

## Meditación

Ps. Boris Araos San Martín

### Meditación. Fundamentos. Beneficios. Condiciones. Tipos de meditación

*"Sufrí de insomnio durante años. Aún con medicamentos me costaba conciliar el sueño o despertaba a media noche y me desvelaba. El psicólogo me enseñó a meditar, yo estaba un poco escéptico pero lo intenté. Poco a poco logré calmar mi mente y conciliar el sueño. Ahora duermo bien de forma natural. Sigo meditando para mantener la calma mental durante el día"* (N. N, 54 años, ingeniero)

*"Los dolores de cabeza se hicieron insoportables con los años. Los médicos decían que era tensional ya que todos los exámenes salían normales. El neurólogo me dijo que viera a un psicólogo, porque tenía que aprender a manejar mi estrés sin fármacos para mejorarme. El psicólogo me enseñó varias herramientas de control mental. Creo que la meditación fue finalmente lo que me sanó. Medito todos los días y prácticamente desaparecieron los dolores de cabeza"* (N.N. , 38 años, publicista)

### El camino de la meditación

#### Primeros pasos

Los maestros de la meditación señalan la necesidad de desarrollar la concentración de la mente como primer paso para meditar.

El objetivo de la concentración es centrar el flujo del pensamiento, habitualmente disperso, en un solo objeto. La dispersión es el primer obstáculo que tendrá que superar para avanzar en el camino de la meditación. Al principio el enfoque del meditador se aparta del objeto de meditación, y al darse cuenta, hace que su conciencia retorne al enfoque apropiado. Su concentración en un solo objeto es ocasional, y se produce a rachas. Como señala D. Goleman:

*"Su mente oscila entre el objeto de meditación y los pensamientos, sentimientos y sensaciones que le distraen"* (Los caminos de la meditación).

Pero a medida que practica la meditación con concentración, la mente ya no se distrae con los sonidos exteriores ni con la turbulencia de sus propios pensamientos y sentimientos. Aunque el meditador oiga sonidos y perciba sus pensamientos y sentimientos, ya no lo perturban. Si persevera en la meditación, el meditador entra en la etapa siguiente en que:

*"Su mente se centra en el objeto durante períodos prolongados. Cada vez que se desvía, hace volver repetidamente su mente al objeto. Su habilidad para recuperar la atención aumenta gradualmente a medida que el meditador ve los malos resultados de las distracciones (p.ej. la agitación) y percibe las ventajas de una serena concentración en un solo objeto. Cuando sucede esto, el meditador puede superar los hábitos mentales contrarios a un sereno recogimiento, como el hastío debido al apetito por la novedad.*

*Ahora, la mente del meditador puede permanecer sin distraerse durante largos períodos".* (Goleman, 2009, pp. 40).

### **Al borde de la absorción**

En las etapas iniciales de la meditación hay una tensión entre la concentración en el objeto de meditación y los pensamientos e imágenes que distraen. Las principales distracciones son deseos sensuales, mala voluntad, desesperación, enojo, pereza, apatía, agitación y preocupación, duda y escepticismo. Con mucha práctica, estos obstáculos se superan. Entonces la concentración aumenta de manera perceptible.

La mente fluctúa entre la absorción y su discurso interior, las reflexiones usuales y los pensamientos dispersos. El meditador todavía es receptivo a sus sentidos y sigue siendo consciente de los ruidos circundantes y de sus sensaciones corporales. El tema de meditación es un pensamiento dominante, pero todavía no ocupa por entero la mente. Respecto a esta etapa, Goleman señala:

*"En este nivel de acceso emergen fuertes sentimientos de entusiasmo o arrobamiento, junto con felicidad, placer y ecuanimidad. A veces hay formas luminosas o destellos de luz brillante, sobre todo si el tema de la meditación es una kasina o la respiración. También puede haber una sensación de ligereza, como si el cuerpo flotara en el aire"* (2009, pp. 41).

Si al inicio del camino de la meditación, la persona debe luchar contra las distracciones, el aburrimiento, la impaciencia y la sensación de estar perdiendo el tiempo meditando, cuando hay tanto que hacer, en etapas más avanzadas hay que evitar darle demasiada importancia a diversas experiencias interiores que pueden surgir en el curso de la meditación, como por ejemplo, sentimientos intensos de felicidad, de bienestar y de fusión con la naturaleza o con los demás por el amor, fenómenos de clarividencia, sensación de flotar o de no tener cuerpo, o ausencia de pensamientos, y no perder la dirección, el progreso espiritual, la elevación y expansión de la consciencia, el Samadhi.

M. Ricard dice al respecto que:

*"Esas experiencias son comparables a los paisajes que se ven al pasar cuando se viaja en tren. Como es lógico, a nadie se le ocurriría bajarse del tren cada vez que un paisaje le parece interesante, porque lo importante es llegar al destino final"* (El arte de la meditación, 2008)

### **Meditación y sanación**

#### **Buddha y la meditación**

*"En una ocasión alguien se acercó a Buddha y le preguntó, "¿Tú qué eres? ¿Eres un filósofo, un pensador, un santo o un yogui? Buddha contestó: "Soy solamente un sanador"* (Osho)

Buddha meditaba y sanaba. Sanaba y meditaba. No hay sanación sin meditación.

La medicina occidental ha sido algo reduccionista, al considerar que la enfermedad es causada casi exclusivamente por agentes físicos, como bacterias, virus, agentes tóxicos, alteraciones genéticas, deficiencias nutricionales, traumas, esfuerzos excesivos o condiciones climáticas adversas. Esta visión está cambiando lentamente, pero aún hoy, el papel que juegan el estrés y las emociones en general, es poco importante, excepto en algunas patologías donde estos factores son más evidentes, como en algunos problemas de dolor crónico sin causas orgánicas identificables (Fibromialgia, Cefaleas tensionales, Lumbagos inespecíficos), y en problemas de Obesidad, Colon irritable, disfunciones sexuales y algunos tipos de cáncer.

La medicina oriental, en cambio, como Yoga, Acupuntura, la Medicina Ayurvédica India o la Medicina Tradicional China, tiene una visión más amplia y completa de la enfermedad, al considerar que los desequilibrios no solo físicos, sino también emocionales, psíquicos y espirituales, son causas primarias de la enfermedad. Estos desequilibrios generarán trastornos en el flujo energético del campo aural, chakras y cuerpo físico, y ocurrirá la enfermedad. La medicina oriental considera al ser humano como un ente único, sin separación entre su cuerpo, su mente y su espíritu. Esto tiene implicancias fundamentales en la praxis: La sanación por tanto ocurrirá cuando la persona re-establezca su equilibrio físico, emocional, psíquico y espiritual. Aquí la meditación adquiere una relevancia fundamental para la sanación, de acuerdo a la medicina oriental. La meditación activa, equilibra y armoniza nuestra energía Kundalini (enrollada), sana nuestras emociones, sana nuestra psiquis, sana nuestro espíritu.

Todas las emociones generan reacciones bioquímicas que pueden sanar o enfermar a nuestro cuerpo. La neurociencia está encontrando evidencia empírica de esto. El video *What the bleep do we know?* ilustra algunos hallazgos. La ira, la tristeza, el miedo y la ansiedad no son malas ni pecaminosas porque son emociones humanas, pero ellas son formas de energía que si no se manejan bien, se acumulan y terminan siendo perjudiciales y enfermando el cuerpo. La meditación, es una poderosa herramienta terapéutica para manejar las emociones y transmutarlas en energía vital positiva y de desarrollo mental y espiritual.

De acuerdo a la medicina tradicional india, la enfermedad se vivencia en un estado de ilusión o maya, de irrealidad, como estar dormido, y para despertarnos de esa ilusión y error es necesario meditar, entonces se ve la realidad con luminosidad. En este sentido a Siddarta se le llamó Buddha, que significa "el que despertó", además de "el que está iluminado". Despertó de la falsa ilusión y alcanzó la iluminación mediante la meditación. Es interesante recordar que la Biblia, en esta misma línea, señala que Adán, que significa "humanidad" se durmió (Gen cap. 2), no dice después que despertó. La humanidad sigue en un estado de sueño.

### **Liberar al mono**

M. Ricard, monje budista experto en meditación y asesor personal del Dalai Lama, dice que "el espíritu se parece a un mono que se encuentra atado por muchas ligaduras y que no deja

de saltar en todas direcciones intentado desatarse. Se mueve tanto que no deja que nadie, incluido el mismo, pueda deshacer un solo nudo". (M Ricard, El arte de la meditación) Hay que empezar por calmar al mono, no inmovilizarlo, ni sedarlo ni darle drogas manteniéndolo encadenado, sino que se trata de aprovechar los momentos de tregua, de quietud, para liberarlo. Esa tregua, esa quietud es la meditación.

La meditación nos ayuda a liberarnos de la agitación mental, la confusión, la actividad frenética y sin sentido y las emociones dañinas, como la ira, el miedo y la angustia sin fin que nos encadenan y enferman.

### **Beneficios de la meditación**

Existen muchas investigaciones científicas que avalan la eficacia de la meditación, tanto para la salud física como mental. Una de las últimas investigaciones fue publicada por la revista Psychiatry Research en enero de 2011 que dice:

“La Meditación incrementa la sustancia gris cerebral Un estudio que utilizó resonancia magnética con voluntarios que practicaron por primera vez en su vida meditación por 30 minutos a diario, durante ocho semanas, demostró que la sustancia gris de su cerebro aumentó en densidad en zonas relacionadas con la memoria, el aprendizaje, el control emocional, los procesos reflexivos y la toma de perspectiva”.

Una investigación similar, realizada por un equipo de investigadores de la U. de California (UCLA) con imágenes de resonancia magnética de alta resolución, y publicado en la revista NeuroImage, con personas que practicaban técnicas conocidas como Zazen, Samatha y Vipassana (técnicas que explicamos más adelante y que ayudan a establecer una fuerte conexión entre mente y cuerpo mediante la atención a las sensaciones físicas y evitando la irrupción de los pensamientos), encontró que los meditadores tenían volúmenes significativamente mayores de materia gris en la corteza orbitofrontal, el hipotálamo y el giro temporal inferior, zonas ligadas al control de emociones, en comparación con quienes no meditaban. El aumento del volumen cerebral fue hasta de un centímetro cúbico en las áreas mencionadas, considerado significativo por los expertos. Eileen Luders, investigadora que participó en el estudio, concluyó:

*"Sabemos que la gente que medita consistentemente posee una capacidad excepcional para cultivar emociones positivas, mantener la estabilidad emocional y concentrarse en un comportamiento consciente. Las diferencias observadas en la anatomía cerebral podrían darnos una clave de por qué los meditadores tienen estas capacidades excepcionales".*

Otro estudio, realizado por R. Davison y Hözel, que usó también la Resonancia Magnética Nuclear Funcional con voluntarios que meditaron media hora, dos veces al día, durante dos meses, concluyó que la meditación genera cambios considerables en la corteza cerebral, intensificando la actividad neuronal en las áreas relacionadas con la memoria, la autoconsciencia, la empatía y el manejo del estrés. También encontraron una reducción de la actividad de la amígdala, en una región asociada a la ansiedad y la tensión.

La lista de efectos beneficiosos sigue. Se ha constatado que la meditación mejora el control de la hipertensión arterial y la memoria de trabajo. A. Marlatt, psicólogo de la Universidad de Washington, que ha dedicado varios años a investigar los efectos de la meditación en la salud, concluyó que ella “ayuda a la gente a relajarse y a hacer frente a emociones negativas de una manera más eficaz”.

Un estudio más impactante aún, realizado por la Universidad de Exeter (Reino Unido) y publicado por la "Journal of Consulting and Clinical Psychology", concluyó que meditar puede resultar tan efectivo o más que tomar medicamentos para hacer frente a la depresión. La meditación, combinada con terapia cognitiva forman la “Terapia Cognitiva basada en la Plena Consciencia” (MBCT por sus siglas en inglés), y es considerada una alternativa natural a los antidepresivos químicos.

La meditación de tipo Mindfulness propone a los pacientes centrarse en su existencia presente, en vez de obsesionarse con el pasado y el futuro, afirmó el profesor Willem Kuyken, director del estudio. Kuyken, que trabaja en el Centro de Trastornos de la Conducta de la Universidad de Exeter, explicó que se escogió a dos grupos de personas con un largo historial depresivo, a uno de los cuales se trató con los medicamentos habituales y al otro con la terapia zen.

Se constató que un 60% de quienes se trataron con antidepresivos habían recaído a los 15 meses del tratamiento, frente a un 47% de recaídas entre quienes habían meditado.

El profesor Kuyken señaló que los antidepresivos "funcionan mientras se toman y son muy eficaces a la hora de reducir los síntomas de la depresión", pero añadió que "cuando la gente deja de tomarlos se es extremadamente vulnerable a una eventual recaída. La terapia MBCT propone un enfoque diferente; enseña a la gente habilidades prácticas. Lo que hemos demostrado con este estudio es que, cuando los pacientes se esfuerzan, estas habilidades de meditación les ayudan a mantenerse en buenas condiciones".

Otro trabajo, de la Universidad de Basilea, Suiza, que estudió a 150 pacientes con Esclerosis múltiple, concluyó que la meditación redujo los efectos de la fatiga y depresión en comparación con quienes sólo recibieron la atención médica habitual.

Otra investigación, realizada por C. Brown, de la U. de Manchester, encontró que la meditación es útil para pacientes con dolor crónico, al reducir significativamente la recurrencia de depresión, que empeora considerablemente la percepción del dolor.

Suma y sigue. La meditación del tipo Mindfulness o de atención plena (como por ejemplo, Zazen) es una técnica altamente efectiva en patologías que tienden a agravarse con el estrés, como trastornos de ansiedad, problemas cardiovasculares, hipertensión o problemas inmunológicos.

Otra investigación realizada en pacientes con cáncer, entrenados en meditación

Mindfulness (de acuerdo al programa de Jon Kabat-Zinn) demostró que éstos mejoraron sustancialmente en su estado de ánimo y bajaron en un 35% los síntomas de estrés frente al grupo control que no estaba siendo sometido al programa. Los pacientes reportaron menor tensión, menos depresión, menos rabia, menores problemas de concentración, mayor vigor y, al mismo tiempo, menores manifestaciones de estrés (como temblor de manos y pies); menores síntomas cardiopulmonares (como taquicardia); menos síntomas del sistema neurológico central (vértigo, fatiga); menos ansiedad y miedo, entre otras. Y que esto sirve para todos, siempre.

### **Condiciones para meditar**

Patánjali, autor del Yoga sutras, texto clásico de la tradición del Yoga, escrito varios siglos a.C., señala los ocho escalones que debe seguir el practicante de yoga (y el meditador), desde las actividades más básicas hasta las más sutiles. Ellas son:

1. Abstenciones (Yama) Control recto de la conducta: No matar, no robar, no mentir
2. Observancias (Niyama) Control de la conducta
3. Posturas (Asanas) Control físico
4. Control de la respiración (Pranayama) Control físico
5. Abstracción sensorial (Pratyahara) Control físico
6. Concentración (Dharana) Control mental
7. Meditación (Dhyana) Control mental
8. Interiorización profunda (Samadhi). Control mental

Para iniciarse en la meditación o para avanzar en ella, es necesario que ascendamos al menos al primer escalón, que es Yama o abstenciones. Yama implica:

No ocasionar daño, No mentir, No robar, Moderación sensual y Desapego material

Estas reglas, formuladas de distintas maneras, son comunes a cualquier camino de desarrollo humano y espiritual, recuérdese, por ejemplo, los mandamientos del cristianismo -No robar, No matar, No mentir, No codiciar los bienes ajenos...- o los códigos de conducta del budismo, según la tradición Visuddhimagga -No robar, No mentir, Abstenerse de relaciones sexuales ilícitas y de intoxicantes como el alcohol y el tabaco, Alimentarse con moderación, Actuar sin codicia-

La necesidad de cultivar la conducta ética, la moderación y liberarse del excesivo apego material parece lógico para meditar. Si el meditador está excesivamente movido por el

orgullo, preocupado de inflar su ego y tener éxito, o está lleno de pensamientos e imágenes libidinosas por ejemplo, o muy inquieto por la codicia y el afán de bienes materiales, o excesivamente preocupado por el cuerpo, es difícil que pueda concentrarse en el objeto de su meditación. La conducta recta tiene por objeto producir una mente tranquila y apaciguada. La pureza moral tiene como meta la pureza de la mente. La moderación de los sentidos, para evitar un exceso de estímulos, forma parte del proceso de calmar la mente (cf. D. Goleman, comentario al Visuddhimagga, en Los caminos de la meditación). En este contexto, la meditación del tipo Vipassana (ver las cosas como son), Mindfulness o de Atención Plena, desarrolla la habilidad para observar simplemente las percepciones sensoriales sin dejar que ellas sobreestimen a la mente formando reacciones en cadena de pensamientos. La práctica del Vipassana permite ver las propias percepciones, pensamientos y emociones como son, sin bloquearlas, amplificarlas o intentar cambiarlas. El meditador se desapega de sus procesos mentales, se convierte casi en un espectador de su corriente de consciencia, debilitando el impulso a la actividad mental habitual y preparando así el camino a la meditación profunda, en un estado distinto de consciencia.

## **Tipos de meditación**

### **Meditación en el Uno y en el cero**

*"Quien desee ver cómo es en verdad su mente, debe liberarse de todos los pensamientos; entonces la verá como un vacío o el color del cielo" (Filokalia)*

Una forma simple de clasificar los muchos tipos de meditación lo señala J. Goldstein, un maestro de meditación intuitiva, en Bodh Gaya: Todos los sistemas de meditación tienen por objeto el Uno o el cero, es decir, la unión con Dios (meditación religiosa) o el vacío (meditación psicológica). La senda del Uno consiste en concentrarse en Dios, el Uno. La senda del cero es la concentración intuitiva en el vacío de la propia mente. (citado por D. Goleman. Los caminos de la meditación).

### **Meditación Samatha y Vipassana**

Todas las escuelas del budismo (maestros en el arte de la meditación) enseñan dos tipos de meditaciones, fundamentales y complementarias al mismo tiempo: Meditación Samatha o calma mental (en sánscrito) y meditación Vipassana o de visión luminosa y penetrante.

Las meditaciones del tipo Samatha llevan a la calma mental, y sus prácticas se basan principalmente en la concentración en un objeto: Un mantra, una kasina, un color, la respiración.

El entrenamiento paciente y perseverante en técnicas de Samatha (como la meditación Zazen o la meditación en los colores de los chakras), apacigua gradualmente el tobernillo de nuestros pensamientos, poco a poco nuestra verborrea interior disminuye, los muchos ruidos en la mente desaparecen y se experimenta el silencio, entonces el espíritu experimenta la paz interior, en un estado luminoso y perfectamente concentrado.

Las meditaciones del tipo Vipasanna llevan a la visión penetrante y luminosa de las cosas. Para desarrollar esta visión clara es indispensable tener un espíritu concentrado y estable, de ahí la importancia de la práctica previa de Samatha o calma interior. He constatado, a lo largo de muchos años, que las meditaciones de tipo Vipasanna, incluyendo las que se refieren a la grandeza del perdón o la luminosidad del amor, caen en terreno infértil y no genera cambios cuando el que medita no ha preparado previamente su mente con la meditación de calma interior. Vipasanna lleva a una comprensión más luminosa de la realidad, permite hacer más consciente el flujo de nuestros pensamientos sin intentar bloquearlos, ni enjuiciarlos ni dejar que nos afecten demasiado, permite percibir la naturaleza efímera de las cosas y el sufrimiento que genera el apego a ellas, ayuda a comprender el origen de nuestras emociones dañinas (ira, miedo, tristeza, envidia) y a liberarnos de los tormentos creados por esas emociones; permite además desenmascarar nuestro ego y su imperio, como origen del sufrimiento y la separación, el camino para disminuir nuestro ego y, finalmente, ascender en niveles de consciencia.

Ejemplos de meditación Vipashyana son la meditación en el amor de compasión, la meditación del perdón y la meditación en la vacuidad de las cosas.

## **Práctica**

### **1. Meditación en la energía luminosa de los chakras**

Esta técnica de meditación tiene probablemente 5.000 años de antigüedad y proviene de la tradición de Raja Yoga y de Kundalini Yoga y se basa en la concentración y visualización de los colores de los chakras. Esta es una meditación clásica para equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Se conoce como meditación en los chakras. Los chakras "son puntos de unión entre la fisiología y la consciencia" (Deepak Chopa) y por ellos fluye la energía psicofísica. Cada chakra tiene un color específico y un sonido primigenio de vibración o mantra que integramos en esta meditación.

Así, el primer chakra, llamado Muladhara, o chakra raíz, situado al final de la columna, vibra en la frecuencia del color rojo, su mantra es LAM y cuando funciona equilibradamente, uno se siente lleno de energía, con voluntad de vivir y capacidad de disfrutar la vida.

El segundo chakra, llamado Svadhisthana, ubicado a nivel sacro, se asocia al color naranja, su mantra es VAM y cuando no está bloqueado, la persona disfruta de un fluir espontáneo de sus emociones y de su vida sexual.

El tercer chakra, Manipura, situado en el plexo solar, vibra en la frecuencia del color amarillo, su mantra es RAM y su funcionamiento equilibrado se manifiesta en una buena autoestima y control de la agresividad.



El cuarto chakra, Anahata, situado a la altura del corazón en la medula espinal, vibra en la frecuencia del color verde, su mantra es YAM, y su equilibrio se manifiesta en la capacidad de amar desinteresadamente.

El quinto chakra, Vishudda, situado a la altura de la garganta, vibra en la frecuencia del color azul, su mantra es HAM y cuando la energía fluye equilibradamente por este centro, se logra una buena comunicación, capacidad para expresarse y para escuchar al otro.

El sexto chakra, Ajna o tercer ojo, ubicado en el encéfalo, altura de entrecejo, vibra en la frecuencia del color violeta, su mantra es OM y cuando la energía kundalini llega allí, se asocia a poderes psíquicos, a la capacidad de ver más allá de lo visible, a la clarividencia y la intuición.

El séptimo chakra, Sahasrara, situado en la coronilla, vibra en el blanco, el dorado y en los 7 colores del arco iris, su mantra es AUM o el silencio y su función es desplegar la espiritualidad y conectarnos con Dios.

## **2. Meditación Zazen**

Es una meditación clásica del budismo zen. Es considerada una de las tres mejores técnicas de meditación que existen en el mundo. Es una meditación clásica del Zen y una de las técnicas más básicas de meditación y, al mismo tiempo, de las más avanzadas. Cuando se domina, se logra una calma profunda, un mejor control emocional y lleva a niveles elevados de consciencia.

La importancia de esta meditación queda clara en la tradición budista. Mediante ella Siddarta alcanzó la iluminación o el estado de budeidad:

*“Siddarta Gautama se sentó al pie del Árbol del Bodhi y usó ésta técnica (Zazen o Anàpàna-sati) como su objeto de meditación. Sobre esta base, alcanzó las cuatro absorciones (jhànas), recordó sus vidas pasadas, desentrañó la naturaleza del samsàra, experimentó los sucesivos conocimientos introspectivos y, en el atardecer, alcanzó la sabiduría de un Buddha Iluminado”* (Mahathera Nauyane Ariyadhamma)

Existen varias versiones de Zazen, nosotros seguimos la modalidad enseñada por el maestro Dogen. Es una técnica de meditación basada en la concentración y en la consciencia de la respiración.

Buddha dice respecto a esta meditación:

*"Cuando el meditador inhala prolongadamente comprende que está inhalando prolongadamente; y cuando está exhalando prolongadamente, comprende que está exhalando prolongadamente."*

La mente está plenamente puesta en la respiración. En las primeras etapas, zazen no busca la inactividad de la mente en samadhi o jhana, sino aquietarla y unificarla en medio de la actividad.

Cuando el meditador adquiere cierto control sobre su mente mediante la concentración en el conteo de los movimientos respiratorios (ganana), puede practicar un zazen más avanzado, llamado shikan-taza, que significa "sentarse solamente". En esta meditación, la consciencia está concentrada ya no en un objeto sino en nada. No hay un objeto primario. El meditador se limita a permanecer sentado, muy consciente de todo cuanto sucede en él y a su alrededor, alerta, atento, sin fijar su atención en ningún objeto en particular:

"En lo que se ve debe haber sólo lo visto;  
En lo que se percibe debe haber sólo lo percibido;  
En lo que se piensa debe haber sólo el pensamiento"  
(Visuddhimagga)

### **3. El Entrenamiento autógeno**

Desarrollado por un neurólogo alemán (H. Schultz, 1938), en base a técnicas de yoga y de hipnosis, el entrenamiento autógeno es un ejercicio de relajación, meditación e hipnosis, para el alivio de la ansiedad, el estrés y las somatizaciones. Relaja el cuerpo, calma la mente y produce una sensación de bienestar.

Consta de una serie de ejercicios básicos y avanzados.

#### **Ejercicios básicos**

Los ejercicios básicos logran principalmente la liberación de la tensión acumulada y la relajación del cuerpo: relajación de los músculos, cambios químicos (disminución del cortisol y del lactato) y tranquilidad emocional

El primer ejercicio básico es la pesadez. Con él se logra la relajación de los músculos y del sistema nervioso periférico.

El segundo ejercicio básico es el calor. Con él se logra profundizar la relajación de los músculos, la relajación de los vasos sanguíneos y una mejor circulación de la sangre.

#### **Ejercicios avanzados**

Los ejercicios avanzados son de tipo meditativo y logran principalmente la tranquilidad y calma mental

El primer ejercicio avanzado es la visualización de los colores primarios y se agrega el verde. Genera calma mental.

El segundo ejercicio avanzado es la visualización de un objeto concreto, una vela encendida, y logra profundizar en la calma.

El tercer ejercicio avanzado consiste en dar forma concreta a objetos abstractos, en este caso concretizar en un lugar en la naturaleza el sentimiento de tranquilidad y calma.

### **Práctica del entrenamiento autógeno**

#### **Postura**

Sentado (a), columna recta, sin cruzar piernas ni brazos, ojos cerrados

O recostado(a) boca arriba, sin cruzar piernas ni brazos, ojos cerrados

## Ejercicios básicos

### Primer ejercicio: La pesadez

Concéntrate en tu brazo derecho, imagina o siente que se pone pesado, trae a tu mente cualquier imagen que te ayude a sentir peso, mientras repites mentalmente 7 veces (concentrado en el brazo y en la frase): “Mi brazo derecho está pesado”.

Luego concéntrate en el brazo izquierdo, imagina o siente que se pone muy pesado, mientras dices mentalmente siete veces: “Mi brazo izquierdo está pesado”.

Después sigue con la pierna derecha, imagina o siente que se pone pesada, trae a tu mente cualquier imagen que te ayude a sentir peso, mientras dices mentalmente 7 veces: “Mi pierna derecha está pesada”

Luego con la pierna izquierda, imagina o siente que se pone pesada, mientras dices mentalmente 7 veces: “Mi pierna izquierda está pesada”.

Cuando se logra la pesadez de las extremidades (habitualmente después de dos semanas de entrenamiento) significa que está logrando una relajación muscular profunda, que luego se va a extender a todo el cuerpo.

### Segundo ejercicio: El calor

Concéntrate en tu brazo derecho, imagina que está cerca de una fuente de calor (estufa, chimenea o fogata encendida) y que sientes el calor, mientras dices mentalmente 7 veces (concentrado en el brazo y en la frase): “Mi brazo derecho está caliente”.

Luego concéntrate en tu brazo izquierdo, imagina que recibe calor, mientras dices mentalmente 7 veces (concentrado en el brazo y en la frase): “Mi brazo izquierdo está caliente”

Después sigue con la pierna derecha, imagina que está cerca de una fuente de calor (estufa, chimenea o fogata encendida) y que sientes el calor, mientras dices mentalmente 7 veces: “Mi pierna derecha está caliente”

Luego con la pierna izquierda, imagina que recibe calor, mientras dices mentalmente 7 veces: “Mi pierna izquierda está caliente”.

## Ejercicios avanzados

### Primer ejercicio avanzado: Visualización de colores primarios

Imagina a la altura de tu frente un círculo de color rojo, mantén esa imagen de color mientras dices mentalmente 7 veces: “En mi mente veo el color rojo”

Luego imagina a la altura de tu frente un círculo de color amarillo, mantén esa imagen de color mientras dices mentalmente 7 veces: “En mi mente el color amarillo”

Después imagina a la altura de tu frente un círculo de color verde, mantén esa imagen de color mientras dices mentalmente 7 veces: “En mi mente veo el color verde”

Finalmente imagina a la altura de tu frente un círculo de color azul, mantén esa imagen de color mientras dices mentalmente 7 veces: “En mi mente veo el color azul”

**Segundo ejercicio avanzado: Visualización de un objeto concreto, la vela encendida**

Imagina frente a ti una vela encendida, la llama de la vela brilla a la altura de entrecejo (Pituitaria), mantén esa imagen mientras dices mentalmente 7 veces: “En mi mente veo una luz brillante”

**Tercer ejercicio avanzado: Dar forma concreta a un objeto abstracto, el sentimiento de calma**

Imagina que estás en un lugar en la naturaleza que te evoque calma, tranquilidad (playa, campo, bosque, lago o montaña). Imagina que disfrutas de ese espacio con todos tus sentidos. Miras los colores, las formas, la luminosidad. Escuchas los sonidos que hay en ese espacio. Sientes la temperatura, la brisa de aire, etc. Permanece en ese lugar mientras dices varias veces: “Me siento muy tranquilo”

Para finalizar: respira profundo una vez, estira los brazos y piernas y abre los ojos.

Contacto:

boris.araos@gmail.com

Fono 2610 56 05

Santiago, Chile

Copyright ©2015, por Boris Araos