

# La práctica meditativa

## Una herramienta eficaz para el bienestar físico y anímico

Es evidente que el malestar físico afecta nuestra mente o interioridad -nuestro psiquismo-. También lo es el hecho de que el bienestar psicológico, y con él la calidad de nuestras emociones, influyen de manera notable en el modo de sobrellevar la mayoría de las enfermedades. No sólo esto, sino que muy a menudo, contribuyen a un mejor curso y pronóstico de las mismas.

La incandescencia habitual propia y característica de las emociones, íntimamente relacionadas con la estructura de nuestro carácter, genera tensiones que se traducen en respuestas de estrés más o menos agudas, y en desórdenes tanto psíquicos como físicos.

Incorporar habilidades y estrategias de gestión de las emociones, es una forma inteligente del desarrollo psicológico, y una manera más que adecuada de rebajar la tensión psíquica, la cual se traduce en nues-

tro organismo como ansiedad y todo tipo de desequilibrios sistémicos.

Una de las estrategias terapéuticas que mejores resultados viene aportando al campo de la psicoterapia, es conocida y reconocida actualmente como mindfulness, lo que podríamos traducir por “atención plena” -la más habitual-, o de “mente profunda”. El elemento central de dichas estrategias, es la meditación. Cuando hablamos de meditar, lo hacemos aquí en su acepción oriental, ya que los desarrollos históricos





de dicha práctica, si bien hoy en día se replican en todos los ámbitos de lo que llamamos Occidente, tuvieron lugar en Extremo Oriente (India, China, Birmania, Japón...).

La práctica meditativa, según numerosos estudios actuales, mejora sustancialmente la atención, sosiega la mente o interioridad personal, rebaja la sobreactivación ansiosa, y genera estados de ánimo más satisfactorios y saludables.

Una de las estrategias terapéuticas que mejores resultados viene aportando al campo de la psicoterapia, es el **mindfulness** cuya estrategia es la meditación.

Su ejercicio no conlleva especial dificultad, es sencilla, y en todo caso, entrenable. Su mayor dificultad consiste en disponer de la suficiente claridad y motivación como para lograr abstraerse mediante el silencio y la quietud, de toda otra ocupación durante un periodo de tiempo que puede rondar la media hora diaria.

La práctica meditativa, aunque conviene realizarla en grupo de cuando en cuando, es un ejercicio solitario y personal. Se trata de recogerse en uno mismo -cuerpo-mente-, suspendiendo las operaciones mentales conscientes o intencionales, sin juzgar, opinar, o desarrollar idea alguna, durante el tiempo de práctica. El grupo, sirve para sostener la motivación de la práctica personal, al compartir experiencias, tanto en relación a las dificultades que se pueden presentar, como en relación a los frutos o beneficios de la misma.

Con el propósito de mostrar y aprender las claves de la práctica medi-

ACCU ofrece un taller perieñcial Con el propósito de mostrar y aprender las claves de la práctica meditativa, que se desarrollará en Gijón para sus miembros asociados.

tativa, y con ellas, habilitar a las personas interesadas en dicho ejercicio, ACCU ofrece un taller experiencial que se desarrollará en Gijón para sus miembros asociados, mediante 4 sesiones que tendrán lugar un día por semana cada una de ellas. En el mismo, se explorarán las razones y motivos que avalan y aconsejan incorporar la práctica meditativa a las rutinas cotidianas, sus beneficios a corto, medio y largo plazo, y las posturas físicas y mentales que el ejercicio de esta herramienta precisa.

### Fechas previstas para la realización de los talleres



El horario es el comprendido entre las 19:00 y las 20:30 h.

El grupo no deberá exceder los 13 participantes, por lo que se asignarán las plazas por riguroso orden de inscripción.

