

Meditación

La meditación es una práctica en la cual la persona utiliza una habilidad adquirida, como la atención plena, con el fin de prepararse para concentrar la atención y ser consciente del momento presente. Existen muchas técnicas diferentes de meditación y concentración que puede usar para alcanzar la calma mental y la relajación corporal, como respirar, visualizar imágenes, contar o repetir frases.

Entre los beneficios comprobados de la meditación se encuentran los siguientes:

- Disminución de la ansiedad y el estrés
- Mejor sueño
- Disminución del dolor

CÓMO EMPEZAR

Dedique 10 minutos al día para practicar la meditación. A muchas personas les resulta útil practicar la respiración relajada antes o durante la sesión de meditación.

- 1 Siéntese en una silla o acuéstese en una cama con todo su cuerpo bien apoyado. Busque una posición que le resulte cómoda. Si es necesario, coloque almohadas para estar más cómodo y no moverse.
- 2 Cierre los ojos. Si prefiere mantenerlos abiertos, dirija su mirada a un objeto cercano. Trate de no fijar la vista, sino de perder la mirada en el objeto.
- 3 Dirija su atención a las partes del cuerpo que están en contacto con la silla o la cama. Perciba las sensaciones en las piernas y en las manos. Siéntase cómodo en su cuerpo y en el momento. Recuerde que no debe estar en ninguna otra parte en los próximos diez minutos.
- 4 A continuación, concentre su atención en la respiración. Comience a respirar de manera lenta y profunda. Concéntrese en el ritmo regular de la respiración a medida que el aire entra y sale de su cuerpo. Relaje el abdomen. Note cómo sube y baja lentamente cada vez que respira. Note cómo el aire pasa por las fosas nasales. Note cómo el pecho se hincha y se relaja con cada respiración.

Es posible que su mente se distraiga mientras medita. Esto es normal. Cuando advierta que sucede esto, dirija nuevamente su atención a la respiración y continúe.



A menudo, mantenemos tensionadas partes del cuerpo sin darnos cuenta. Deje que su mente recorra lentamente el cuerpo. Preste atención a los lugares en los que siente rigidez o dolor, como el cuello, la espalda o los hombros. Enfoque la respiración hacia a esos lugares.

En los últimos minutos de meditación, concéntrese en las zonas del cuerpo que desea sanar. Con cada inspiración, imagine que está enviando energía sanadora a esas zonas. Con cada exhalación, saque todo lo que le causa estrés.

OTROS RECURSOS

Usar una aplicación o un CD o casete de meditación puede ayudarlo a dar los primeros pasos. Existen muchas aplicaciones, CD o casetes y libros para practicar meditación. Algunos recursos pueden estar disponibles en tiendas de productos médicos, librerías o bibliotecas cerca de usted.

- **Video de Mayo Clinic:** Take a Break for Meditation (Haga una pausa para meditar): [mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-09](https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC7194-09)
- **Libro:** Dr. Sood, A. Mayo Clinic Guide to Stress Free Living (Guía de Mayo Clinic para vivir sin estrés)
- **Aplicaciones:** Insight Timer, Calm, Headspace