



5 EJERCICIOS PARA MEDITAR Y MEJORAR TU SALUD MENTAL

Dedicar tan sólo unos minutos a la meditación puede ayudarte a recuperar tu calma y paz interior, de acuerdo con especialistas de Mayo Clinic. Afortunadamente, **cualquier persona puede meditar, al ser una actividad simple y económica, que no requiere ningún equipo especial.**

Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

Además, **la meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general.** También puedes usarla para relajarte y lidiar con el estrés al enfocar tu atención en algo que te calme.

Algunas formas de meditar son:

1. **Meditación guiada.** Con este método de meditación formas imágenes mentales de lugares o situaciones que te relajen. También es conocido como imágenes guiadas o visualización. Un guía o maestro puede conducirte a lo largo de este proceso.
2. **Meditación de atención plena.** Este tipo de meditación se basa en estar atento o tener una mayor conciencia y aceptación de vivir el momento presente. En la meditación de atención plena, amplías tu percepción consciente. Te concentras en lo que sientes durante la meditación, como el flujo de tu respiración. Puedes observar tus pensamientos y emociones, pero debes dejarlos pasar sin juzgarlos.
3. **Qi gong.** Esta práctica combina la meditación, la relajación, el movimiento físico y ejercicios de respiración para restaurar y mantener el equilibrio. El Qi gong es parte de la medicina tradicional china.
4. **Taichí.** Se trata de una forma de entrenamiento en un arte marcial suave chino. En este ejercicio, realizas una serie de posturas o movimientos a tu ritmo y en una manera lenta y llena de gracia mientras practicas respiración profunda.
5. **Yoga.** El yoga propone una serie de posturas y ejercicios de respiración controlada que estimulan la flexibilidad del cuerpo y la calma mental. Al realizar posturas que requieren equilibrio y concentración, te ves estimulado a enfocarte menos en tu día ocupado y más en el momento.

No juzgues tu habilidad para meditar, toma en cuenta que la meditación lleva práctica.

Recuerda que es común que tu mente divague mientras meditas, sin importar cuánto tiempo has estado practicando. Si estás meditando para calmar la mente y tu atención divaga, vuelve lentamente al objeto, la sensación o el movimiento en el que estás concentrándote. ¡Experimenta! De esta forma descubrirás qué tipos de meditación son mejores para ti y qué disfrutas más. Adapta la meditación a lo que necesites en ese momento.

ClickSalud