

¿Cómo aumentar tu salud y no enterrarte en miles de cambios?

Me gustaría decirte que va ser muy rápido, que conozco una pastilla roja que te soluciona todo y sin efectos secundarios.

Pero no, deja de soñar que eso no existe.

Te estaría engañando. Hay que dar un poco para poder recibir y si no das nada de ti para hacer el más mínimo cambio, déjalo.

Sigue donde estás y en diez años me lo cuentas.

James Clear, el autor de Hábitos Atómicos, dice que para hacer cambios en nuestros hábitos es suficiente un 1% al día. En vez abrumarte el primer día y al quinto desinflarte, es ir poco a poco.

Esto es una gran noticia.

Lo que te quiero dar son tres pequeños cambios de hábitos, que si los vas mejorando sin prisas pero sin pausa, van a causar un gran impacto en ti y en todo lo que te rodea.

Luego puedes seguir añadiendo más cosas para mejorar. Pero empecemos con estos tres.

1. Control de la respiración.
2. Indulgencias sanas.
3. Haz ejercicio.

1. Control de la respiración

Esto puede parecer una chorrada pero la gran mayoría de la gente no respira de manera correcta y así andamos, con una ansiedad de infarto.

Todo el día angustiado hasta cuando estás en el sofá viendo la tele.

Si ves las noticias, es algo normal que te pase eso. Apaga la tele y aléjate del ruido.

Cuando respiras desde la parte superior de los pulmones, no utilizas toda tu capacidad y creas ansiedad y estrés.

Y lo peor es que, todo ese espacio en los pulmones que no se usa, puede llegar a crear enfermedades en tu cuerpo.

El **Pranayama** es la ciencia del control de la respiración por medio de técnicas altamente probadas.

Siempre inhalando y exhalando por la **nariz** ya que filtra, calienta y humidifica el aire que entra en los pulmones.

¿Tienes mocos que te obstruyen la nariz?

Si estás empezando con el yoga, ten siempre un paquete de pañuelos cerca.

Cuando practicas mucho, puedes llegar a controlar tu respiración automáticamente.

La idea es que llegues a controlarla cómo cuando estás viendo una película de guerra en donde están estallando bombas y hay miembros descuartizados volando por los

aires; y tu mientras tanto estás en el sofá tranquilamente comiendo palomitas.

A mí me pasaba que conducir en coche me ponía muy nervioso. Además era una persona con la mecha corta y vivía en un barrio con mucho tráfico.

Al salir de mi casa, llegaba a la primera rotonda y ya me estaba cagando en todos los ineptos que había en la carretera (el primero yo).

Y no hablemos ya de aparcar, era un tremendo estrés. Pero cuando fui trabajando la respiración en clase y en mi día a día, pude enfrentarme a situaciones de presión de otra manera.

Práctica:

- Puedes ponerte cada hora a hacer de tres a cinco respiraciones profundas (como te explicaba en el audio).
- Cuando estés haciendo alguna tarea cotidiana, practica varias respiraciones, tranquilamente.
- Y cuando vayas cogiendo el hábito, mírate cómo respiras cuando estás enfadado o nervioso y haz el cambio respirando profundamente de tres a cinco minutos.

- **Conclusión:** la respiración es la base de nuestra vida.

Debes comenzar a practicar técnicas que te permitan tener una capacidad respiratoria amplia.

Llega a controlarla y controlarás tu mente y tus emociones.

2. Indulgencias sanas

Te podría decir que dejes ya la comida basura, los procesados y los refrescos industriales; pero de todo eso ya hablaremos otro día.

Mejor, vamos a pensar en tomar “snacks” más saludables.

Muchas veces comemos cosas que nos perjudican por que andamos en automático y queremos indulgencias ricas y rápidas:

Salgo del trabajo y, como he pasado un día duro, palmera XXL recubierta de chocolate blanco o, estoy agotado, me hace falta energía y me clavo un Monster de medio litro que a mi abuelo lo hubiese matado del infarto.

¿Quieres tomarte un snack de tanto en tanto?

Compra frutos secos.

Crudos.

Y si son orgánicos mejor.

Están riquísimos y te van a dar una gran aporte de energía y, el que esté pensando en que tienen mucha grasa, tiene toda la razón, lo único que son las grasas que necesitas y que arrastran a las malas.

Puedes compartir un mix variado con arándanos, anacardos, pasas, almendras, etc., o todo por separado y vas jugando con lo que más te apetezca.

Tienes las nueces y las almendras con una gran cantidad de Omega 3. Luego, los pistachos, avellanas, anacardos, etc., tienen poca cantidad, pero están llenos de nutrientes muy sanos.

Hay muchos tipos, disfruta probando.

Conclusión: haz un cambio en tu despensa y compra un buen surtido de frutos secos y crudos para esos momentos que necesitas comer algo.

Puede que resulten “algo caros” cuando vayas al mercado a comprar pero recuerda que estás invirtiendo en tu salud y los productos industriales son más caros si miras el precio por kilo, además de lo que te destruyen por dentro.

*Desayuno con energía: yogurt de cabra + dos tipos de fruta que te gusten (ejemplo: manzana y plátano) + mix frutos secos.

3. Haz ejercicio.

¿Conoces alguna técnica que trabaje en un sistema inmunológico fuerte, glándulas vitales sanas, sistema nervioso fuerte, buena circulación y una conciencia del impacto de tus hábitos?

Si te pones a investigar creo que el yoga y pocas más.

El yoga es una filosofía de vida, una tecnología sagrada que empezó a desarrollarse hace más de 3.000 años.

En Kundalini, las clases se basan básicamente en el control de la respiración, posturas para la salud, relajación, meditación y mantras.

Puedes hacer otros yogas como Vinyasa, Hatha, Iyengar, Astanga, etc. todos con efectividad comprobada. Cada uno con su particularidad, pero todos comparten algo en común, que mejora la vida.

Aquí yo enseño Kundalini, que es el que tiene un mayor impacto en el menor tiempo posible.

Si te quieres apuntar [escribeme](#).

O si lo prefieres, haz cualquier ejercicio que te suponga un cierto esfuerzo, que te exija dar lo mejor de ti mismo. No vale ir al gimnasio a pasar el rato.

Busca algo que ponga tu cuerpo y tu mente a punto.

Y sino, puedes pasear. Un par de horas y tu mente será otra.

Conclusión: te presento el Kundalini como herramienta potente y con un impacto rápido en nuestro Ser a todos los niveles.

Hay unos 20 tipos de Yoga, busca el que mejor se adapte a ti o sino haz algún deporte que mueva todo tu cuerpo.

Espero que implementes todo esto que te cuento.

Que tengas un gran día.

Sat M.