



# El estrés da sabor a la vida

¿Te has preguntado alguna vez por qué existe el estrés?

Seguramente cada uno de nosotros, al menos una vez en su vida, encontrándose en situaciones que le han creado estrés o ansiedad, se habrá preguntado por qué nos estresamos, o incluso por qué existe el estrés, qué es que lo crea o lo dispara.

El Dr. Hans Selye, padre de los estudios sobre el estrés, afirmó que el estrés es lo que da "sabor a la vida" aunque nos resulte curioso pensar que esto se pueda decir de algo que a nosotros nos parece en muchas ocasiones demasiado "salado" o "picante" para considerarlo "sabroso". Sin embargo el Dr. Selye no solo justificó su afirmación explicando que el estrés es una respuesta fisiológica necesaria e imprescindible de nuestro cuerpo, sino también aclarando que un nivel normal de estrés es deseable porque nos permite sobrevivir y evolucionar: es como decir que sin estrés aún estaríamos al nivel de desarrollo de los hombres de las cuevas. Así como no nos gusta una comida sin sabor, una vida sin estrés no sería aconsejable (y de hecho ni posible) ya que el justo "sabor" le viene dado por medio de un justo grado de estrés.



## Conocer es poder

En casi un 30% de los casos en que caemos víctimas del estrés, eso ocurre por desconocer lo que está pasando en nuestro cuerpo como consecuencia de la activación del estrés y no saber que es de verdad el estrés, cuándo y por qué se activa. Saberlo te permitirá bloquear y controlar casi un tercio de las situaciones que te podrían crear estrés. Haz una prueba tu mismo, contesta a las siguientes dos preguntas antes de seguir leyendo:

¿Cuál es tu definición del estrés?

¿Qué es una situación estresante para ti?

¿Ya tienes tus respuestas? No te sorprendas si has dado la misma respuesta a ambas preguntas, ya que esto casi siempre suele ocurrir. La razón es que la mayoría de las personas definen el estrés como una situación: estoy estresado cuando no tengo tiempo, en presencia de cierta persona, cuando las cosas me parecen demasiado difíciles, etc. Sin embargo el estrés no es una *situación*, sino una *reacción interna* de tu cuerpo a esta situación. Esta diferencia es fundamental porque coloca el poder de manejar el estrés en tus manos y no en la situación: si consigues controlar tu reacción interna, podrás hacer que las situaciones externas no sean estresantes, o lo sean menos.

Conocimientos equivocados y confusión como la de arriba son muy comunes entre las personas a la hora de abordar el tema del estrés y obviamente acaban dándonos una idea totalmente errónea tanto sobre él como sobre las maneras en que podemos actuar eficazmente para gestionarlo. Y ¿cómo podemos manejar algo eficazmente si no sabemos exactamente ni lo que es o como funciona?



## Comprender el mecanismo del estrés

Para entender a fondo qué es el estrés podemos volver con la imaginación a la edad de los hombres de las cuevas, cuando la mayor parte de nuestro bagaje atávico, incluso el mecanismo del estrés, se formó. Imaginemos que nuestro hombre de las cuevas está andando tranquilamente por la selva cuando repentinamente se encuentra enfrente a un tigre feroz. Evidentemente este animal muy hambriento constituye una *amenaza* a su seguridad, a la cual él debe responder de alguna forma para poder sobrevivir. La acción que el hombre va a emprender para intentar sobrevivir constituye una respuesta *específica* a la situación y tiene como objetivo eliminar la amenaza misma: puede, por ejemplo, sacar sus armas y prepararse a la lucha o bien buscar rápidamente el camino más seguro para huir ("lucha o lárgate" llamó el Dr. Selye este tipo de respuesta específica). Ahora independientemente del tipo de acción específica que el hombre elija actuar, nada podrá hacer si su cuerpo sigue tranquilamente relajado como lo estaba durante el paseo por la selva: el cuerpo debe "prepararse" a dar soporte a su dueño para que la acción específica que él desee actuar contra el tigre tenga probabilidad de ser eficaz. Esta preparación es una respuesta genérica *no-específica* del cuerpo a la situación amenazante y tiene como objetivo llevar el cuerpo a un estado general de "emergencia" más efectivo y eficaz para enfrentar retos, amenazas y situaciones difíciles.

Esta reacción no-específica de respuesta es el *estrés*: nada más que un mecanismo fisiológico. Y los cambios fisiológicos de este estado de emergencia son muy profundos: cambios hormonales, aceleración del latido del corazón y de la respiración, redirección de la sangre desde áreas menos importantes (como el aparato digestivo) hacia áreas vitales como corazón y pulmones solo son las más evidentes y las más sencillas. Este estado es muy útil para la emergencia, pero es muy dañino si se convierte en la norma de nuestra vida.



## Qué puedo hacer para recuperar mi bienestar en este 30% de los casos

Afortunadamente, hoy en día en las mayorías de nuestros países no hay tigres andando por las calles de ciudades y pueblos. Pero el mecanismo del estrés sigue funcionando de la misma manera, preparando el cuerpo a cualquier situación que uno perciba como amenazante. Y se activa siempre de forma automática: cada vez que percibamos algo como un "peligro" sin que nosotros hagamos nada, nuestro cuerpo responde con estrés. A menudo, incluso, esta respuesta se activa sin que tengamos conciencia de que algo nos está amenazando. ¿Sabías, por ejemplo, que solo pensando en una persona que te desagrade ya estas estresándote?, O ¿sabías que volver a recordar un episodio molesto que te

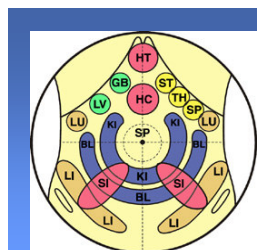
ha ocurrido desencadena la respuesta del estrés de la misma manera que lo hizo el episodio real?

Desarrollar la sensibilidad para reconocer cuando nuestro cuerpo entra en estado de estrés, es un paso importante para empezar a bloquear causas innecesarias. Dado que muchas de estas causas pasan desapercibidas por nuestras mentes, la única manera de reconocerlas es a través de las reacciones que causan en nuestro cuerpo. Si descubres que en un determinado momento tienes esta tensión al cuello que es tan típica de tu estrés, pregúntate que situación te está “amenazando”; si te sientes irritado por algo, intenta pensar que es lo que te está creando esta sensación; si en una determinada ocasión sientes náusea, fíjate en que está pasando que te está estresando. Si consigues esto podrás casi de inmediato dejar de pensar o hacer lo que te está creando estrés o bien intentar hacerlo de otra manera, que sea mejor y menos estresante.

Empieza escribiendo una lista de *tus* pequeñas señales físicas, emocionales y de comportamiento que *tu* sabes que te indican un aumento del nivel de estrés: corazón acelerado, sudor excesivo, náusea, fatiga, mal sueño,

manos frías, boca y garganta secas, cambio de tono de voz, dolor de cabeza, tensión muscular, irritabilidad, falta o dificultad de concentración, muchos resfriados y gripe, descuido personal, mal humor...

Hacer esta lista te permitirá aumentar tu nivel de conciencia sobre los momentos en que te estás estresando y cuando aumentas la conciencia y revelas aquellas señales que antes no tenían significado alguno para ti, haces un paso muy importante porque creas un sistema que te permite anticipar las causas del estrés. Empezarás a notar más de estas causas. Eso es como cuando compras un coche en el que no te habías fijado mucho anteriormente y que desde este momento empiezas a notar en cada esquina de tu ciudad, en las calles, en los aparcamientos, en las autopistas... no es que todos repentinamente compraron el mismo modelo de coche que tu, es que tu ahora pones más atención en ellos. Lo mismo pasará si empiezas a poner atención en ti mismo cuando sientas activarse el estrés... notarás más y podrás bloquear más. Así de fácil... ¡pruébalo!



## 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.

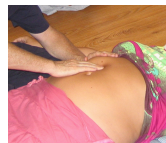


### Las bases del masaje

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 señor 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 despacito, 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, estomago 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 mayo hasta el 6 de junio, 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. Hay dos niveles disponibles: el CNT1 es lo más ideal para aprender y practicar las técnicas del masaje. El CNT2 se dirige más bien a profesionales o a quien quiera perfeccionar técnicas avanzadas y profundizar más en el aspecto energético y emocional del masaje. 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.

## **Actividades de los próximos meses**

- **Martes 17 de Abril, 19.15-21.00 - Taller gratuito "Tu camino del estrés al bienestar"**  
Un revolucionario workshop para convertir tu estrés en vitalidad y bienestar
- **Sábado 28 de Abril, 9.30-14.30 - Taller "Rompe el ciclo de tu estrés"**  
Un workshop para aprende a controlar tus estresores y a bloquear el desgaste de tu vitalidad
- **Jueves 3 de Mayo, 19.15-21.00 - Taller gratuito "Tu camino del estrés al bienestar"**  
Un revolucionario workshop para convertir tu estrés en vitalidad y bienestar
- **Sábado 19 de Mayo, 9.30-14.30 - Taller "Tu Plan Personal de Bienestar"**  
Define, planifica, motívate y actúa para alcanzar tu objetivo de bienestar
- **Sábado-Domingo 26-27 de Mayo, todo el día - Curso "Auto-masaje abdominal de los órganos" nivel 1** – Un poderoso y novedoso masaje anti-estrés
- **Sábado-Domingo 2-3 de Junio, todo el día - Curso "Auto-masaje abdominal de los órganos" nivel 2** – Potenciar el efecto anti-estres del masaje
- **Todos los jueves y viernes** – Puedes reservar horas particulares de entrenamiento en manejo de estrés y bienestar así como empezar los planes *VitalityPlan* o *BodyAge*

**[www.estres-bienestar.com](http://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