y vitalidad

Desde el momento en que naces, tu cuerpo físico ya empieza a morir. Aprende como combinar tu esencia física almacenada profundamente en la médula ósea con tu propia energía vital para transformarlas en *Chi* y fortalecer tus huesos y sangre. Estas prácticas, un tiempo secretas, se están ahora difundiendo libremente en el mundo gracias al maestro taoista **Mantak Chia**.

Los principios en que se basa la técnica

Se seguirán una serie de pasos para despertar la sustancia profunda que compone tu médula ósea. Lo harás a través de 3 técnicas: el **nei-kung de la Médula Ósea**, el **chi-kung de la Camisa de Hierro**, la **Respiración de Huesos**.

La **médula ósea** es el lugar donde almacenas las **células madres** estaminales que producen tu sangre, los precursores hormonales y otros muchos componentes de tu sistema inmunitario.

Si consigues que esta sustancia profunda, normalmente pasiva, se despierte y circule activamente como **flujo de Chi por tus huesos**, obtendrás enormes beneficios tanto para tu salud como para tu desarrollo espiritual.

Algunos testimonios

"Aun sin siendo regular en mi practica, puedo sentir siempre mas energía en mi cuerpo. Finalmente empiezo a sentir que mis huesos... ¡respiran!... es una sensación muy agradable de fuerza y vitalidad". **Catherine Graouer, Bordeaux, Francia.**

"Mi impresión sobre esta clase de Nei-Kung de la médula ósea es que siento más mi alineación vertical y mi centro. Lo que me gusta de los ejercicios aprendidos es que juntan meditación y ejercicios de respiración y esto los hace más sencillos para mi de practicar". **Remigia Gautrias, Bordeaux, Francia**

Actividades de los próximos meses

- **Sábado y domingo 27-28 de Septiembre, todo el día - Curso "(Auto)masaje abdominal de órganos – Chi-Nei-Tsang"**
Poderoso masaje anti-estrés de los órganos abdominales
Haz clic aquí para saber mas: http://www.taobcn.es/pagelD_5398098.html
- **Sábado y domingo 4-5 de Octubre, todo el día - Curso "Rejuvenece tu sangre y médula ósea: Nei-Kung de la Médula Ósea y Chi-Kung de la Camisa de Hierro"**
Las milenarias y revolucionarias técnicas taoistas chinas para un aspecto más joven y una vida más larga
Haz clic aquí para saber mas: http://www.taobcn.es/pagelD_6035799.html

Consulta nuestra web especializada en técnicas taoistas www.taobcn.es para saber más acerca de estos cursos o contacta con nosotros

www.estres-bienestar.com

Paolo Cesco - Entrenador Personal en manejo de estrés y bienestar
Certificado por **Fundación Hans Selye - Instituto Canadiense de Estrés**

Paseo de Gracia 42, 2º - 08007 Barcelona - ☎ 616 457 091 – info@estres-bienestar.com