GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Las claves para aprender a meditar

Actualidad Empresarial | 29/06/2022 | 00:00

La meditación es la práctica ideal para conseguir un estado de relajación profunda y una concentración eficaz que permita un mayor entendimiento propio y la eliminación de sentimientos negativos.

La plataforma Aprender a Meditar enseña a las personas las técnicas más óptimas. Esta web pone a disposición de los usuarios recursos gratuitos como vídeos y pódcast, y recomienda cursos, clases y otras páginas relacionadas con la meditación.

Meditación para principiantes y expertos

La meditación es una práctica excelente que, además, es parte esencial del mindfulness. En su web, Aprender a Meditar hace algunas recomendaciones para conseguir una meditación correcta. En primer lugar, es importante concentrarse en un objeto específico o punto en concreto, ya sea con los ojos cerrados o abiertos. Este elemento puede ser una vela, una imagen en la mente o incluso una palabra, frase o canto que se repite constantemente en silencio.

El mantra yoga, por ejemplo, usa el sonido como fuente para la meditación, mientras que otras modalidades de atención plena se centran en las imágenes. Estas abarcan desde un paisaje o un animal hasta la visualización mental de los chakras o centros de energía del cuerpo. La práctica de meditación con imágenes puede llevarse a cabo mirando directamente el objeto o en la imaginación.

El papel de las posturas en la meditación

Aprender a Meditar menciona que la respiración es una de las formas de meditación más conocidas, centrada en las sensaciones que se producen al respirar profundamente. El pranayama se basa en contar las respiraciones como una manera de encontrar una mayor concentración y evitar distracciones. Otra forma de meditar es a través de las sensaciones físicas, como por ejemplo, sentir los músculos al adoptar una posición, centrarse en un punto del cuerpo con malestar, etc.

Por otro lado, aprender a meditar también implica conocer las diferentes posturas que existen, siendo la más común estar sentado. Esta postura se puede observar mucho en las prácticas de yoga; lo habitual es cruzar las piernas (Sukhasana), aunque los meditadores más flexibles suelen preferir la posición de loto. Otras alternativas son caminar lentamente, tomando cada paso como un punto de enfoque; estar de pie firme, pero sin tensión; y tumbarse en el suelo, usando como

postura la clásica Savasana o cadáver.

Aprender a Meditar invita a los interesados a explorar sus contenidos. Con ellos, aprenderán 5 maneras de empezar a meditar y posturas para todos los niveles. De igual manera, esta plataforma explica los beneficios de practicar constantemente la meditación, cómo empezar sin un guía profesional y cómo saber si se está meditando de forma correcta.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/178098-las-claves-para-aprender-a-meditar.htm