



9 de septiembre de 2015

## TECNICAS DE RELAJACIÓN

LEONOR ZARAZUA

La meditación no quiere decir dejar la mente en blanco, más bien, es un ejercicio de auto – observación de la misma mente en conexión con el cuerpo.

El ser humano está dividido en tres dimensiones. La primera es el cuerpo, seguido de la mente y el espíritu. Cuando se logra el balance de estas tres dimensiones se consigue un bienestar en la persona que a su vez permite al sujeto enfrentarse de mejor manera a conflictos de la vida diaria.

Las personas suelen asociar sus pensamientos con otros pensamientos y así consecutivamente. Estos “trenes del pensamiento” ocasionan que en la mayoría de las veces no se logre llegar a una idea en especial. Estos pensamientos, en su mayoría, suelen ser fatalistas.

Una vez que el cerebro detecta los pensamientos que hacen que las personas vivan situaciones de riesgo o de preocupación, éste produce una serie de sustancias, entre ellas, el cortisol, que son responsables de causar muchas enfermedades.

Es común que las personas se sientan afligidas por situaciones del pasado generando así depresión o, en el caso contrario, vivan preocupadas por un futuro lo cual suele manifestarse en ansiedad. Esto hace que la gente no viva el presente.

La meditación permite centrar la atención en una cosa específica a través de técnicas como la respiración. Asimismo, la meditación ayuda que las personas se concentren en uno mismo en el aquí y en el ahora.

Cuando se practica la meditación, las frecuencias eléctricas cerebrales disminuyen favoreciendo una relajación completa del cuerpo y la mente.

Es importante mencionar que cuando se medite se haga estando en una postura cómoda y derecha ya que la energía circula de manera vertical a través del cuerpo.

El respirar de manera adecuada durante la meditación, hace posible que la persona deje a un lado los pensamientos y comience a concentrarse en sentir su propio cuerpo, por lo tanto, la meditación favorece el contacto con uno mismo. Cuerpo, mente y espíritu logran ser uno mismo.