

# **Meditación 101**

## **Derechos de uso**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación, de escaneo o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del editor.

## **Descargo de responsabilidad**

Todo el material contenido en este libro se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. No se puede asumir ninguna responsabilidad por los resultados que se deriven del uso de este material.

Aunque se ha hecho todo lo posible para proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o el uso/mal uso de esta información.

## Índice de contenidos

5 Sorprendentes beneficios de la meditación que quizá no conozcas	4
6 Beneficios de la meditación que te ayudan a subir la escalera corporativa más rápido	6
7 Consejos sencillos de meditación para principiantes	8
Cómo la meditación al volante te hace un conductor más seguro (y feliz)	10
La meditación y los niños: ¿cuántos años son demasiados?	12
Beneficios de la meditación para las personas mayores	15
La meditación es un componente esencial de la condición física	17
Las mejores herramientas y accesorios para la meditación	19
Entender los dos tipos principales de meditación	21
Por qué deberías meditar si estás embarazada	23

# 5 sorprendentes beneficios de la meditación

## Puede que no lo sepa

El beneficio más conocido de la meditación es el alivio del estrés. Durante miles de años se han utilizado diferentes formas de meditación para aliviar y eliminar el estrés y la ansiedad de forma rápida y, a veces, instantánea. El sitio web LiveAndDare.com ha identificado 76 beneficios de la meditación científicamente probados. Entre ellos, la reducción de los casos de depresión y la disminución de la ansiedad.

Estos beneficios mentales pueden parecer lógicamente relacionados con una práctica en la que se calma la mente. Sin embargo, algunos beneficios de la meditación pueden sorprenderte, incluyendo los siguientes 5 efectos beneficiosos de la meditación que quizás no conozcas.

### **1 - La meditación hace más llevadera la adolescencia**

El instituto puede ser una época muy difícil, no sólo para los adolescentes que intentan salir adelante, sino también para sus padres. Los años de la adolescencia pueden ser difíciles porque el cuerpo y la mente humanos cambian muy rápidamente. Esto puede provocar dudas, frustración, confusión y, a veces, la sensación de que el mundo entero "va a por ellos".

Una investigación de la Facultad de Medicina de Harvard demuestra que las prácticas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, mejoran la capacidad de los estudiantes para hacer frente a los cambios de humor hormonales y al drama constante que rodea a la adolescencia.

### **2 - La "meditación" puede ser mejor que la "medicación" para el dolor crónico**

El Journal of Neuroscience informa de un estudio que demuestra que se

puede ahorrar mucho dinero en medicamentos recetados y, al mismo tiempo, aliviar el dolor de forma más eficaz, con la meditación. Las pastillas suelen ser molestas y

efectos secundarios debilitantes. Esto no ocurre con la meditación, que en ese estudio demostró ser más eficaz que los analgésicos para aliviar el dolor crónico.

### **3 - Alivio del síndrome del intestino irritable (SII)**

El síndrome del intestino irritable puede ser frustrante, incómodo, doloroso y embarazoso. La solución puede ser meditar regularmente. Un estudio muestra que la práctica de la atención plena durante 8 semanas para aliviar el estrés redujo los síntomas del SII en un impresionante 26,4%.

### **4 - La meditación refuerza el sistema inmunitario**

El sistema inmunitario es el complejo grupo de procesos del organismo que lucha contra las infecciones y las enfermedades. El estrés y la ansiedad causan estragos en el sistema inmunitario, por lo que es más probable que se enferme por cualquier causa. Meditar regularmente frena la producción de hormonas del estrés, como el cortisol, que dañan de forma natural el sistema inmunitario.

### **5 - Mejora la tasa de fertilidad de las mujeres**

Los investigadores aún no están seguros de por qué ocurre esto. Sin embargo, existe una correlación no disimulada de tasas de fertilidad notablemente más altas en las mujeres que meditan regularmente, que en las que no lo hacen.

# 6 beneficios de la meditación que te ayudan Suba más rápido la escalera de la empresa

¿Estás subiendo la escalera corporativa en busca de seguridad laboral, mejor salario, más responsabilidad o poder personal? Si está corriendo la carrera de la rata corporativa y se esfuerza por avanzar lo más rápido posible, la meditación ofrece beneficios significativos. Además de aliviar el estrés, que como sabes es constante en un entorno empresarial competitivo, la meditación ofrece los siguientes 6 beneficios que te ayudarán a subir los peldaños de la escalera corporativa más rápido y con más eficacia que tus compañeros de trabajo que no meditan.

**1 - Toda meditación mejora la concentración.** Si no puedes ENFOCARTE (seguir un curso hasta tener éxito), simplemente no vas a conseguirlo en los niveles avanzados del mundo corporativo. La meditación, especialmente la meditación de la atención enfocada, puede crear una visión dirigida por un láser que te permite atravesar el constante desorden y las distracciones que te rodean, terminando los proyectos y las tareas de forma rápida y productiva.

**2 - La meditación fomenta la objetividad, la compostura, la claridad y la concentración.** Cuando puedes evaluar objetivamente cualquier situación empresarial, tu valor para la compañía aumenta considerablemente. La práctica de la meditación también mejora la concentración, le ayuda a desarrollar una visión clara y le garantiza la compostura cuando las cosas se ponen estresantes, herramientas esenciales para el avance y la supervivencia en el mundo empresarial.

**3 - La meditación aumenta la productividad.** Ya sea que practique la meditación Kundalini o Vipassana, o cualquiera de las otras docenas de variedades, se encontrará más productivo. Incorporar sesiones de meditación a lo largo de su jornada laboral aumentará su productividad aún más.

**4 - Su capacidad para resolver problemas y tomar decisiones se fortalece.** Innumerables estudios demuestran que la meditación mejora el funcionamiento mental y la memoria y disminuye drásticamente las posibilidades de contraer problemas de salud mental. Esto significa que tu capacidad mental para atacar problemas, resolverlos y tomar decisiones inteligentes aumenta con la meditación.

**5 - La meditación mejora tus niveles de inteligencia social y emocional.** La meditación hace que tu cerebro reaccione de forma objetiva e inteligente. Esto mejora su coeficiente intelectual social y emocional. Los estudios demuestran que los empleados con altos niveles de inteligencia social y emocional tienen más probabilidades de ser elegidos para puestos de liderazgo.

**6 - La meditación es un alivio del estrés mental y físico.** Este es probablemente el beneficio más conocido de la práctica regular de la meditación. Lo sorprendente es que, de todos los tipos de meditación, todos son muy eficaces para aliviar el estrés y la ansiedad. Independientemente de la forma de meditación que decida practicar, experimentará menos estrés. Esto se traduce en menos días de descanso, en no experimentar pavor y ansiedad de camino al trabajo, y en una mayor capacidad para competir en un entorno corporativo estresante que sus compañeros de trabajo.

# 7 sencillos consejos de meditación para Principiantes

Los principiantes en la meditación suelen acercarse a ella con ideas preconcebidas. A diferencia de la opinión popular, no es necesario practicar una religión en particular, tener una perspectiva espiritual específica o comprar algún equipo o accesorio para beneficiarse de la meditación. Los principiantes de esta práctica milenaria han oído que es un gran alivio del estrés que también proporciona otros beneficios para la salud mental y recompensas físicas. Ansiosos por empezar, los principiantes en la meditación suelen tener una gran pregunta en mente...

*"¿Cómo puedo meditar?"*

A menudo se imaginan que es necesario adoptar una posición de loto dolorosa y estrecha mientras respiran un incienso sofocante y repiten cantos místicos para practicar la meditación. Las nociones preconcebidas y los conceptos erróneos mal informados llenan su mente. Si quieres empezar a beneficiarte mental y físicamente de la meditación, los siguientes 7 consejos y prácticas te harán pasar rápidamente de novato confundido a veterano de la meditación tranquilo y entusiasmado.

**1 - Entiende desde el principio que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de meditar.** Lo que mejor funcione para ti es lo que debes hacer.

**2 - Empieza despacio.** Deberías aspirar a 2 o 3 sesiones diarias de meditación sólo

3 a 5 minutos al principio. Familiarízate con el proceso. Al principio, incluso una sesión de meditación de 3 minutos puede resultar difícil. Puede sentir que ha "fracasado", pero siga con ello y su rendimiento y beneficios mejorarán con el tiempo.

**3 - Si tus pensamientos divagan, y lo harán, no te critiques. Reconozca cualquier elemento de distracción que le haya interrumpido y, a continuación, lentamente**

redirigir su atención de nuevo a su punto de enfoque.

**4 - No intentes meditar justo después de una comida copiosa.** La mayoría de la gente no se da cuenta de la cantidad de energía que necesita su sistema digestivo. Meditar después de comer puede causar frustración cuando no ves o sientes que los resultados se producen lo suficientemente rápido como para hacerte feliz. También debes estar bien hidratado, pero no hasta el punto de que tu vejiga te pida que termines la sesión de meditación.

**5 - Utiliza bandas sonoras de meditación... o no utilices bandas sonoras de meditación.** Algunos principiantes dicen que los archivos MP3 de meditación, los CD y los vídeos de YouTube son cruciales para proporcionar el entorno de audio correcto para la meditación. Otros dicen que esta música les distrae. Averigua qué es lo que funciona para ti.

**6 - Date cuenta de que no tienes que sentarte con las piernas cruzadas, en posición de loto.** La meditación puede tener lugar en cualquier lugar, siempre que estés sentado o reclinado en una posición cómoda, en un entorno tranquilo y pacífico.

**7 - Practica la atención plena en todas partes.** Cuando conduzcas, cuando hagas la compra o cuando des un paseo por tu barrio, sé consciente de tu experiencia. No te centres en el pasado ni en el futuro, ni siquiera en el siguiente paso que vayas a dar. Ser consciente del "ahora mismo" en tu vida a lo largo del día puede ayudar a tu práctica de meditación dedicada..

# Cómo la meditación al volante te convierte en un Un conductor más seguro (y feliz)

Después de leer este título, puede que pienses: "¿Meditar mientras conduces? Eso es una locura". Probablemente te estés imaginando a alguien intentando conducir un vehículo con los ojos cerrados, sentado en la posición de loto y cantando mantras, mientras intenta formar los mudras adecuados con sus manos. Esa es la experiencia típica en la que piensa la mayoría de la gente cuando oye la palabra "meditación".

**La meditación al volante, también llamada conducción consciente, es un animal totalmente diferente.**

Muchos tipos de meditación simplemente te piden que seas consciente de tu experiencia presente. Esto significa abrir la mente y todos los sentidos a todo lo que ocurre a tu alrededor. ¿No le parece la receta perfecta para una conducción segura? ¿Cuántas horas al día o a la semana pasas al volante de tu coche? En lugar de considerarlas como un tiempo perdido y estresante, ¿por qué no aprovecharlas para practicar la atención plena?

Fíjate en que esta práctica se llama "conducción consciente", y no rabia en la carretera, conducción crítica o conducción vengativa. Ser totalmente consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor mientras conduces significará que definitivamente verás los malos hábitos de conducción de otros conductores. Cuando practicas el mindfulness, ya sea conduciendo o sentado cómodamente en tu salón, te haces consciente de tu experiencia actual.

Sin embargo, no se juzga la experiencia.

Simplemente lo encuentras, te permites experimentarlo, sólo preocupándote de estar realmente en el momento. Esto significa que tu visión ve las luces de freno que aparecen en una fila de vehículos delante

de ti. Tus oídos te alertan del claxon de un coche. Tus manos notan que hay un pequeño movimiento

en el volante, lo que significa que puede haber encontrado un terreno de conducción más áspero o difícil.

**Si más personas practicaran la conducción consciente, los casos de accidentes de tráfico y la ira en la carretera se reducirían drásticamente.**

Conducir de forma consciente puede suponer una reducción de las tarifas del seguro. También puede ayudar a reducir el nivel de estrés si te diriges a un trabajo que odias y puede ayudarte a desestresarte después de un día difícil en el trabajo. Esto se traduce en menos estrés y ansiedad al llegar a casa, lo que favorece un entorno doméstico más feliz.

Hay muchas razones para practicar la atención plena mientras se conduce. No sólo te conviertes en un conductor más seguro y consciente, sino que tu rutina diaria puede convertirse en un alivio del estrés, en lugar de fomentar el estrés y la ansiedad.

La próxima vez que conduzca, esté presente en todo lo que ocurre a su alrededor. Desarrolle una conciencia de su situación, sin reaccionar con juicio. Encontrarás más paz y menos estrés en tu vida, y puede que disfrutes de la conducción cuando en el pasado era una actividad que temías.

# La meditación y los niños - ¿Cómo de joven es? ¿Joven?

La meditación se ha relacionado con múltiples ventajas para la salud física y mental. Se ha demostrado científicamente que la meditación y la atención plena son beneficiosos para reducir el estrés, mejorar la longevidad, reducir los costes sanitarios, mejorar el control emocional y mejorar el rendimiento físico. Con estos beneficios tan significativos, puede que esté pensando en que su hijo practique regularmente la meditación.

Se ha demostrado que la meditación es beneficiosa para los adultos, las personas mayores y los ancianos. Puede mejorar la vida de hombres y mujeres, por lo que es lógico que los padres, abuelos y otras personas que se preocupan por los niños se pregunten: "¿A qué edad es demasiado joven para iniciar a un niño en la meditación?"

Si te haces esta pregunta, no estás solo. Navega por los foros de meditación de Internet y verás más de una pregunta como la siguiente:

*"¿Mi hija de 9 años es demasiado joven para aprender a meditar?" "Mi hijo acaba de cumplir 6 años, ¿es demasiado joven para la meditación?"*

*"He oído hablar de la meditación para niños pequeños. ¿Cómo funciona?"*

Es posible que la meditación no sea el primer pensamiento que le venga a la mente cuando piensa en niños pequeños y preescolares enérgicos y activos. Muchos piensan que, como estos niños no tienen el cerebro completamente formado, no sólo son incapaces de meditar correctamente, sino que la práctica es una pérdida de tiempo.

**La ciencia nos dice lo contrario.**

Múltiples estudios muestran "cambios de comportamiento inmediatos en los niños" una vez que empiezan a meditar. La Unidad de Investigación de Terapias Nacionales del Hospital Real de Mujeres de Australia realizó un estudio sobre 26 niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) entre 2003 y 2012. Los niños tenían entre 4 y 12 años. Se realizó una práctica regular de Meditación Sahaja Yoga durante 6 semanas. Estos son algunos de los resultados de esa práctica de meditación.

- Reducción del uso de medicamentos en el 50% de los niños sometidos a la prueba
- Mejores relaciones entre padres e hijos
- Aumento de los sentimientos de autoestima y autovaloración
- Reducción de la hiperactividad y mejora simultánea de la atención.
- Menos actividad impulsiva

Una escuela de Baltimore, Maryland, enseña a los niños a meditar durante la detención. La terapeuta de yoga Heather Galea ha visto que incluso los niños más pequeños se benefician de estar cerca de un padre que hace yoga y medita. La autora de best-sellers sobre cuidado de niños, Pinky McKay, ha visto que la meditación calma y relaja a los niños menores de 2 años.

Esto sucede porque los estudios demuestran que la meditación beneficia a los niños, ya que aumenta la atención, mejora las calificaciones, disminuye los niveles de estrés y ansiedad, y mejora la conciencia de sí mismos y la autorregulación. Kai- ser Greenland es el autor de *The Mindful Child* (El niño atento), y señala los años de investigación que demuestran que la meditación ayuda a que los niños sean más felices y compasivos, y ayuda a desarrollar buenos hábitos.

Enseñar a los niños pequeños a meditar puede ser tan sencillo como introducir un entorno tranquilo y relajado en el que pasen tiempo con un padre o un ser querido. En los niños mayores, las prácticas de meditación más regimentadas y tradicionales muestran beneficios significativos,

incluso con el paso de los años. Los niños nunca son demasiado jóvenes para beneficiarse de un entorno saludable. Esto significa la exposición a

La meditación, la relajación y las técnicas de atención plena nunca pueden empezar demasiado pronto para tu hijo.

# Beneficios de la meditación para los mayores de

¿Ha oído alguna vez a alguien hablar de un "momento de la tercera edad"? Suele referirse a que alguien es olvidadizo o actúa de alguna otra manera que está relacionada con el deterioro del funcionamiento mental. El término surgió sin duda porque los seres humanos equiparan una mente más débil con la vejez.

La ciencia respalda esta creencia. A medida que envejecemos, especialmente cuando los seres humanos pasan de los 50 años, las investigaciones demuestran que nuestro funcionamiento mental comienza a disminuir. Sin embargo, esto no es ni mucho menos una situación inevitable.

**Las personas mayores que meditan y practican la atención plena pueden experimentar mejoras drásticas y positivas en sus capacidades mentales.**

Los siguientes beneficios de la meditación para la tercera edad pueden ayudar a los mayores de 50 años a recuperar gran parte de su funcionamiento mental, especialmente si los momentos de la tercera edad aparecen con más frecuencia.

- **La meditación estimula el área del cerebro "sonríe y sé feliz".** El córtex prefrontal es la región del cerebro que permite sentirse bien. A medida que se envejece, esta región se activa naturalmente con menos frecuencia, por lo que las personas mayores a menudo experimentan depresión y mayores niveles de estrés y ansiedad que cuando eran más jóvenes. La práctica de la meditación reduce el estrés y la depresión, así como la sensación de felicidad.
- **La meditación mejora el estado de ánimo y el control emocional.** Un estudio realizado en Tailandia complementó una terapia de caminata

con meditación para personas mayores. Los que meditaron mostraron un estado de ánimo más positivo con regularidad que los que no lo hicieron. También se observó una reducción de la depresión y una mejora de la aptitud funcional.

- **La meditación regular mejora la memoria.** La meditación estimula el hipocampo, así como el lóbulo frontal del cerebro. Esto se traduce en una mejor

y de la memoria a largo plazo para las personas mayores. También mejora la capacidad de almacenar y acceder a los recuerdos recién creados.

- **La meditación mejora las relaciones de los mayores.** Debido a la naturaleza del mindfulness y de otras prácticas de meditación, que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, las personas mayores disfrutan de mejores relaciones con sus cuidadores, familiares y otros miembros de la comunidad de personas mayores.

Un estudio de la UCLA muestra que un programa de meditación de 8 semanas "... redujo significativamente los índices de soledad autodeclarada". La depresión por un estado de soledad percibida es una preocupación importante para los ancianos, especialmente los mayores de 70 y 80 años.

Los beneficios de la meditación para las personas mayores incluyen una menor sensación de soledad, mayor longevidad, mejor salud, menos niebla mental, una reducción de los costes de la atención sanitaria y una ralentización de la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Las sesiones de meditación pueden durar entre 10 y 20 minutos, y varias de ellas a la semana ofrecen multitud de ventajas mentales y físicas que las personas mayores deberían aprovechar.

# La meditación es un componente esencial de Condición física

La meditación es un increíble alivio del estrés. Ayuda a reducir las probabilidades de sufrir ansiedad y depresión, e incluso las personas que no median son conscientes de los beneficios mentales asociados a la meditación. ¿Sabías que la meditación también debería considerarse un componente esencial de cualquier práctica de ejercicio físico?

Es cierto, meditar con regularidad y practicar el mindfulness contribuyen a tener un cuerpo sano y fuerte, así como una mente capaz. Muchos médicos y profesionales de la salud creen que el estrés mental está en la base de una larga lista de problemas crónicos de salud física. El estrés mental y la ansiedad favorecen la liberación de cortisol y otras hormonas y sustancias químicas que pueden dañar el sistema inmunitario.

Cuando su inmunidad natural es fuerte y saludable, no se enferma. Cuando tu inmunidad disminuye, como ocurre cuando experimentas estrés con demasiada frecuencia, aumentan las probabilidades de que caigas presa de infecciones, enfermedades y dolencias de cualquier tipo. Esto significa que tu salud física está en riesgo cuando el estrés es una parte regular de tu vida. Como se ha mencionado anteriormente, la meditación es un conocido calmante del estrés, por lo que favorece la salud física.

## **La meditación da ganas de hacer ejercicio**

La meditación mejora todos los aspectos de su mente. Tu funcionamiento mental, tu cognición y tu memoria se benefician. Piense en la última vez que miró su calendario y se dio cuenta de que tenía una sesión de ejercicio por delante. Si estaba estresado, frustrado, deprimido o en cualquier otro estado negativo, probablemente sintió que su sesión de ejercicio planeada era algo que "tenía que hacer".

Puede que incluso te hayas saltado el entrenamiento por completo. Ahora piense en la última vez que esperó con ansias su próximo entrenamiento. Sin duda, su mente

estado era saludable, te sentías bien contigo mismo y con tu vida, y no podías esperar para ir al gimnasio.

La meditación hace que "quieras" hacer ejercicio, en lugar de temer tu próxima sesión de entrenamiento. Cuando te alegras de hacer ejercicio, en lugar de desear evitarlo, tu rendimiento y tus resultados aumentan.

### **La meditación refuerza el sistema nervioso parasimpático**

Si se pregunta qué diablos es el sistema nervioso parasimpático, es algo más que una frase para tragar la lengua. Este término se refiere a la parte del sistema nervioso que devuelve al cuerpo a un estado relajado, tranquilo y sin estrés. Esto suele ocurrir después de una amenaza de peligro o del estrés diario normal. La meditación activa este proceso, lo que significa que su cuerpo físico puede reparar y reconstruirse eficazmente después de que el ejercicio estrese sus músculos.

### **La meditación está relacionada con patrones de sueño saludables**

Pregunte a cualquier deportista serio y le dirá que el descanso adecuado es muy importante para un cuerpo sano. Cuando te sientes cansado y sin energía durante el día, tu entrenamiento se resiente.

También es posible que recurras a bebidas energéticas y refrescos poco saludables y llenos de azúcar para estimularte, y esto puede arruinar tus hábitos de sueño. La meditación aclara la mente, limita las distracciones y despoja a tu cuerpo y a tu mente del estrés, lo que naturalmente conduce a mejores patrones de sueño.

### **Alcanzarás más rápido tus objetivos y logros físicos**

La meditación es un supercargador mental. Afecta a tu mente de muchas maneras positivas. Uno de los principales efectos de la meditación es su capacidad para centrarse en un objetivo concreto. Esto mejora no sólo su rendimiento físico, sino también su capacidad mental para centrarse en un objetivo de fitness a corto o largo plazo. La meditación combinada con la visualización es una poderosa técnica que los grandes triunfadores de muchos deportes y actividades físicas utilizan de forma rutinaria para

superar sus marcas personales y alcanzar sus mayores objetivos de fitness.

# Las mejores herramientas de meditación y los accesorios de

Lo único que se necesita es una mentalidad adecuada para la meditación. Si bien es posible disfrutar de una práctica de meditación saludable en un entorno incómodo y ruidoso, un ambiente tranquilo, relajado y confortable dará mejores resultados y beneficios. Del mismo modo, las siguientes herramientas y accesorios pueden ayudarte a sacar el máximo partido a tu práctica de meditación.

**Cojines de meditación** - Estos cojines que alivian el estrés están hechos específicamente para la práctica de la meditación. Los cojines Mobile Meditator Inflatable, Brent-wood Home Crystal Cove y Peace Yoga Zafu son ideales para las sesiones de meditación y para las clases de yoga.

**Bancos de meditación** - Un banco de meditación te levanta del suelo. Suele tener una capa superior acolchada y una base o patas muy cortas que te elevan de 10 a 20 centímetros del suelo.

**Esteras de meditación** - Al igual que las estereras de yoga, las de meditación suelen ser más gruesas y acolchadas. Si buscas "esterillas de meditación" en Google o Amazon, encontrarás una gran variedad de tamaños, formas y materiales.

**Incienso** - Las diferentes formas de meditación de seguimiento abierto te piden que mantengas tu enfoque abierto, en lugar de dirigido. Llega con todos sus sentidos para identificarse con su momento presente en el tiempo. Las barritas de incienso de sándalo y pachulí ayudan a crear un ambiente tranquilo, pacífico y libre de estrés.

**Velas de meditación** - Algunos practicantes de la meditación disfrutan de una ceremonia de encendido de velas que les prepara mentalmente para una sesión de mindfulness o meditación. Las velas de meditación están disponibles en una amplia variedad de colores, tamaños y aromas.

**Música de meditación** - Al igual que el incienso, la música adecuada puede ayudar a crear un ambiente más sereno y pacífico. En YouTube hay un sinfín de vídeos y música gratuitos de zen, meditación y relajación, y una búsqueda reciente en Amazon del término "música para meditar" arrojó más de 149.000 resultados.

**Modo avión en el teléfono** - Nada puede arruinar una buena sesión de meditación como el estridente timbre de un teléfono móvil. No olvides poner el teléfono en modo avión o apagarlo antes de empezar a meditar. También hay teléfonos que ofrecen un modo "No molestar" que te mantiene libre de distracciones.

**HeadSpace** - La aplicación Headspace se comercializa como una "membresía de gimnasio para la mente". Los suscriptores son guiados a través de sesiones diarias de meditación, que comienzan con sólo 10 minutos cada una. La aplicación fue desarrollada por un estudiante de ciencias del deporte que viajó a Asia para convertirse en monje budista. Otras aplicaciones de meditación gratuitas y de pago son Checky, Calm, Meditation Made Simple y Buddhify.

# Comprender los dos tipos principales de Meditación

Existen literalmente docenas de prácticas de meditación, incluso la meditación al volante, también conocida como conducción consciente. Sí, meditar mientras se conduce es algo real, y de hecho puede convertirte en un conductor mejor y más seguro. La cuestión es que casi todas las formas reconocidas de meditación entran en una de las dos clases principales siguientes.

1 - Vigilancia abierta

2 - Atención centrada

## **¿Qué es la meditación de monitorización abierta?**

La meditación de seguimiento abierto significa mantener el enfoque abierto. No lo diriges a un pensamiento central o a un objeto físico. Te permites controlar y percibir todos los aspectos de tu experiencia física y mental. Lo haces sin juzgar ni hacer ningún tipo de inversión mental. Todo lo que percibes con tu cerebro, tus sentimientos, recuerdos y pensamientos, es reconocido. Los estilos de meditación de monitoreo abierto incluyen Mindfulness, Vipassana y muchos tipos de meditación taoísta.

También sintonizas con tus sentidos físicos. Supervisas abiertamente todo lo que te provoca una entrada sensorial, incluidos los sonidos, los aromas, las cosas que ves y tocas. Reconoces estas experiencias por lo que son. No actúas ni reaccionas de antemano, sino que simplemente actúas como una estación de monitoreo, experimentando cada aspecto de tu momento presente sin juzgarlo ni influenciarlo.

## **Comprender la meditación con atención focalizada**

La meditación de atención focalizada se define claramente por su nombre. En lugar de permitirte controlar todos los aspectos de tu existencia,

centras tu atención en un único objeto. A algunos les resulta más fácil esta forma de meditación

que permitirte estar abierto a todas las distracciones y a todos los estímulos sensoriales que te rodean. Una vez más, no hay juicio ni apego. Con el tiempo, centrarse en un pensamiento, una parte del cuerpo, un objeto físico o un mantra mejora la capacidad de centrarse sólo en ese objeto elegido.

Esto significa que, con el paso del tiempo, la práctica de la meditación de atención focalizada te hace muy bueno para ignorar las distracciones. Aprendes a enfocar tu atención de forma profunda y constante, lo que proporciona increíbles beneficios mentales que puedes aplicar a todos los aspectos de tu vida. Algunos ejemplos de meditación de atención focalizada son la bondad amorosa, la Kundalini y algunas formas de meditación Qigong.

### **¿Qué tipo es mejor para mí?**

La respuesta a esto es muy sencilla: cualquier tipo de meditación que funcione para ti en este momento es lo que debes practicar. Cada persona es diferente. Puede que descubras que la atención focalizada es lo que más te conviene ahora, pero con el tiempo tiendes a experimentar más beneficios de la monitorización abierta.

La clave está en probar algo, practicando diferentes tipos de meditación hasta que encuentres uno que te funcione. Los beneficios mentales, físicos y espirituales de la meditación no se discuten. Pon en práctica algún tipo de meditación en tu vida, y los ilimitados beneficios de este antiguo arte de curación mental y física pueden ayudarte a llevar una vida más plena, rica y saludable.

# Por qué deberías meditar si eres Embarazada

La mayoría de las prácticas de meditación incluyen instrucciones sobre cómo respirar correctamente. Uno se concentra en la respiración, lo que le permite apartar todas las distracciones externas. ¿Cuál es uno de los ejercicios físicos importantes que se enseñan a las mujeres embarazadas? Se les enseña a respirar correctamente para facilitar el nacimiento del bebé, así como para ayudarles a sobrellevar el estrés físico y el dolor que están experimentando.

La meditación mejora la respiración para liberar el estrés y la concentración, y también puede beneficiar a las futuras madres de las siguientes maneras.

- **Reducción del estrés y la ansiedad** - ¿Sabías que la ansiedad impide que tu sistema inmunológico funcione correctamente? El objetivo es estar lo más sana posible durante el embarazo y el parto. Un sistema inmunológico comprometido dirige su salud en la dirección opuesta y promueve el estrés físico y mental. La ansiedad y el estrés durante el embarazo se han relacionado con un peso inferior al normal al nacer, complicaciones en el parto, un mayor riesgo de aborto y una mayor probabilidad de defectos de nacimiento. La medicación es bien conocida para aliviar el estrés desde hace miles de años.
- **Mejora de la producción de endorfinas:** las endorfinas son algunas de las sustancias químicas que el cerebro libera para sentirse bien cuando siente que podría beneficiarse de una sensación de bienestar. También son eficaces analgésicos naturales. Esta combinación de placer y dolor ayuda a eliminar gran parte del dolor asociado al parto.
- **Niveles más altos de DHEA** - La dehidroepiandrosterona es mucho más fácil de reconocer (y pronunciar) como DHEA. Es una hormona producida por las glándulas suprarrenales que favorece la salud del

sistema inmunitario, mejora el estado de ánimo, equilibra la química del cerebro y favorece la audición, la visión y el crecimiento muscular y óseo. También está relacionada con la reducción de los niveles de estrés y ansiedad,

ayuda a regular la presión sanguínea y defiende contra ciertas enfermedades. La meditación eleva de forma natural los niveles de DHEA, que tienden a disminuir a partir de los 30 años.

- **Aumento de la producción de melatonina - Nos referimos una vez más al efecto positivo de la meditación en el sistema inmunológico, porque el funcionamiento de su inmunidad dicta su estado de salud. La melatonina es una de esas sustancias químicas "para sentirse bien" a las que nos referíamos antes, que tiene un efecto calmante que mejora el estado de ánimo y la sensación de bienestar. Los altos niveles de melatonina durante el embarazo también contribuyen a un sistema inmunitario fuerte.**
- **Disminuye la necesidad de anestesia epidural y cesárea - Un importante estudio demostró que la tasa de incidencia de la cirugía de cesárea se redujo en un 56% cuando las mujeres meditaron regularmente durante el embarazo. Más impresionante fue el hecho de que las mujeres embarazadas que meditaban tenían un 85% menos de probabilidades de recurrir a la anestesia epidural para aliviar el dolor.**

La meditación es importante para las mujeres embarazadas por varias razones. Se ha relacionado con tasas de parto saludables, un menor riesgo de depresión posparto y mejores hábitos de sueño. Las mujeres expresan una conexión mental y emocional más sana con su cuerpo, que está cambiando drásticamente, así como menos tensión general y más tranquilidad. Desarrolla una práctica de meditación hoy mismo si planeas quedarte embarazada, y una vez que lo estés, la meditación te proporcionará a ti y a tu bebé importantes beneficios para tu salud.