

A group of people are sitting in a meditative lotus position on a wooden floor in a yoga studio. The room is dimly lit with warm, golden light coming from large windows in the background. In the foreground, a woman with her hair in a bun is seen from behind, wearing a dark green tank top and light-colored pants. Other people are visible in the background, also in meditative poses.

La guía definitiva para
iniciarse en la meditación.
Cuida tu mente

A decorative graphic element consisting of three overlapping geometric shapes: a blue parallelogram on the left, a dark grey parallelogram in the middle, and a white parallelogram on the right, all with thin blue outlines.

tot!
MAGAZINE

tot!

**La guía definitiva para iniciarse en la meditación.
Cuida tu mente.**

1ª Edición Marzo 2020

TOT MAGAZINE®

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Editado por: ContenidosClick.es

- 
- 05 La guía definitiva para iniciarse en la meditación. Cuida tu mente**
 - 07 Algunos mitos sobre la meditación**
 - 09 ¿Cómo afecta la meditación a mi cerebro?**
 - 11 Beneficios de la meditación**
 - 17 ¿Cómo puedo empezar a meditar?**
 - 17 Técnica de la atención plena ¿En qué consiste?**
 - 21 Aprender a meditar desde cero: trucos para principiantes**

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a large, dark rock. Their hands are resting on their knees in a mudra. The entire image is covered with a semi-transparent blue filter. The text 'tot!' is centered over the person's hands.

tot!

MAGAZINE

La guía definitiva para iniciarse en la meditación. Cuida tu mente

Mens sana in corpore sano, reza el dicho. Necesitamos alcanzar el equilibrio físico y mental y para ello es necesario que nos ejercitemos, que hagamos deporte y cuidemos nuestro cuerpo, pero también que prestemos atención a nuestra mente. La meditación, en este sentido, es la gimnasia de la mente. Una práctica que, hecha hábito, nos ayudará a sentirnos mejor, a estar más regulados y ser menos víctimas de las emociones extremas.



Algunos mitos sobre la meditación

Si nunca has meditado, puede que creas que la meditación es cosa de personas muy espirituales, o de grupos de gente un poco excéntrica. O a lo mejor solo se te viene a la cabeza la imagen de un monje cruzado de piernas en completo silencio en lo alto de una montaña envuelta en jirones de niebla. ¿Cuándo come este hombre? ¿Es que no se aburre? ¿No tiene que ir al baño?

Muchas de las personas que nunca han practicado la meditación creen que no está hecha para ellas, que son demasiado activas, que jamás podrán acallar todo lo que da vueltas en su cabeza y prestar atención a una única cosa a la vez.

Dicho así, la verdad es que meditar parece una tarea imposible para el común de los mortales. Al fin y al cabo nos pasamos la vida con un montón de ideas en la cabeza: compromisos, obligaciones, conversaciones que queremos tener, películas que acabamos de ver. La lista es infinita, así que ¿quién se siente capaz de parar un momento, conectar con su respiración y detener ese maremoto de pensamientos caóticos?

La buena noticia es que no necesitas meditar durante media hora cuando empiezas a hacerlo. Ni siquiera durante quince minutos. Ni durante cinco.

Al principio, **con solo dos minutos de práctica diarios, podrás empezar a notar los beneficios de la meditación.**



¿Cómo afecta la meditación a mi cerebro?

Se puede hablar durante horas de cómo meditar relaja y cómo las personas que meditan se sienten más conectadas con sus cuerpos. Pero ¿Qué dice la ciencia de todo esto?

Afortunadamente, bien entrado ya el siglo XXI, la tecnología nos permite ver cómo reacciona nuestro cerebro durante la meditación. Escáneres y resonancias magnéticas nos muestran que, mientras meditamos:

- Aumentan los niveles de ondas gamma. Esto hace que disminuyan el miedo y la ansiedad, al mismo tiempo que aumentan las sensaciones positivas. En última instancia, la meditación puede ayudar a disminuir los síntomas de la depresión.
- Se activan las ondas alfa, que aumentan la sensación de calma. Algo que sucede también cuando comemos chocolate o practicamos el sexo. Las ondas alfa calman el sistema nervioso autónomo y reducen las hormonas que producen el estrés.
- Se activan las ondas theta, que son las que nos ayudan a realizar tareas de manera automática y a resolver problemas. También hacen que disminuyan los episodios de ansiedad.
- Cuando la meditación aumenta las ondas delta mejora el sueño, así como la empatía y la capacidad de pensar de manera ordenada y en calma.

- Las ondas beta disminuyen durante la meditación. Esto hace que dejemos de estar el estado de alerta, nos ayuda a concentrarnos y mejoran nuestra capacidad para el pensamiento lógico.



Beneficios de la meditación

Del efecto que empezar a meditar tiene en el cerebro, en lo que se refiere a la activación y desactivación de las ondas cerebrales, puede deducirse cuáles son sus beneficios.

Reducción del estrés

Meditar reduce la producción de cortisol, prolactina y glucagón. Todas ellas son hormonas relacionadas con altos niveles de estrés.

El estrés es uno de los problemas de salud más acuciantes del primer mundo. No solo por el estado de nervios y agotamiento mental que provoca, sino porque tiene consecuencias físicas graves, como cefaleas y dolores de cabeza. Meditar puede ayudar a aliviar esos síntomas, así como reducir la presión arterial que se deriva del estrés. ¿Cómo lo hace? Reduciendo la actividad del sistema simpático.

Ayuda en casos de ansiedad

La ansiedad es una reacción de nuestro cerebro a situaciones en las que nos creemos en peligro. Cuando aparece un ataque de ansiedad, nos encontramos con un cerebro que recibe muchísima cantidad de información y no puede procesarla adecuadamente.

Meditar hace que enviemos menos cantidad de información a nuestro cerebro.

La práctica continuada de la meditación nos ayuda a controlar los pensamientos automáticos que desencadenan los ataques de ansiedad.

Ayuda a dormir mejor

La meditación ayuda a mejorar los patrones del sueño. Algunos estudios lo han observado así en pacientes con insomnio. ¿Cómo consigue esto la meditación? Aumentando las ondas delta.

Mejora el estado de ánimo en general

La meditación nos ayuda a ponernos en contacto con nuestras emociones más profundas y nos da las herramientas básicas para empezar a controlarlas. Es frecuente que las personas que empiezan a meditar tengan menos momentos de tristeza extrema o menos ataques de ira.

La meditación ayuda a controlar los pensamientos caóticos y, por tanto, permite manejar las emociones que esos pensamientos despiertan.

Aumenta la empatía y los procesos de toma de decisiones

Cuando estamos en calma y no nos sentimos atacados somos más capaces de ponernos en el lugar del otro. Esto ayuda a mejorar nuestras relaciones personales.

Además, la meditación, si se realiza habitualmente, nos permite aislarnos de los impulsos externos hasta cierto punto. Somos más capaces de reaccionar de

manera menos intensa y menos irracional ante las malas noticias, las actitudes negativas, etc.

Puede ayudar a mejorar la relación con la comida

Muchas personas que tienen problemas de ingesta emocional, que se dan atracones para consolarse, por ejemplo, disminuyen mucho ese tipo de comportamientos al empezar a meditar.

Esto no quiere decir que no se deban tratar los trastornos de la alimentación médicamente. Acude siempre a un médico si tienes este tipo de problemas. La meditación solo es un apoyo que te ayudará a controlar los atracones por estrés emocional.

Mejora la capacidad de concentración y la memoria

Meditar es, en sí mismo, un ejercicio de concentración. Para meditar hay que focalizar la atención, o sea, hay que concentrarse. Si meditas a menudo te costará menos concentrarte en otras situaciones, como el trabajo o los estudios.

Al mejorar la eficiencia de tu cerebro, también aumentará tu capacidad para recordar cosas. Meditar te ayuda a prescindir de la información inútil y quedarte con la que de verdad necesitas.

Se ha demostrado que solo cuatro días de práctica de la meditación mejoran la capacidad de atención.

¿Qué es meditar?

La meditación no es más que un entrenamiento, una práctica que tiene como objetivo que controles tu atención.

La atención se parece mucho a un músculo. Para hacerla más fuerte, para obtener de ella sus máximos beneficios, necesitas entrenarla.

¿Qué hace tu mente si no la controlas?

Vaga de un lado a otro. Pocas veces está centrada en el presente, en lo que estás haciendo en este momento. Ahora, mientras lees ¿no se te ha ido a alguna otra parte, como la lista de la compra o el reloj o la idea de que podrías estar haciendo alguna otra cosa?

Esas distracciones nos impiden ser 100% efectivos en nuestras tareas diarias.

Observar las emociones

La meditación te enseña a observar tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones. En principio, sin hacer nada respecto a ellos. Parece poca cosa, pero no lo es.

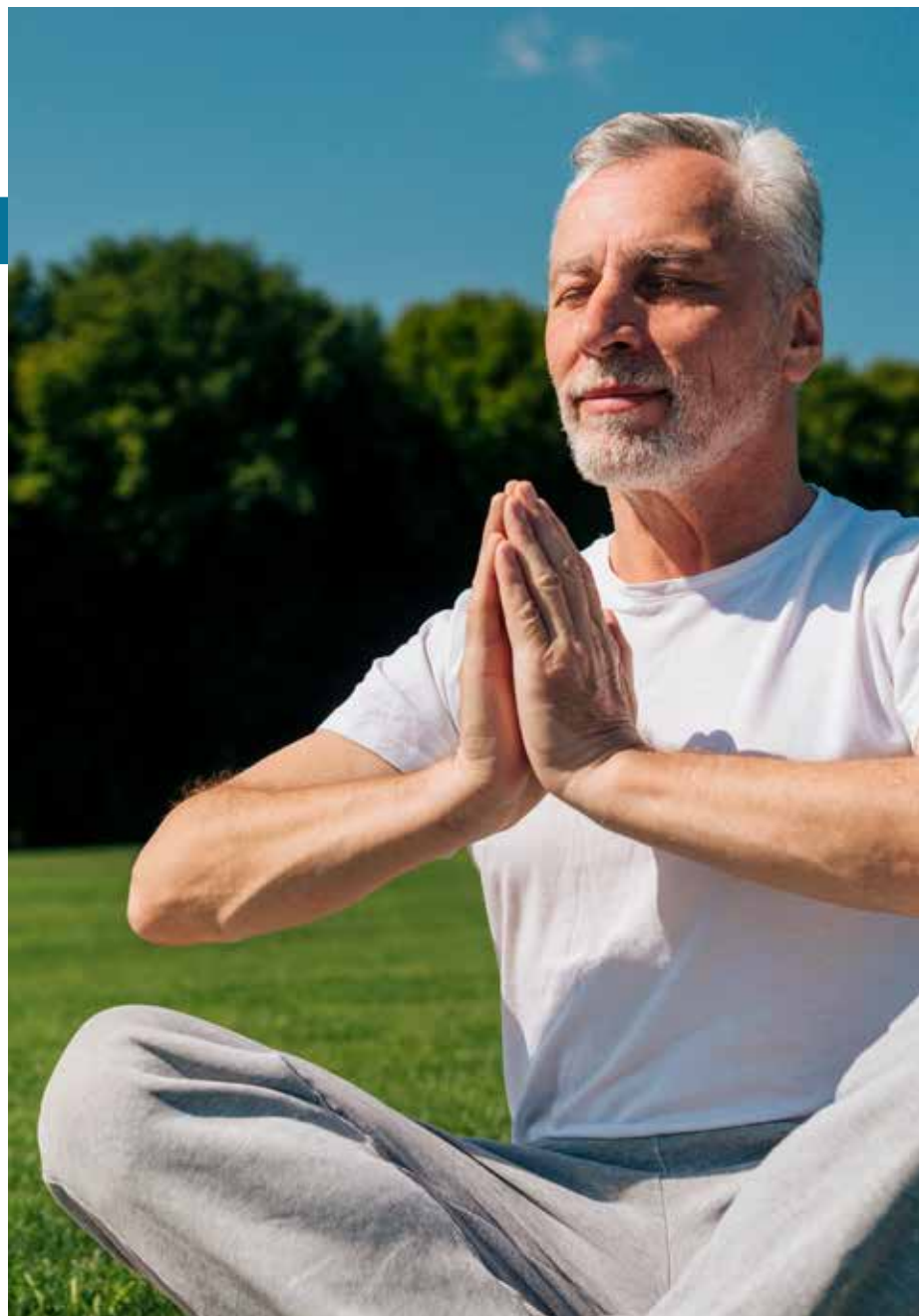
Verás, si estás leyendo un libro y se te ocurre que no sabes qué hora es, lo más probable es que mires el reloj. Eso te hace perder la concentración y, cuando regresas a la lectura, tendrás que emplear unos segundos en retomar el hilo.

Si lo haces una sola vez no pasa nada, pero si esto se repite muchas veces puede que llegues a la conclusión de que no puedes leer, que no eres capaz de concentrarte.

Al principio, meditar sirve para sentir la necesidad de mirar la hora, pero no mirarla. Solo hay que reconocer que tu cerebro quiere mirar el reloj, pero sin detenerte en ello. Con el tiempo, tu cerebro, a quien no le gustan las frustraciones, dejará de necesitar mirar el reloj y habrás ganado un punto en capacidad de concentración.

Dirigir la atención

En una segunda fase, que no tiene por qué estar muy separada en el tiempo de la primera, meditar te enseñará a dirigir ti atención a donde quieres que esté, que es el momento presente, el aquí y el ahora.



¿Cómo puedo empezar a meditar?

Si te estás preguntando cuál es la mejor técnica para aprender a meditar, la respuesta correcta es que no hay una técnica correcta. Nosotros proponemos la técnica de la atención plena porque es la que más se recomienda para principiantes, por su sencillez y rápidos resultados.

Pero si ves que no te funciona, no te preocupes: no hay nada malo en ti. Simplemente busca otra manera de empezar que se adecue mejor a tu personalidad y a tu estilo de vida.

Técnica de la atención plena ¿En qué consiste?

La técnica de la atención plena es muy sencilla de explicar. La práctica, sin embargo, encierra ciertos retos.

Lo único que tienes que hacer es sentarte en una postura cómoda. Para empezar no es necesario que sepas hacer la postura del loto. Solo busca un lugar tranquilo, donde sepas que no te van a molestar y elige un momento en el que no vaya a haber interrupciones.

Ponte cómodo, es mejor sentado y con los ojos entornados. La comodidad es esencial.

Elige un punto al que dirigir tu atención. Algo en lo que puedas concentrarte. Si estás en el salón de tu casa puede ser el lomo de un libro, un adorno o una irregularidad en el papel de la pared.

Observa ese objeto o ese punto que has elegido.

No hace falta que persigas tus pensamientos, no tienes que cazar las ideas volátiles que pueblan tu mente. Centra tu atención en ese objeto y, cuando aparezca una idea o un pensamiento que te distraiga, déjalo ir y vuelve a centrar tu atención en el objeto.

- No juzgues los pensamientos que aparezcan.
- Evita distraerte con ellos.
- Déjalos ir y devuelve tu atención al punto elegido.

El entrenamiento consiste en que seas consciente de que te estás distrayendo y vuelvas a concentrarte. Por eso no debes juzgarte: las distracciones forman parte de la meditación.

¿Cómo centrar la atención en la técnica de la atención plena?

Mantente atento a tu respiración

Si estar con los ojos abiertos es un esfuerzo extra para ti porque te distraes demasiado, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Puedes contar las veces que inhalas y exhalas. O puedes ponerte una mano en el pecho o el abdomen y centrarte en los efectos que tu respiración tiene en esa parte de tu cuerpo.

Algunas personas imaginan que el aire entra en su cuerpo de un color y sale de otro color. Eso les ayuda a mantener la atención. Encuentra un truco que te sirva a ti.

Escoge un objeto

Si cerrar los ojos te da sueño o te impide concentrarte, escoge un objeto anodino, como una vela o un vaso. Es mejor que no te fijas en un objeto que tenga una gran carga emocional para ti ni que tenga recuerdos. Si no, te distraerás más fácilmente.

Escáner corporal

En muchas meditaciones guiadas de internet verás que la voz que te guía te pide que centres tu atención en una parte del cuerpo cada vez. Se suele empezar por la cabeza, bajar por el rostro, cuello, hombros, torso, etc., hasta los pies. Es una buena técnica para los principiantes porque la atención cambia de foco.

Si prestas atención a las diferentes partes de tu cuerpo conectarás con las diferentes sensaciones que sientes en cada una de ellas. Quizá no la primera vez, pero sí con el tiempo. Es todo una cuestión de práctica.



Aprender a meditar desde cero: trucos para principiantes

Todo lo que debes hacer para meditar es llevar la atención a tu respiración, tu cuerpo o un objeto externo. No hay más secretos. Pero es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Por eso te damos esta serie de diez consejos que te harán más fácil dejar ir esos pensamientos superfluos que te impiden concentrarte.

Mantén una buena postura

La posición del loto es la postura tradicional para la meditación budista. Sin embargo es difícil de alcanzar y todavía más complicada de mantener. Requiere de una gran flexibilidad y disciplina.

Así que es mejor que escojas un asiento cómodo que te permita mantener la espalda erguida y la postura sin forzar. Así te será más fácil dirigir tu atención al exterior. Si estás incómodo o tenso, seguramente tu cerebro te recordará cada dos por tres esa incomodidad.

¿Ojos abiertos o cerrados?

Depende de lo que te sea más cómodo. Si tener los ojos abiertos te distrae, ciérralos y lleva tu atención hacia dentro, hacia tu respiración o practica la técnica del escáner corporal.

Si tener los ojos cerrados te da sueño y te duermes, es mejor que los tengas abiertos. Nuestro consejo es que hagas la prueba de ambos modos y escojas el que más se adapte a ti.

Escojas el modo que escojas, la práctica te llevará a poder dominar tus pensamientos y con el tiempo podrás meditar con los ojos abiertos o cerrados.

Aquí y ahora

El gran objetivo de la meditación es que no permitas que tu mente viaje al pasado ni al futuro, sino que tu cerebro te ayude a vivir con plenitud el momento presente.

Cuando termines de meditar no vuelvas a tu vida ordinaria de golpe. Tómate un momento para percibir los sonidos, olores y colores de tu entorno ¿a qué huele tu habitación? ¿Qué sonidos percibes?

El ciclo completo de la respiración

Según la tradición budista de la que surge la meditación, respirar es el método mediante el que conectamos nuestro interior con el mundo exterior. Respirar es necesario para vivir, además. Pero tendemos a hacerlo de manera apresurada y superficial.

Aprovecha el tiempo que dediques a meditar a respirar un poco más despacio y más profundamente. Verás que eso te ayuda a tranquilizar tu mente y a controlar la atención.

Hazlo contando hasta tres en cada inhalación y en cada exhalación. Con el tiempo podrás hacerlo mucho más despacio.

Cuenta tus respiraciones

Contar las veces que inhalas y exhalas es una manera sencilla de centrar tu atención. Parece más fácil de lo que es. Sobre todo si eres principiante. No te preocupes si pierdes la cuenta de tus respiraciones. Vuelve a empezar desde cero las veces que sea necesario. Recuerda: las distracciones forman parte del entrenamiento.



Tus pensamientos

No pienses en un oso blanco.

¿En qué estás pensando? No contestes, ya lo hago yo por ti: piensas en un oso blanco. Esto es lo que se conoce como mecanismo de control mental irónico bimodal y es normal. Ocurre cuando nos obsesionamos con evitar una idea.

La meditación sirve para evitar estos pensamientos en bucle. Cuando medites y aparezca un pensamiento, obsérvalo, no trates de eliminarlo. Solo redirige tu atención a tu respiración o al objeto que habías elegido para practicar. Suavemente.

No puedes dejar de pensar en algo solo puedes dirigir tus pensamientos a otra cosa. En este caso, tu respiración.

Emociones asociadas a pensamientos

Tampoco puedes evitar las emociones asociadas a ideas. Obsérvalas, siéntelas y no te juzgues por ello. Trata, una vez más. De redirigir tu atención a la respiración. Si no has meditado nunca puede que estos sentimientos te abrumen. No pasa nada, date permiso para sentirlos y empieza de nuevo.

Meditar en silencio

El silencio absoluto no existe. Incluso si lograses recluirte en una cámara hermética oirías los sonidos de tu propio cuerpo: la respiración, la saliva al

tragar, los procesos digestivos... No busques algo que no vas a encontrar. Si te dices que necesitas silencio absoluto para meditar lo que estás haciendo en realidad es poner una excusa para no hacerlo. Busca un lugar y un momento tranquilo y usa el sonido de tu respiración para ayudarte.

El lugar perfecto y la ropa adecuada

Cuando empezamos a meditar tampoco existe el lugar perfecto para hacerlo. Si nunca te has parado y te has sentado a estar en silencio, comprobarás que tu sillón favorito se vuelve incómodo a los pocos minutos.

Por eso, más que buscar un lugar perfecto, trata de encontrar uno en el que te sientas a gusto. Es mejor que relaciones la meditación con sensaciones placenteras.

También es mejor que medites en soledad. Si compartes piso con amigos o familia, escoge un momento en que estés solo. Las distracciones propias ya son suficientes. No hace falta que añadas las que provoquen los demás.

En cuanto a la ropa, la meditación no es una práctica cara. Por supuesto, existen comercios que venden equipación diseñada para meditar, pero no hace falta. Basta con llevar ropa cómoda que favorezca tu postura. Mejor si es ropa holgada. La ropa estrecha que se pega al cuerpo o que es tirante distrae la atención.

Cuánto tiempo meditar

Lo decíamos al principio de esta guía. Cuando empieces a meditar no te propongas metas que no vayas a cumplir.

Nuestro cerebro está acostumbrado a actuar libremente y sin control. No puedes tomar el mando de tu atención de repente. Ponte metas alcanzables. Haz dos minutos de meditación al día y ve aumentándolos de manera progresiva.

Al principio te parecerá que no sirve de nada, que solo dos minutos no van a reducir tu estrés ni a ayudarte a dormir mejor.

A largo plazo esto es falso. Tendemos a subestimar el poder de los pequeños gestos. Controlar tu atención durante uno o dos minutos es el primer paso para llegar a controlarla durante treinta.

Piensa que aprender a meditar es un proceso. Igual que no puedes salir a correr una maratón el primer día de entrenamiento.

Tu propio cerebro te pedirá que aumentes el tiempo que pasas meditando. En ese momento sabrás que este entrenamiento se habrá convertido en una actividad placentera y podrás sacarle el máximo partido.

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a large, dark rock. Their hands are resting on their knees in a mudra. The entire image is covered with a semi-transparent blue filter. The text 'tot!' is centered over the person's hands.

tot!

MAGAZINE

Tel: +376 876 555 • totmagazine@assegur.com

www.totmagazine.com

tot!
MAGAZINE