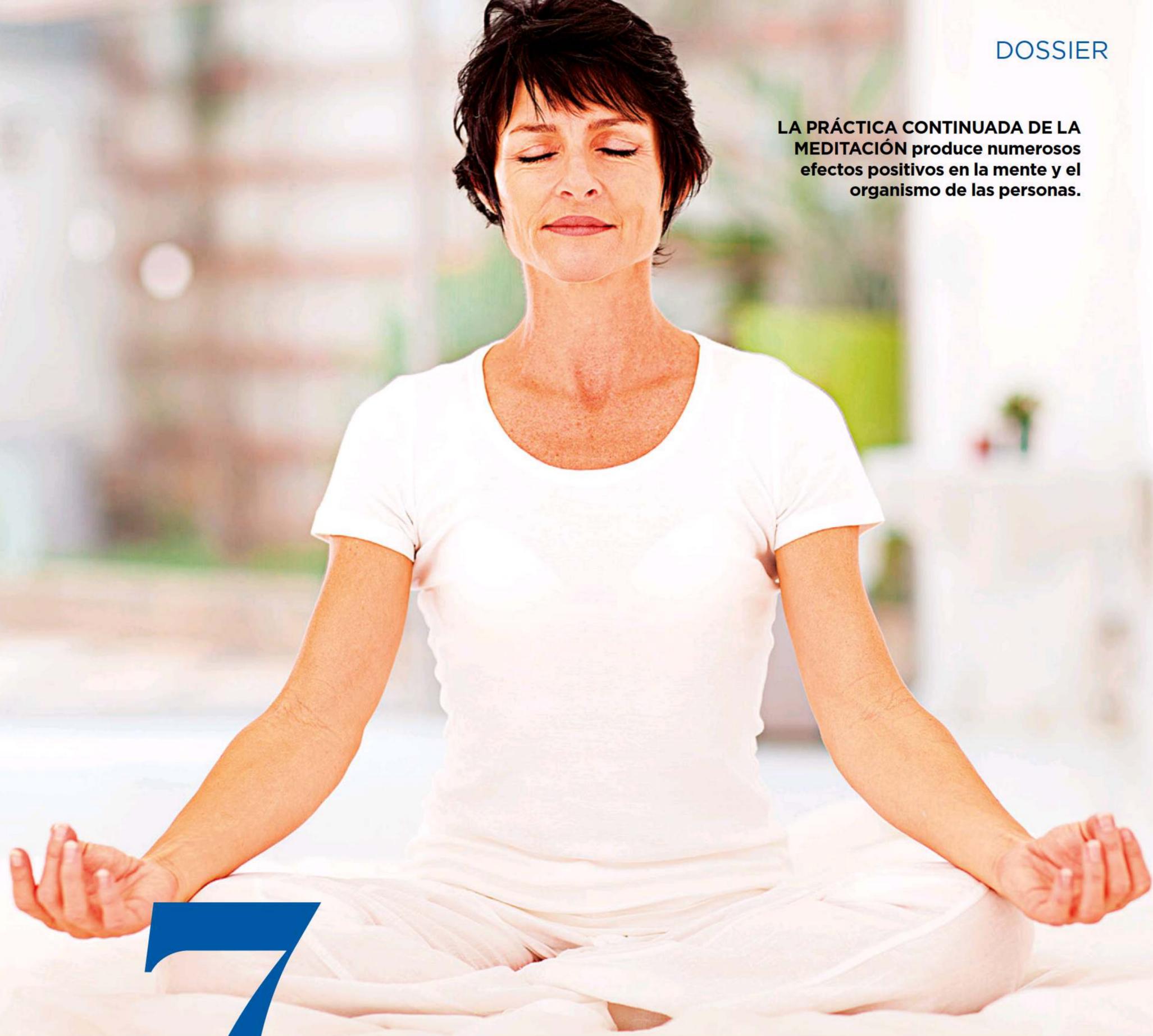


LA PRÁCTICA CONTINUADA DE LA MEDITACIÓN produce numerosos efectos positivos en la mente y el organismo de las personas.



7 BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Reduce el estrés, nos acerca a la felicidad y refuerza el sistema inmunológico. ¿Se puede pedir más? **El 'milagro' que hace posible estas maravillas se llama meditación y es una de las herramientas más eficaces que tenemos para cuidar de nuestra mente.** ¿La has probado ya? Según los expertos, solo se necesitan 10 minutos al día para notar sus efectos.

POR EVA CARNERO

1. REDUCE EL ESTRÉS

Un artículo publicado en la revista *Scientific American* escrito por Matthieu Ricard, un monje budista y biólogo celular, Antoine Lutz, líder en el estudio de la neurobiología de la meditación, y Richard J. Davidson, pionero en el estudio de la ciencia de la meditación, afirma que, a través de la meditación, tenemos el poder de transformar nuestra mente, el modo en que pensamos y cómo vemos el mundo. Lo que significa que disponemos del control para manejar cómo nos afecta lo que ocurre a nuestro alrededor, de mitigar sus posibles efectos adversos e, incluso, de favorecer estados de ánimo que nos ayuden a enfrentarnos a las dificultades diarias.

EL ESTRÉS es uno de los problemas psicológicos más comunes en la actualidad. Afecta más a las mujeres que a los hombres.



BASTA CON 10 MINUTOS AL DÍA

La meditación se presenta como una inestimable aliada capaz de poner freno a las fluctuaciones de la mente. En un mundo como el actual, que se mueve a un ritmo trepidante, pararse diez o veinte minutos al día para conectar con uno mismo y reconciliarse con el

mundo y la vida es casi una obligación, si se quiere estar cerca del bienestar emocional. Y, aunque la mayoría de los días no resulta sencillo encontrar ese breve espacio de tiempo, la buena noticia es que los efectos de la meditación dependen directamente de lo constantes que seamos. Es decir, que

es preferible practicar diez minutos al día en el metro, en la sala de espera del dentista o justo antes de irte a la cama que dedicarle una o dos horas seguidas a la semana.

MEDITACIÓN DEL ANCLA O ANTIESTRÉS

El profesor de meditación Eduardo Jáuregui detalla en *Meditar se me da fatal* los pasos de la meditación del ancla, una sesión cuyos efectos son especialmente relajantes:

- **BUSCA TRANQUILIDAD.** Decide de antemano cuánto tiempo vas a

meditar y ponte un temporizador para que te avise cuando acabe.

- **ELIGE LA POSTURA.** Cierra los ojos y presta atención al entorno y a las sensaciones que tienes.
- **FOCALIZA TU ATENCIÓN.** Observa tu respiración, la temperatura del aire en las fosas nasales y cómo se expande la caja torácica.
- **CREA TU ANCLA DE ATENCIÓN.** Allí donde notes las sensaciones de forma más nítida, será tu ancla.
- **CÉNTRATE EN TU ANCLA.** Mientras observas tu zona ancla, otros fenómenos te distraerán. No los suprimas, solo déjalos al margen.
- **ABRE LOS OJOS.** Cuando suene el temporizador, vuelve la atención al resto del cuerpo y abre los ojos.

AQUIETA LA MENTE

Hemos recogido algunos de los numerosos beneficios que los expertos relacionan con la práctica continuada de meditación y comenzamos con uno de los más valorados y placenteros: la reducción del estrés.

Numerosos estudios sugieren el hecho de que la meditación reduce el estrés y la ansiedad, dos de los males más extendidos en la sociedad actual.

Según la Clínica Mayo, la meditación puede producir un estado de relajación profundo y una mente tranquila. Y es que, durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar colapsando tu mente y provocándote estrés y ansiedad.

Una de las principales razones que hay detrás de este alivio está en la respiración. Aprender a manejar el ritmo y la profundidad de cada inhalación y exhalación es la clave del equilibrio y del bienestar emocional. Es un proceso lento, pero muy agradable.



2. AUMENTA LA CONCENTRACIÓN

Aprender a meditar y practicarlo a diario fomenta que nuestra mente se distraiga cada vez menos. Esto se ve reflejado en los momentos en los que debemos permanecer atentas o realizar tareas durante mucho tiempo. Además, contribuye a mejorar la memoria, ya que tu mente se encontrará centrada y ninguna perturbación alcanzará tus pensamientos.

RECUPERAR LA ATENCIÓN

¿Cuántas veces has consultado hoy el correo electrónico o las redes sociales en el móvil? Seguramente, más de las necesarias. Numerosos estudios aseguran que estamos perdiendo capacidad de concentración. Saltamos de un pensamiento a otro y de una actividad

a otra en cuestión de minutos, si no son segundos. Nos cuesta horrores mantener el foco en una sola tarea y muchos consideran que la multitarea se ha impuesto al una cosa detrás de la otra. El resultado es que dejamos las cosas a medias, sucumbimos a la procrastinación, disminuye la calidad de nuestro trabajo y, en última instancia, también de nuestra vida en general. Sin embargo, no está todo perdido: la meditación puede ayudarte a recuperar el control.

3. POTENCIA LA CREATIVIDAD

La meditación es capaz de llevarte a un estado mental donde aparece el pensamiento divergente. Este genera nuevas y sorprendentes ideas, ya que es un tipo de pensamiento lateral que transita caminos diferentes al habitual a la hora de construir ideas. Dicho con palabras más sencillas, la meditación es una herramienta capaz de dar rienda suelta a la imaginación. Esto significa, entre

otras cosas, que libera de los pensamientos que encorsetan la mente y nos vuelve mucho más creativas.

IMPULSA TU IMAGINACIÓN

Pero ¿qué relación hay entre la meditación y la creatividad? La ciencia es la que responde a esta pregunta. Se sabe que el hemisferio izquierdo del cerebro es el encargado de llevar a cabo las tareas analíticas, precisas, calculadoras y estratégicas, mientras que el hemisferio derecho es el que sustenta la parte creativa e intuitiva del ser humano. A este respecto, numerosos estudios han demostrado que a través de la meditación se consigue silenciar el hemisferio izquierdo y dar mayor protagonismo al derecho, lo cual está estrechamente relacionado con dejar volar nuestra imaginación y creatividad. Una buena manera de impulsar ambas capacidades es coloreando mandalas, un hábito que, además, reduce el estrés y la ansiedad.



CÓMO MEDITAR PASO A PASO

Aunque la meditación puede parecer algo sencillo, lo cierto es que seguir unas sencillas pautas te ayudará mucho a beneficiarte de sus maravillosos efectos. Toma nota y sigue estos 8 pasos:

- **PONTE ROPA CÓMODA.** La clave es que no te apriete para que ninguna sensación interfiera en tu sesión de meditación.
- **ELIGE UN LUGAR TRANQUILO.** Debes buscar un espacio donde sepas que nada ni nadie te va a interrumpir.
- **BUSCA TU POSTURA.** Hay quienes optan por sentarse o tumbarse en el suelo, otros por meditar en una silla.
- **CENTRA TU ATENCIÓN.** Cierra los ojos y sigue tu respiración.
- **OBSERVA TUS PENSAMIENTOS.** Deja que tus pensamientos paseen por tu mente. No los retengas, no los juzgues, no los sigas... Solo deja que fluyan.
- **SESIONES CORTAS.** Empieza con meditaciones de unos 10 minutos de duración. Poco a poco irás alargándolas.
- **PRACTICA CADA DÍA.** Con el paso del tiempo, te darás cuenta de lo que engancha.
- **MEDITA EN COMPAÑÍA.** Si conoces a alguien a quien también le guste la meditación, puedes combinar sesiones en solitario y en compañía.

4. IMPULSA EL POSITIVISMO

Practicar de forma constante meditación trae consigo una amplia variedad de efectos a todos los niveles. Ahora bien, su capacidad para hacernos ver las cosas un poco más 'rosa' es una de las más apreciadas. La actitud frente a los vaivenes de la vida es fundamental y mantener una postura positiva puede ser la mejor defensa frente a los problemas. En este sentido, la meditación es uno de los caminos hacia el optimismo.

EL COLOR DEL CRISTAL...

Un estudio realizado por J. David Creswell, de la Sociedad Internacional de Psiconeurología, asegura que practicar meditación de forma constante puede aumentar el positivismo y fomentar la conciencia plena.

Una sesión diaria de meditación de diez o veinte minutos puede marcar la diferencia entre un lunes negro y otro memorable. Y es que pararte unos minutos y centrarte en el momento presente, en tus pensamientos y sensaciones, es la antesala para mejorar tu

MANTENER UNA ACTITUD optimista en la vida es la clave para ser feliz. La meditación puede ayudarte a tenerla.



estado de ánimo. Meditar te hace más positiva frente a la vida, aceptando y afrontando lo que viene como parte del ciclo del crecimiento personal.

PRACTICA EL OPTIMISMO

Hay muchas maneras de plantear una sesión de meditación para fomentar el optimismo. Una de ellas puede ser la búsqueda de motivos por los que sentirte agradecida. Cuantos más encuentres, mejor te sentirás.

5. AUMENTA LA MEMORIA

Hace tiempo que la ciencia ha observado numerosas y valiosas ventajas relacionadas con la práctica de la meditación, siendo una de ellas su capacidad para mejorar la memoria. Un nuevo estudio sugiere que la meditación *mindfulness* podría mejorar la memoria visual a corto plazo con tan solo sesiones de unos diez minutos de duración.

EL PODER DEL 'MINDFULNESS'

El *mindfulness* es, básicamente, un entrenamiento mental con el que se consigue un estado de conciencia tranquilo, sereno y estable. Esta podría ser la clave para que la memoria visual a corto plazo mejore. Así lo comprobaron con un test en el que varios grupos



CON LA EDAD, la memoria puede verse mermada. Ejercicios como la meditación pueden ayudar a evitarlo.

tuvieron que distinguir entre cientos de fotos qué caras eran nuevas y cuáles les habían mostrado antes. Un grupo había estado escuchando un audiolibro, otro había seguido la meditación y otro pudo hacer lo que quisieran. El resultado fue que el grupo que hizo meditación logró mejores resultados recordando qué caras ya había visto y cuáles no.

LA CIENCIA RECONOCE SUS BONDADES

Un estudio publicado en la revista *Biological Psychiatry* y dirigido por J. David Creswell, profesor adjunto de psicología y director del Laboratorio de Desempeño Humano y Salud en la Universidad Carnegie Mellon, concluye que la meditación consciente puede cambiar el cerebro de las personas.

Para el estudio, se reclutaron a 35 hombres y mujeres desempleados que buscaban trabajo y padecían un estrés considerable. Les tomaron muestras de sangre y tomografías del cerebro. A la mitad de los sujetos se les enseñó meditación consciente formal en un centro de retiro. El resto realizó una especie de falsa meditación consciente, enfocada en la relajación y en distraerse de las preocupaciones y el estrés.

Las tomografías de seguimiento mostraron diferencias únicamente en aquellos que habían practicado la meditación consciente. Los resultados revelaban que había más actividad en las partes de su cerebro que procesan las reacciones relacionadas con el estrés, así como en otras áreas asociadas con la concentración y la tranquilidad. El doctor Creswell y sus colegas de investigación creen que los cambios en el cerebro contribuyeron a la reducción inflamatoria, aunque sigue sin saberse con precisión de qué manera.

6. MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

Este es un efecto que está íntimamente relacionado con la reducción del estrés y la ansiedad, ya que este tipo de problemas hace que la persona que los sufre también duerma mal. Una cuestión crucial para su calidad de vida.

DORMIR MÁS Y MEJOR

Cuando la meditación es una práctica regular y cotidiana, la calidad del sueño mejora considerablemente, porque se reduce la secreción de adrenalina y cortisol, hormonas relacionadas con el estrés. Esto produce un efecto de tranquilidad y paz al que puedes acostumbrarte con mucha facilidad.

Aquietar la mente y acabar con los pensamientos negativos y obsesivos que nos impiden conciliar y mantener

el sueño puede resultar muy difícil. El problema es que, al día siguiente, nos sentimos cansadas, pesimistas y faltas de energía. Una manera de intentar acabar con esta situación y disfrutar de un descanso reparador es practicando meditación unos 20 minutos al día. Lo ideal es que lo hagas, al menos, una hora o una hora y media antes de irte a la cama. Eso sí, el tiempo hasta que vayas a acostarte procura que sea lo más tranquilo posible.

DISFRUTAR DE UN SUEÑO reparador es clave para nuestra salud, física y mental. Se aconseja dormir ocho horas diarias.

7. FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Un artículo publicado en *Psychosomatic Medicine* reveló cómo un grupo de voluntarios sometidos a un programa de relajación de *mindfulness* desarrolló más anticuerpos de la gripe, lo cual significa que uno de los beneficios de la meditación podría repercutir sobre el sistema inmunológico. Este es uno de los resultados de los numerosos estudios que apuntan en esa dirección.

En esta misma línea, un estudio reciente muestra que meditar durante unos minutos cada día puede ser el primer paso para aumentar el nivel de defensas del organismo. La investigación fue publicada en las actas de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos. El equipo que lo realizó descubrió que los programas de meditación y yoga aumentan las defensas del sistema inmunológico del cuerpo. Eso sí, el grupo de voluntarios que participó en la investigación practicó estas técnicas durante más de diez horas al día a lo largo de una semana.

SALUD Y PROTECCIÓN

Según estos hallazgos, la meditación podría mejorar las funciones del cerebro y del sistema inmunológico. Un efecto más que se suma a los anteriores, aportando una razón extra para practicar meditación, si no lo haces ya.

ELIGE TU TIPO DE MEDITACIÓN

Aunque todos los ejercicios de meditación tienen el mismo objetivo, de cada uno de ellos puedes obtener beneficios específicos. Veamos los más conocidos:

- **BUDISTA.** Este tipo de meditación permite neutralizar los pensamientos negativos. Su objetivo principal es transformar la mente para aumentar la comprensión de la realidad y alcanzar el nirvana.
- **ZEN.** Es muy útil para personas con problemas de ansiedad y estrés porque busca el despertar de la mente.
- **TRASCENDENTAL.** Es la que trata de conectar con nuestro yo más profundo. Nos ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.
- **VIPASSANA.** Este tipo de meditación se basa en observar, sin reaccionar, aprender a ser consciente de la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente. Recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies ayudándote a reconocer las sensaciones.
- **'MINDFULNESS'.** Se trata de una revisión occidental de la meditación budista. Sus objetivos son muy similares: vivir el presente, el aquí y el ahora.
- **CON MANTRAS.** La peculiaridad de esta meditación es su técnica, ya que se busca la relajación a través de un cántico. El más habitual es el 'Om', pero no es el único.

