

Asesoría psicológica Imagina

Aliviando el estrés y mejorando nuestro lenguaje interno mediante la meditación

Introducción a la meditación

14 y 21 junio 2023



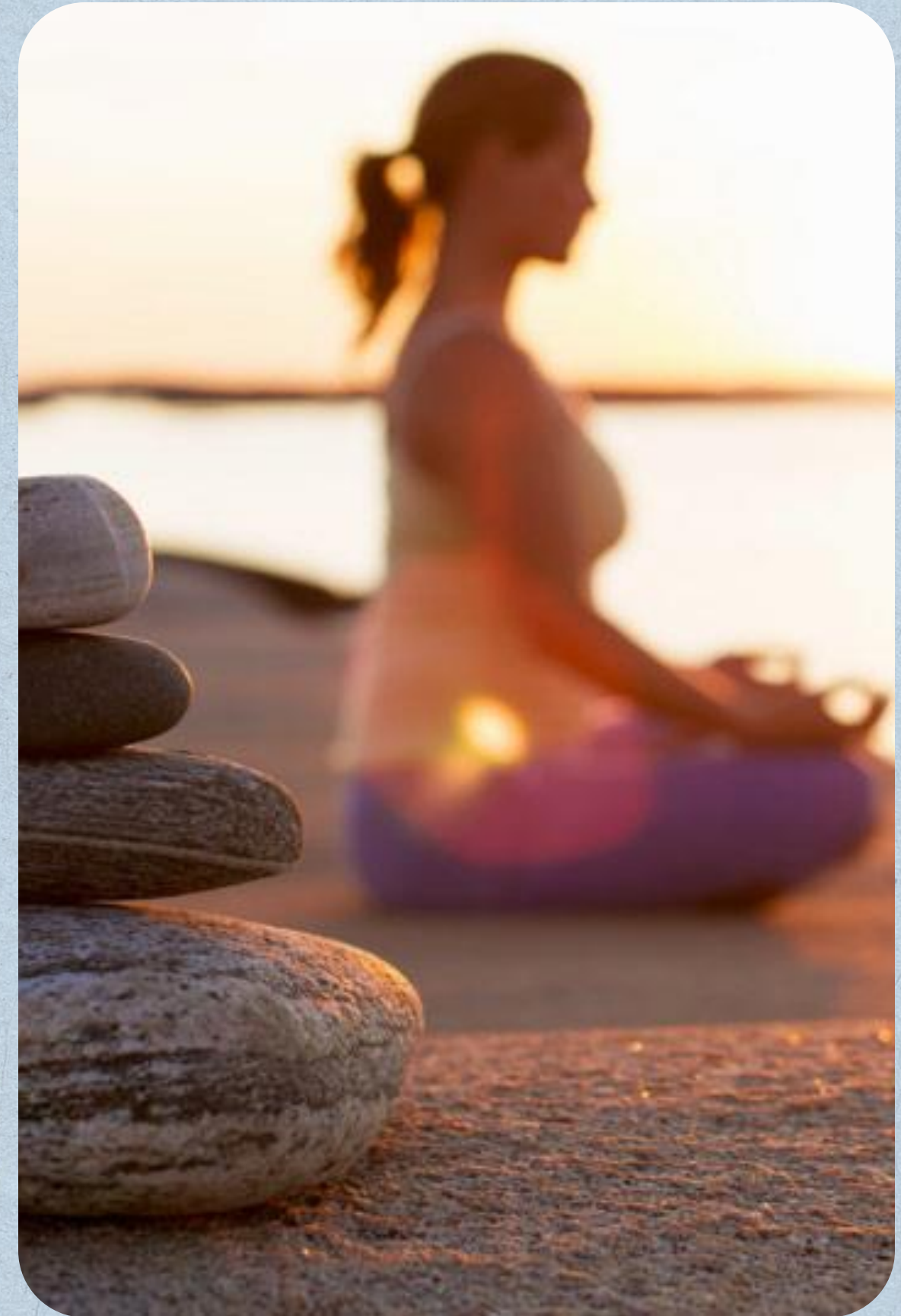
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



imagina



La meditación favorece el desarrollo de habilidades de afrontamiento práctico que permiten relacionarse con lo que sucede en ti mismo/a y en tu entorno, con mayor sabiduría y compasión. Esto permite gestionar el estrés y hablarnos de una manera adecuada.



Para poder cambiar una situación de estrés, en lugar de centrarse en lo que está provocando nuestro malestar, hay que dirigir la atención hacia las sensaciones que experimentamos en ese momento, así podremos calmar nuestro sistema nervioso y posibilitamos la apertura de un espacio mental que nos va a permitir comprender porque estamos así.



Un ejercicio muy sencillo para poder empezar es:
Siéntate en indio con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras cuentas hasta 2 durante tu inspiración y tu espiración. (al principio lo puedes hacer en voz alta). Después inspira mientras cuentas hasta tres y expira mientras cuentas hasta cuatro. Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones (mientras sientes el aire, el olor, lo que sientes al respirar) Por último vuelve a respirar normalmente y siente las sensaciones que tienes ahora mismo en tu cuerpo.



Para comprender mejor la conexión entre lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, hay una técnica muy fácil de usar, es imaginarnos una bola de cristal y hacernos las distintas preguntas:

Imagínate que esa bola de cristal la agitamos.

¿Puedes describir cómo se encuentra tu cuerpo cuando nos hablamos mal?, ¿puedes describir cómo está tu mente cuando estas mal contigo mismo?, ¿eres capaz de pensar con claridad cuando estás tenso?

Cuando la bola está quieta, como en este momento, ¿consigues ver el otro lado a través del agua? ¿Qué crees que ocurrirá si la agito? ¿serás capaz de ver a través del agua? Agita la bola. La brillantina formará un remolino y el agua se enturbiará. Ahora coloca una mano sobre el ombligo y siente tu respiración. Si la bola no se agita la brillantina se asentará. ¿Puedes ver ahora a través del agua? ¿Es que han desaparecido las partículas? No, siguen ahí. Los pensamientos son como esa brillantina. Nuestra mente puede llegar a agitarse tanto que nos impide pensar con claridad y hablarnos mal; pero si sentimos la respiración y no juzgamos esos pensamientos, estos se asientan y somos capaces de pensar con claridad de nuevo.



Otros ejercicios para empezar con la meditación:

Imagínate que tienes una cremallera que asciende por el cuerpo para ayudarnos a mantener la espalda erguida y los músculos relajados.

Imagínate que esa cremallera sube y baja por nuestro cuerpo desde el ombligo hasta la barbilla, y nos ayuda a sentarnos o a permanecer de pie estirados y rectos.

Sin tocar el cuerpo, coloca una mano por delante del ombligo y la otra mano a la altura de la espalda baja.

Ahora nos subimos la cremallera. Eleva las manos a lo largo de la columna y el pecho, pasando la barbilla y la cabeza, y terminando con las manos en el aire. Ahora que has subido la cremallera, puedes realizar el primer ejercicio de respiraciones que te hemos mostrado anteriormente.

Distintas meditaciones, distintas técnicas para relajarnos:

MEDITACIÓN COMPASIVA

RELAJACIÓN PROGRESIVA A TRAVES DE LA TENSION DE LOS MUSCULOS

MEDITACIÓN BASADA EN MANTRAS (VIBRACIONES DE NUESTRAS CUERDAD VOCALES)

MEDITACIÓN DE AMOR BONDADOSO

MEDITACIÓN CON LA ATENCIÓN PLENA



IMPORTANTE

La meditación no consiste en dejar la mente en blanco ni en deshacerse de los pensamientos, no es malo tener pensamientos mientras se medita, los pensamientos y las emociones son bellas, y son todos bienvenidos, están ahí, no los juzguemos.

**¡Muchas
gracias!**

