



Aprende a meditar en 5 pasos

BriWell
by  Abrahamson

¿QUÉ ES MEDITAR?

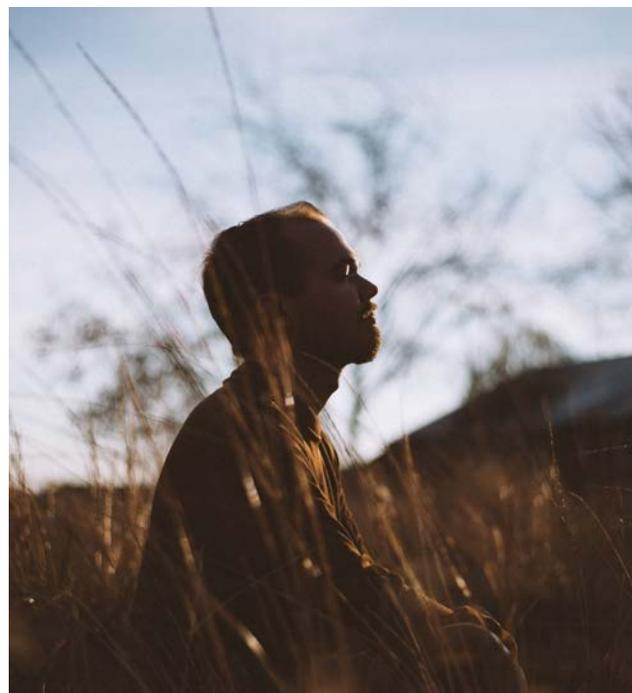
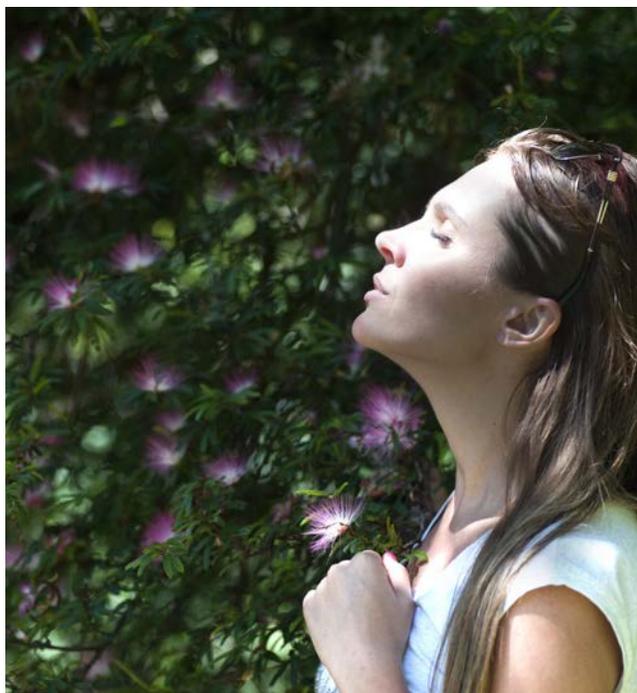
La meditación es una técnica milenaria que ha ido evolucionando y cuenta con diferentes orientaciones. Busca aquietar la mente y enfocar la energía de manera que el sistema parasimpático se calme.

Durante esta práctica se busca concentración y atención al presente. Nuestra mente está en constante actividad y absorbe información todo el tiempo de manera consciente e inconsciente muchas veces esa información que se mantiene activa funciona como un virus en un ordenador, privándonos de disfrutar de la paz mental y de una vida más plena.

¿QUIÉN NECESITA MEDITAR?

La meditación o los estados de quietud y contemplación los necesitamos todos realmente. En un mundo tan acelerado y activo, es necesario tomar momentos para detenernos y volver al centro. Al presente.

Cuando pensamos continuamente en el pasado o nos preocupamos por el devenir del futuro entramos en estados de zozobra y ansiedad. Al meditar o al aquietar nuestra mente logramos estados de relajación, de claridad mental e incluso de reconexión con nosotros mismos.



¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE MEDITAR?

Meditar en casa es muy sencillo siguiendo 5 sencillos pasos, esta es solo una de las muchas formas que existen para meditar correctamente y, en verdad es tan sencillo (tan simple que la mente estará tratando de decirte en cada momento que algo hacemos mal) que se puede hacer fácilmente apartando pocos minutos al día.

Pasos

Paso 1: El lugar

Paso 2. El momento

Paso 3. La postura

Paso 4: El comienzo

Paso 5: Los pensamientos



Paso 1: Elige el lugar idóneo para meditar

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas meditar. Puedes estar en tu propia habitación, salón o incluso en el jardín. Sólo asegúrate de que el lugar escogido esté siempre limpio y ordenado, y que tenga el menor ruido posible (el ruido exterior no es un problema para la meditación, pero al inicio es más complicado para la concentración), ya que el entorno tiene un efecto directo en la meditación (a menos que se tenga un nivel más avanzado). Pero en general, cualquier lugar es adecuado, siempre y cuando tu intención de conectarte contigo este presente.



Paso 2: Elige el mejor momento para meditar

Asegúrate de meditar preferiblemente a la misma hora, aunque tampoco es obligatorio, si lo haces a la misma hora será más simple crear un hábito. Por lo general, el momento ideal para la meditación es temprano por la mañana pues justo al despertar la mente está más dispuesta y tranquila, lo que facilitará el proceso. Y si no puedes, en las horas de la noche, antes de dormir. Antes de meditar, prepara los elementos que se van a utilizar en la meditación, si fuera el caso, y asegúrate de que todo lo que pueda distraerte, como los teléfonos celulares que estén apagados o fuera de tu lugar de meditación. Si utilizas música es mejor que no tenga letra para que no te lleve a relacionarte con alguna situación particular.

Paso 3: Adopta una posición cómoda

En tercer lugar y después de que todo está preparado, es momento de empezar a meditar en la posición correcta. Por lo general hay varias posiciones para entrar en el estado correcto. La mejor para empezar es sentarse en una silla con la columna recta y en una posición cómoda, luego está la clásica posición de loto o semiloto sentada/o en el piso, en una almohada cómodamente con las piernas cruzadas o incluso se puede meditar en la posición de acostarse boca arriba. Si estás empezando a meditar, es bueno asegurarte de tomar la posición de sentado, ya que la mayoría de los principiantes se quedan dormidos mientras meditan en la posición de acostado y la posición de loto suele ser algo incómoda si se está comenzando. Lo más importante es asegurarte de sentirte cómoda/o con tu posición, porque vas a estar en esa misma posición durante varios minutos.



Paso 4: Comenzar a Conectar con su cuerpo

Empezar puede tomar más tiempo para algunas personas, especialmente para aquellos con niveles de estrés y actividad permanente. Comienza cerrando los ojos y concentrándose en tu respiración inhalando lentamente por la nariz, y soltando el aire tranquilamente también por la nariz, apenas observando el aire saliendo y entrando, sin forzar la respiración. Es recomendable hacer esto inicialmente durante unos 3 minutos, luego 11, 21 e ir aumentando hasta lograr un tiempo prolongado de 30 minutos, pero es mejor empezar de manera que te sientas cómodo.

Paso 5: Los pensamientos

Muchas veces los pensamientos van y vienen y logran distraernos del propósito. Esta bien. No pelees con eso, ya verás que con la práctica poco a poco estarás dominando ese momento. Respirar pausadamente te traerá al presente y la mente se encontrará atenta a cada inhalación y a cada exhalación, sin realizar mayor esfuerzo, si hacemos bien el ejercicio nuestra mente entrará en un estado de calma relajado y natural, al que podemos llamar estado meditativo. Esta meditación en particular ayuda a mejorar la atención y foco y facilita el tener una mente cada vez más clara, tranquila y obediente con lo que también será más sencillo resolver los diversos asuntos que surgen en el día a día.

