



LA MEDITACIÓN

INVITACIÓN A ABRIRNOS A ESTAR Y SENTIRNOS BIEN

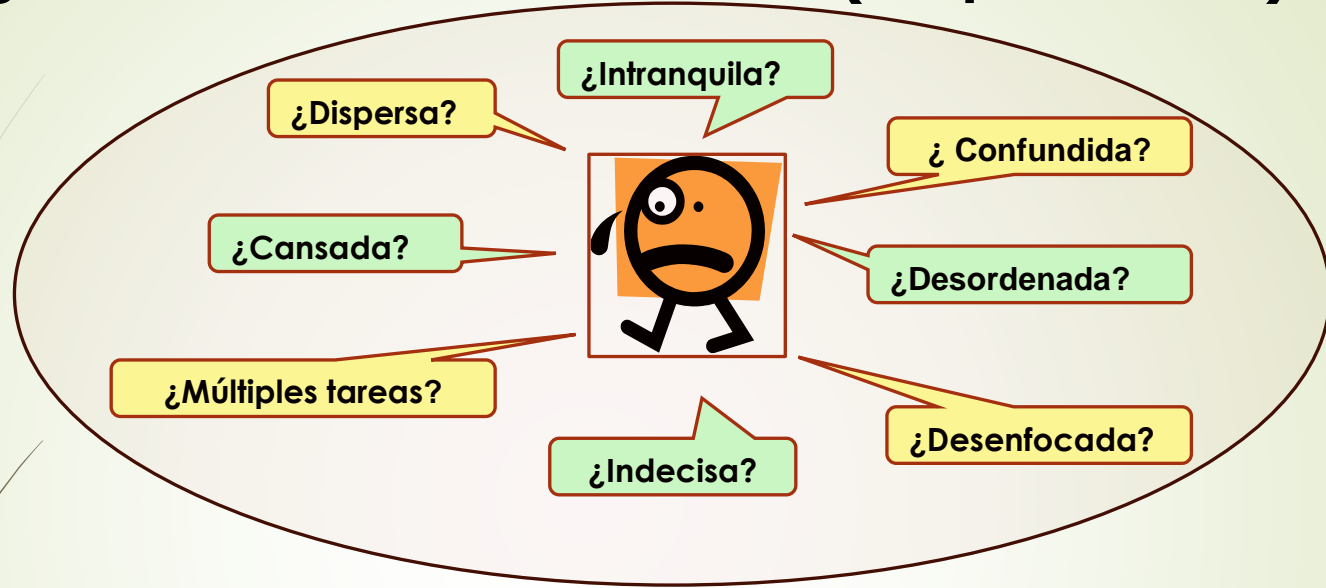
Parkinson & Movement Disorder (PMD) Alliance
Agosto 15, 2024

TABLA DE CONTENIDO

- La meditación:
 - ✓ ¿Qué es (y no es)?
 - ✓ Objetivos
 - ✓ ¿Cómo se realiza?
 - ✓ Beneficios
- Práctica de meditación
- Preguntas y respuestas

Para reflexionar...

¿Cómo está nuestra mente (en promedio)?



Falta de Coherencia

Energía baja

¿Qué hacer para ayudar a nuestra mente?

MEDITAR, MEDITAR, MEDITAR

¿Qué es la meditación?

- Es un estado subjetivo; no se puede enseñar
- Es una forma de entrenamiento mental
- Proceso sistemático, sencillo y no requiere equipo
- Usa la respiración o mantras para el enfoque
- Sí requiere voluntad, determinación y empeño

Rimpoché dice: "cuando empiece a comprender adonde le conducirá la meditación, la abordará como la mayor empresa de su vida, una empresa que le exige el más profundo entusiasmo, perseverancia, inteligencia y disciplina." Ref. 1

¿Qué “NO” es la meditación?

- Dejar la mente en blanco (dejar de pensar)
- Creencia religiosa, culto o ritual
- Exclusiva para un grupo de personas
- Proceso largo y que consume tiempo
- Difícil o complicada
- Algo de moda

*La Dra. Castellanos dice: "Yo no creo que sea una moda sino que es una capacidad intrínseca que nosotros tenemos de intentar conocernos y observarnos a nosotros mismos."
Ref. 2*

Objetivos de la meditación

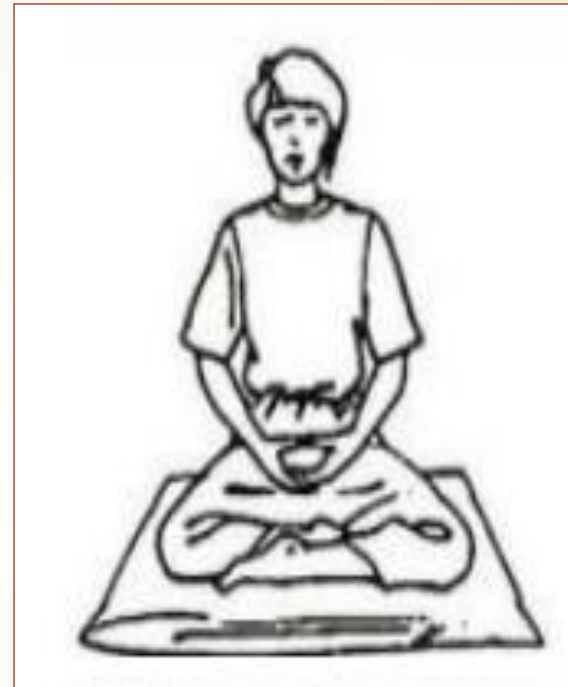
- Mejorar la concentración y atención
- Desarrollar más conciencia y estar presente
- Empoderar a la mente, desarrollar poder personal
- Influir positivamente en la salud física y mental

Posturas de meditación



Meditación en silla

**Meditación en Postura
Birmana**



Mudras



Chin Mudra



Dhyana Mudra



Gestos o posturas que nos ayudan a canalizar/transformar la energía del cuerpo

¿Cuál es la intención de la meditación?



- Tomarnos tiempo y parar – acto de amor propio
- Hacerme responsable de mi bienestar físico y mental
- Centrar la mente (ir a al silencio y paz interior)
- Experimentar menos estrés y ansiedad
- Conocer más de tí mismo
- Enviar buenos deseos y sentimientos a mí mismo/otros
- Conectar con algo superior

¿Cómo hacer la meditación?

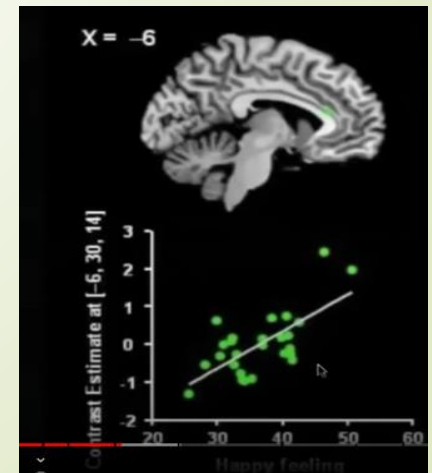
- Constancia - lugar tranquilo y mismo horario
- Quietud del cuerpo-postura cómoda y estable; mudra 
- Conciencia del cuerpo/respiración; intención 
- Respiración natural, diafragmática, cada vez más sutil
- Punto focal: centro pecho, entrecejo, punta de nariz
- Ancla (ayuda a concentrar): respiración o mantra
- Concentración: replegar sentidos; ir hacia adentro
- Permanecer en silencio; si hay interrupciones, volver (con amor y paciencia) a la respiración consciente
- Para salir: respirar naturalmente y agradecer cualquier efecto experimentado durante la práctica

Beneficios de la meditación



1. Equilibra los sistemas corporales – Homeostasis^(*)
2. Regula respiración - incremento de energía y vitalidad
3. Induce la relajación física y mental
4. Despeja la sobrecarga de información y pensamientos
5. Promueve efectos positivos en la plasticidad cerebral:
 - *Aumenta la agudeza y la claridad mental*
 - *Promueve un estado anímico de alegría/bienestar*

La Dra. Castellanos dice "cuanto más aumentamos la corteza cingulada anterior, mayor aumenta la sensación de felicidad percibida" Ref. 2



(*) Un estado de equilibrio entre todos los sistemas corporales necesarios para que el cuerpo sobreviva y funcione correctamente.

Beneficios de la meditación

Esos beneficios se traducen a:

- Conexión cuerpo - mente
- Oxigenación – capacidad pulmonar aumenta
- Relajación – se activa el nervio vago
- Presión arterial reducida modestamente/ritmo cardíaco estable
- Regulación de la digestión
- Estabilidad emocional y reducción del estrés y la ansiedad
- Sistema nervioso más saludable, promueve un mejor dormir
- Atención plena y mejora de la memoria
- Confianza en uno mismo
- Contentamiento, satisfacción y plenitud

Práctica de meditación

- **Postura cómoda y estable:** pies en el suelo, isquiones apoyados; cabeza/cuello/tronco alineados y erguidos, brazos sobre muslos, palmas hacia abajo o arriba, hombros relajados, ojos cerrados, manos con mudra.
- **Respiración consciente:**
 - Inhala y exhala por la nariz (*)
 - Respira naturalmente y lleva la atención al punto debajo de la nariz; observa el aire que entra y sale por las fosas nasales
- **Concentración:**
 - Usar la respiración o un mantra como ancla de enfoque
 - Ir hacia adentro, ir al silencio; los sentidos se repliegan
 - Si hay distracciones, con amabilidad, volver al ancla

(*) Si estas estresado o ansioso, inhala profundamente y exhala lentamente entonando la letra "A". (3X)



¡Gracias!

¿Preguntas?

Referencias

1. Sogyal Rimpoché (1994). El libro tibetano de la vida y de la muerte. Ediciones Urano, S.A.
2. Aprendemos Juntos 2030. (abril 11 de 2022). La neurociencia de la meditación. Nazareth Castellanos, neurocientífica. [Archivo de Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=5xOGYn0KvnU&t=318s&ab_channel=AprendemosJuntos2030

Bibliografía

1. Aprendemos Juntos 2030. (Sep. 6, 2023). APRENDE LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN- - CLASE MAGISTRAL CON LA Dra. NAZARETH CASTELLANOS. [Archivo de Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=K2eBuZOgY5M&t=1690s&ab_channel=Elsecretoalafelicidad
2. Jain, R. (10 de Junio de 2022). ¿Qué es la meditación? ¿Cómo Meditar? Beneficios y Efectos. <https://www.arhantayoga.org/es/que-es-la-meditacion-beneficios-y-efectos/>
3. Radhi (Anfitriona). (marzo 2022). Poder personal, voluntad y meditación (No. 155) En Esencia con Radhi Yoga [Spotify Episodio de pódcast de audio].
<https://open.spotify.com/episode/2hLVuzmqHc9qpA1uuWKcAR?si=e7ce909ad1464c62>
4. Personal de Mayo Clinic (Dec. 14, 2023). Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858#:~:text=La%20meditaci%C3%B3n%20es%20un%20tipo,mente%20y%20te%20causan%20estr%C3%A9s.>

Bibliografía

1. Aprendemos Juntos 2030. (octubre 25, 2021). Versión Completa. Conoce tu cuerpo, conoce tu cerebro. Nazareth Castellanos, neurocientífica. [Archivo de Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=aBe5UVvZjWY&ab_channel=AprendemosJuntos2030
2. Sen, Z. (March 22, 2019). ¿Es la meditación sólo una moda pasajera?.
<https://blog.meditopia.com/es/es-la-meditacion-solo-una-moda-pasajera/>
3. Francia, G. (9 de enero de 2023). Para qué sirve la meditación.
<https://www.psicologia-online.com/para-que-sirve-la-meditacion-5402.html>
4. Aguilar, Guido , Musso Andrea . LA MEDITACIÓN COMO PROCESO COGNITIVO-CONDUCTUAL. Suma Psicológica. 2008, 15(1), 241-258, [1 de Julio de 2024]. ISSN: 0121-4381.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604010>

Láminas de apoyo

