

lonely planet

# calm

SECRETOS PARA LA SERENIDAD  
A TRAVÉS DE LAS CULTURAS DEL MUNDO

geoPlaneta



# calm

SECRETOS PARA LA SERENIDAD  
A TRAVÉS DE LAS CULTURAS DEL MUNDO



# secretos

## INTRODUCCIÓN

6 Aceptar la temporalidad 35

Sufrir primero, relajarse después 37

## NATURALEZA

9 El sonido del silencio y de la calma 39

Ser parte del entorno 11

Tener un compañero animal 13

Cuidar a un ser vivo 15

Ser autosuficiente 17

Descansar un ratito 19

Conquistar tus objetivos 21

Controlar la respiración 23

Descubrir el poder de la aromaterapia 25

Limpia el estrés 27

Pasar tiempo solo 29

Que el agua se lleve tus preocupaciones 31

Darse un respiro de la hiperconectividad 33

## RITMO 41

El canto apacigua la mente 43

Reconciliarse con el tacto 45

Relajamiento rítmico 47

Correr por placer 49

Desacelerar y apreciar

los rituales sencillos 51

Usar el poder de la música 53

Ocupa tus manos, calma tu mente 55

Ejercicio físico para

el sobreesfuerzo mental 57

|                                 |           |                                   |            |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| Desprenderse del ego            | 59        | Permitirse una terapia de compras | 95         |
| Caminar por caminar             | 61        | Sacar fuera las preocupaciones    | 97         |
| -----                           |           | Ceder el control                  | 99         |
| <b>COMPARTIR</b>                | <b>63</b> | -----                             |            |
| Disfrutar del placer de esperar | 65        | <b>CONCENTRACIÓN</b>              | <b>101</b> |
| Evadirse de la realidad jugando | 67        | Centrarse en un objetivo          | 103        |
| Todos al ritmo del zapateado    | 69        | Poner orden en el entorno         | 105        |
| Abrazar a los seres queridos    | 71        | Cuidar los detalles               | 107        |
| Liberar el dolor y la tristeza  | 73        | Practicar la paciencia            | 109        |
| Cuidar de los demás             | 75        | Anotar los sentimientos           | 111        |
| Compartir los pesares           | 77        | Importa el viaje, no el destino   | 113        |
| Brindar por la amistad          | 79        | El orden es el enemigo del caos   | 115        |
| Hablar de ideas y miedos        | 81        | Equilibrar cuerpo, mente y alma   | 117        |
| Aceptar el tacto humano         | 83        | Convértete en un experto en algo  | 119        |
| Reírse de los miedos            | 85        | Concentrarse en una sola tarea    | 121        |
| Estar en el presente            | 87        | Eres más que lo que posees        | 123        |
| Un café en compañía             | 89        | Verbalizar sueños y esperanzas    | 125        |
| Ser otro durante un rato        | 91        | -----                             |            |
| No guardarse nada dentro        | 93        | <b>ÍNDICE</b>                     | <b>127</b> |



# introducción

**¡Shhh!**

**Para.**

**Escucha.**

¿La oyes tras el tono de tu móvil? Apaga la tele o detén el coche y escucha. ¿La notas? Cierra el portátil, no vayas a perdértela.

Ahora, respira... ¿La sientes? Está ahí, visible y oculta a la vez: la calma. Y sigue ahí, en nuestro cacofónico mundo moderno, más ruidoso de lo que nuestros ancestros jamás imaginaron.

Las sociedades occidentalizadas han dominado la tecnología, pero en el proceso han creado una imparable rueda virtual del estrés. Los historiadores creen que trabajamos más y descansamos menos que los campesinos medievales; y eso que ellos se ahorraban los atascos para llegar al trabajo.

¿Cuándo se puso de moda menospreciar la calma? Parece que vivir estresado y sin tiempo para nada equivale a ser muy importante. Relajarse está pasado de moda y si te aburres, echas mano del *smartphone*; pero cada vez son más las voces que abogan por escapar de esa espiral de estrés. Hemos creado una adicción enfermiza a la productividad

y los médicos empiezan a detectar el peaje que pagamos a costa de nuestra salud. Nosotros también.

¿Uno solo puede relajarse tras treinta y dos horas de avión y cuatro días de caminata a un santuario remoto, sin cobertura ni comodidades modernas? No. En Lonely Planet somos viajeros, pero también sabemos que no hace falta viajar para relajarse. Puedes ir a Japón y aprender el antiguo arte de podar bonsáis (p. 15), pero también puedes comprarte un bonsái o un cactus en la floristería de tu barrio. Puedes analizar el ancestral deporte del tiro con arco en Bután (p. 103), tomar clases de tiro con arco en tu ciudad o pasártelo bien jugando a los dardos en un bar. Y aunque no puedas ir a susurrar a los caballos de las tribus nómadas beduinas el mes que viene (p. 13), seguro que puedes darle un masaje shiatsu a tu gato.

Si prometes leer este libro, te contamos el secreto: la serenidad no está en ninguna parte y está en todas. No está en un lugar, está en la búsqueda. La calma es un estado mental que

algunos llaman “conciencia focalizada” y que otros –atletas, bailarines, artistas y cualquiera que se deje llevar por una actividad– conocen como “fluir”.

Se están estudiando los efectos neurofisiológicos de los estados contemplativos. Varios monjes budistas y monjas carmelitas practicantes de la meditación han accedido a someterse a resonancias magnéticas para que los científicos observen la actividad de sus cerebros ante emociones positivas. Ahora sabemos que las ondas cerebrales más tranquilas producen todo tipo de cambios deseables, conocidos como respuesta de relajación: menor presión arterial, menos depresión, reducción de los estados de alerta y miedo e incluso un cerebro más fuerte. Y no hay que tomar los votos para beneficiarse de ellos.

La selección de tradiciones que presenta este libro no es exhaustiva, pero conforma un abanico de propuestas que muestra la diversidad de opciones que hay en el mundo para buscar la calma. Se ha prescindido de las prácticas más obvias, como el yoga o el taichí, apostando por actividades que, a priori, no se asocian con la calma de forma inmediata.

Los consejos y secretos de este libro satisfarán nuestras diferentes necesidades como individuos. Mientras unos hallarán la paz en la naturaleza surcando las aguas en un kayak inuit (p. 11), otros

la encontrarán en el orden del *feng shui* (p. 105); renunciando al control del entorno seguro, como cuando uno baila hacia atrás en un tango argentino (p. 99) o trascendiendo la conciencia individual en una sesión de *yembe* en África occidental (p. 47). Para algunos la calma llega por medio de la repetición y el ritual, algo ejemplificado en dos tradiciones tan diferentes como la de los derviches danzantes sufíes (p. 59) y la hora del té británica (p. 107); y para otros, simplemente sentándose a escribir sus pensamientos en un diario (p. 111).

Con la búsqueda de la calma pasa como con el ejercicio: surge cuando es necesario practicarla. Antes de que tuviéramos luz eléctrica nuestro descanso seguía el compás de la naturaleza; y aunque el descanso tras la puesta del Sol es tradición en algunas partes de Gambia (p. 65), la mayoría seguimos ‘conectados’ 24 horas al día, siete días a la semana.

La sociedad moderna puede devolvernos lo que nos ha arrebatado. Aprendamos lecciones de calma de todo el planeta y usémoslas en nuestro día a día. Quizá después podamos viajar para ponerlas en práctica in situ. Y no hay como un viaje para poder ver los problemas con perspectiva. Cuando llegue el momento de pasar el control de seguridad del aeropuerto, recuerda: relájate y respira.





naturaleza











# Deslizarse por la naturaleza

## Secreto Ser parte del entorno

---

**Tradición** Kayak **Momento** Cualquiera **Origen** Groenlandia, EE UU y Canadá

---

La cultura occidental se ha distanciado de la naturaleza. No es exagerado afirmar que más de un urbanita puede pasar días, semanas o incluso meses, sin tener contacto con ella.

Contrastemos este dato con las culturas antiguas o las que mantienen un estrecho vínculo con la madre naturaleza. Los inuits, que viven en climas implacables con temperaturas bajo cero, llevan casi cuatro mil años utilizando el kayak, de elaborado diseño. Los kayaks eran parte esencial de la vida cotidiana; servían para transportar mercancías, cazar y pescar. En algunas sociedades el hombre construía su kayak según sus propias medidas antropométricas, y es que esta embarcación estaba considerada como una extensión del cuerpo.

El kayak es ideal para luchar contra el estrés, ya que implica ejercicio físico, naturaleza, agua, movimientos relajantes y repetitivos, y cohesión mente-cuerpo. Los psicólogos han descubierto que la estimulación bilateral –como el movimiento rítmico y constante al remar en kayak: izquierda, derecha, izquierda, derecha– ayuda a cambiar la perspectiva de las cosas y alivia la ansiedad contenida. Además, adentrarse en un entorno de aguas tranquilas tranquiliza la mente.

Hoy en día este deporte ártico se puede practicar en todo el mundo; allí donde haya agua es posible alquilar un kayak o tomar parte en un circuito guiado. No será tu medio de subsistencia, pero sentir que el kayak es una extensión de tu cuerpo y que formas parte de la naturaleza es algo único.





# Buenas compañías

## Secreto Tener un compañero animal

---

**Tradicición** Cría beduina de caballos **Momento** Cualquiera  
**Origen** Península Arábiga

---

Nuestros cerebros, grandes y complejos, piensan en problemas grandes y complejos. Si estos nos desbordan, el contacto con otras personas puede resultar agotador y, ante esta sensación, lo mejor es contar con quien mejor sabe escuchar: un compañero animal. Los animales no juzgan y su compañía nos recuerda que la vida puede ser fácil si uno se centra en los placeres más básicos; y es que no hay nada como una buena comida y que te acaricien la barriga.

En los hostiles desiertos de la península Arábiga, las tribus beduinas desarrollaron tradiciones para sobrevivir. La cría de animales era una de ellas, y el vínculo entre el beduino y

su caballo era particularmente sólido. El caballo árabe, antecesor de la raza actual, era venerado por su velocidad, resistencia, valentía y lealtad, y estaba considerado un regalo de Alá. La equitación era uno de los elementos más importantes de la Furūsiyya, la instrucción de los guerreros, y los caballos se alababan en poesías y canciones.

No todo el mundo puede poseer un semental árabe, pero sí adoptar un perro o un gato abandonado o pasar un rato viendo a los pájaros revolotear entre los árboles o a una araña tejiendo su tela. Algo tan sencillo puede ayudarte a salir de tu laberinto mental y a sintonizar con la naturaleza.

# índice

|                   |                          |  |
|-------------------|--------------------------|--|
| <b>A</b>          |                          |  |
| Angola            | 71                       |  |
| Argentina         | 99                       |  |
| Australia         | 55, 123                  |  |
| <b>B</b>          |                          |  |
| Botsuana          | 71                       |  |
| Brasil            | 87                       |  |
| Bután             | 27, 103                  |  |
| <b>C</b>          |                          |  |
| Canadá            | 11, 93                   |  |
| China             | 25, 35, 105              |  |
| <b>E</b>          |                          |  |
| Ecuador           | 81                       |  |
| EE UU             | 11, 73, 83, 93, 111, 117 |  |
| Egipto            | 67                       |  |
| España            | 19, 77                   |  |
| <b>F</b>          |                          |  |
| Filipinas         | 23                       |  |
| Francia           | 17, 39, 53, 61, 115      |  |
| <b>G</b>          |                          |  |
| Gambia            | 65                       |  |
| Grecia            | 45                       |  |
| Groenlandia       | 11                       |  |
| Guatemala         | 97                       |  |
| <b>I</b>          |                          |  |
| India             | 25, 43                   |  |
| Indonesia         | 23                       |  |
| Israel            | 33                       |  |
| Italia            | 53, 91                   |  |
| <b>J</b>          |                          |  |
| Japón             | 15, 25, 51, 57, 113, 119 |  |
| <b>L</b>          |                          |  |
| Líbano            | 69                       |  |
| <b>M</b>          |                          |  |
| Mali              | 47                       |  |
| México            | 49, 75                   |  |
| <b>N</b>          |                          |  |
| Namibia           | 71                       |  |
| Nepal             | 21                       |  |
| <b>P</b>          |                          |  |
| Península Arábiga | 13                       |  |
| Polinesia         | 79                       |  |
| <b>R</b>          |                          |  |
| Reino Unido       | 31, 85, 107              |  |
| Rusia             | 29, 37, 121              |  |
| <b>S</b>          |                          |  |
| Senegal           | 65                       |  |
| Singapur          | 95                       |  |
| Sri Lanka         | 109                      |  |
| <b>T</b>          |                          |  |
| Tíbet             | 21                       |  |
| Turquía           | 59, 89, 125              |  |

# créditos

## EDICIÓN EN ESPAÑOL

### GEOPLANETA

1ª edición: octubre, 2014

© Editorial Planeta, S.A.  
Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona  
viajeros@lonelyplanet.es  
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

**Traducción:** Raquel García Ulldemolins, 2014

ISBN 978-84-08-13222-6

Depósito legal: B: 18.965-2014

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España

Reservados todos los derechos. 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 este 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).

Diríjase 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.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países.

Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/ip](http://www.lonelyplanet.com/ip).

## EDICIÓN EN INGLÉS

Publicado originalmente con el título de *Calm*, diciembre, 2013

### LONELY PLANET PUBLICATIONS (oficina central)

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia  
Teléfono 61 3 8379 8000 | Fax 61 3 8379 8111  
(Oficinas también en Reino Unido y Estados Unidos)  
[talk2us@lonelyplanet.com.au](mailto:talk2us@lonelyplanet.com.au)

© **Texto e ilustraciones:** Lonely Planet Publications Pty Ltd, 2013

© **Fotografías:** tal como se indica, 2013

**TEXTOS** Johanna Ashby (p. 115, 119), James Bainbridge (p. 89), Joe Bindloss (p. 21, 35, 57), Bridget Blair (p. 15), Paul Bloomfield (p. 23, 103, 113), Piera Chen (p. 25), Nigel Chin (p. 51), Mark Elliott (p. 65), Sarah Gilbert (p. 17, 67, 87, 99, 123), Will Gourlay (p. 45, 59), Tienlon Ho (p. 117), Jessica Lee (p. 69, 125), Alex Leviton (introducción, p. 11, 47, 53, 71, 79, 107), Shawn Low (p. 95), Emily Matchar (p. 111, 73), Gabi Mocatta (p. 29, 39, 49, 81), Rose Mulready (p. 13, 19, 31, 55, 83), Simon Richmond (p. 37), Daniel Robinson (p. 33), Tamara Sheward (p. 109, 121), Sarina Singh (p. 43), Phillip Tang (p. 75, 77, 85, 91), Caroline Veldhuis (p. 93, 97, 105), Steve Waters (p. 61), Penny Watson (p. 27)

**ILUSTRACIONES** Mat Edwards (p. 18, 54, 114), Luci Everett (p. 38, 68), Marco Ferrara (p. 26, 30, 64), Cyril Hahn (p. 16, 66, 80, 112, 122), Kathy Heaser (p. 44, 52, 110), David Heffernan (p. 70, 92, 124), Andy Lewis (p. 12, 22, 28, 32, 48, 56), Darren Pryce (p. 24, 36, 42, 74, 78, 86, 88, 116, 118, 120), Sophia Touliatou (p. 96), Felipe Ubila (p. 60, 72), Bill Wood (p. 14, 46, 76, 94), Andrew Yeoh (p. 104)

**FOTOGRAFÍAS** Getty Images (p. 10, 34, 58, 90, 102, 107, 108), iStockphoto (p. 20, 50, 82, 84, 98)



El papel usado en este libro cumple con los estándares del Forest Stewardship Council®. FSC® promueve en todo el mundo una gestión de los bosques que sea responsable con el medio ambiente, socialmente beneficiosa y económicamente viable.







# Si necesitas mantener la calma...

- ★ Céntrate en un solo objetivo, como un arquero butanés. ★
- ★ Fúndete con el entorno natural como un inuit en su kayak. ★
  - ★ Deja de ser tú en un baile de máscaras veneciano. ★
- ★ Siente las ondas cerebrales theta con los tambores malienses. ★
  - ★ Aprende a reírte de tus miedos durante el Halloween. ★
- ★ Deja que una muñeca quitapenas guatemalteca cuide de ti. ★

**Por todo el mundo la gente encuentra modos de luchar contra el estrés de la vida diaria. En este libro descubrirás cincuenta de estos relajantes secretos culturales y la manera de practicarlos.**

**¡Pon un poco de serenidad en tu vida!**

