

Relajaciones Meditativas

Hemos de tener en cuenta que la línea que separa la relajación de la meditación es muy estrecha y difuminada, y solo el que realiza el ejercicio llega a saber cuando este pasa de un simple relajar la musculatura a un proceso de integración y de autorrealización personal. Podemos considerar a la meditación como un peldaño más elevado que la relajación pero dentro del mismo ámbito del desarrollo de la conciencia.

Vivimos en una sociedad muy exigente, nos demanda continuamente nuevas formas de adaptación a cambios que se suceden sin cesar, hemos de acelerar a toda prisa para permanecer en el mismo sitio, la continua sobre sollicitación a la que se ve sometido nuestro organismo automatiza una respuesta de tensión ante cualquier estímulo externo, de forma que cualquier novedad viene ya interpretada por el filtro de la mente como una amenaza, es preciso actuar frente a este proceso que nos destruirá sin que nos demos cuenta como hace con tantas otras personas cada día.

¿Qué podemos hacer?, si nos damos cuenta que toda nuestra actividad diaria está volcada al exterior, podemos empezar a intentar invertir esa tendencia, si me doy cuenta que al levantarme por la mañana tengo el día lleno de debo hacer esto, debo hacer, debo hacer aquello, sin apenas tiempo para mi, es el momento de plantearse la practica de ejercicios de relajación o meditativos.

La ventaja esencial de las técnicas meditativas es que enseñan a la mente a hacer una cosa a la vez, la atención se centra y se mantiene a voluntad sobre un pensamiento, emoción u objeto, observando con atención pero sin juicio critico, de forma desapasionada. Aprendemos con el paso del tiempo a ver y comprender lo que nos sucede sin el filtro de la mente critica, que sin darnos cuenta nos controla siempre actuando antes de que lo percibamos, la meditación, la relajación son en cierta forma medios para parar el mundo.

EJERCICIOS:

1.- Meditación con los sonidos. Tumbado o sentado con los ojos cerrados, presta atención a la respiración durante unos instantes, deja que se produzca una sensación de calma y a partir de ese momento presta atención a los sonidos que se escuchan a tu alrededor, escúchalos todos, en su conjunto, con ecuanimidad, no te dejes atrapar por ninguno de ellos, hay sonidos próximo y distantes, esta el sonido de mi respiración.

Puede practicarse en un lugar tranquilo o en un lugar ruidoso, puede practicarse igualmente en cualquier lugar con los ojos abiertos y siendo especialmente consciente de los sonido de alrededor.

2.- Meditación con el pensamiento. Sentado o tumbado tomo conciencia de mi respiración, conforme un estado de tranquilidad me invade presto atención a los pensamientos, no hago más que observarlos, no me identifico con ellos, no los evito, no los juzgo, simplemente observo como en mi mente brotan pensamientos, al igual que con los sonidos no me dejo atrapar por ninguno, me mantengo como un observador imparcial al margen de los mismos, sin identificarme, la mente los crea, la mente los observa. Soy más que mis pensamientos, más que las sensaciones, soy el que observa que es esto que sucede.

3.- Meditación con las emociones. Comienzo con alguno de los ejercicios anteriores, cuando llevo un cierto tiempo con ellos puedo observar la aparición de alguna emoción, puede ser agradable o desagradable, la observo sin identificarme con ella, en vez de evitarla me centro por unos momentos en ella, si es de calma tiendo a identificarme más, me siento satisfecho de mi logro, procuro observar con imparcialidad, está ahí, pero puedo observar sin identificación; si la emoción es ingrata intento huir de ella, eso no es observar, procuro observar sin identificarme. Las emociones negativas y las positivas son fuentes de identificación muy fuertes, y cuando me identifico me transformo en aquello a lo que presto atención, ya no soy Yo, observo y regreso a mi.

4.- Meditación mantra. Un mantra es un método de liberar la mente por medio de la palabra y el sonido, vamos a elegir una palabra que nos sea útil: Om, paz, calma, energía. Sentado y en un lugar tranquilo con el cuerpo ya

relajado repito el mantra de mi elección, lo repito con voz tenue, sin forzar las cuerdas vocales, con un ritmo natural, sin forzar la respiración, dejo que la palabra se engarce con la respiración, y dejo que el sonido me llene y me relaje, más y más. Pasados unos minutos paso a repetir el mantra en voz más baja, sin distracción, pasado unos minutos más me lo repito interiormente sin producir sonido alguno y observo lo que sucede con atención. Continuo con el ejercicio entre 10 y 20 minutos, más adelante podré prolongarlo un poco más. Si me distraigo vuelvo de nuevo toda la atención al sonido interior.

5.- Meditación contemplativa. Elijo un objeto pequeño que me agrade y lo coloco frente a mi, me encuentro sentado y con los ojos abiertos, concentro mi atención en el objeto elegido, lo observo como si no lo hubiera visto nunca antes, mi atención se encuentra en el objeto, no me dejo atrapar por sensaciones, pensamientos o emociones que surjan en relación con el objeto o con la misma experiencia de observación, lo contemplo sin identificación y me mantengo atento a lo que observo. Realizo el ejercicio con una duración de entre 10 y 20 minutos, no es preciso sobrepasar esta duración. Aunque puedo finalizar el ejercicio en cualquier momento que perciba que mis ojos están cansados.

6.- Meditación completa. Me encuentro sentado, con los ojos abiertos, veo todo lo que hay frente a mí, en vez de centrar mi atención en un objeto la centro en todo lo que mi vista abarca, es como si tuviera una imagen digital frente a mi y mi mente prestara idéntica atención a cada píxel, no permito que se identifique con ningún objeto ni color particular, observo y veo la imagen completa dedicando igual atención a cada átomo de información visual. No me identifico con nada, observo, observo. Comienzo este ejercicio con una duración de entre 5 y 10 minutos, realizándolo una vez al día.

La práctica de las técnicas meditativas suele ser grata desde el comienzo, sin embargo es cuando se lleva más de un mes con los ejercicios cuando comenzamos a notar que produce efectos de calma sobre los actos de cada día. La experiencia es personal e intransferible, es recomendable no dedicar tiempo a convencer a nadie para que practique relajación o meditación, el proselitismo no funciona aquí, cuando llega el momento casi sin saber como uno se encuentra aprendiendo este tipo de técnicas y aunque quieras compartirlas de inmediato con los demás, vale la pena al principio resistir la tentación y seguir trabajando, seguir practicando, simplemente.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net