

ENTRENAR la mente

La meditación es una disciplina en boga que amanaza con desbancar al yoga. Analizamos todo lo que esta técnica milenaria puede hacer por ti.

POR OLGA TARÍN
FOTOGRAFÍA LISE-ANNE MARSAL

FOTO
EN BAJA

«MEDITAR ES LA MANERA DE CONSEGUIR PAZ INTERIOR. CUANDO LO LOGRAS TE CAMBIA LA VIDA», RAQUEL JIMÉNEZ DE BALI SPIRIT SPA.

En un ritmo de vida cada vez más acelerado el mindfulness se presenta como la panacea capaz de devolvernos el equilibrio y la serenidad y recuperar la energía perdida. Pero ¿qué significa en realidad? «Es la traducción inglesa del término sánscrito Sati, pero en castellano no tenemos una palabra equivalente. Lo más aproximado son expresiones como conciencia o atención plena. Podemos decir que es un estado mental. Un tipo de atención que nos permite vivir el momento presente sin establecer juicios ni control y con una conciencia total del mismo», dicen los expertos de The Green Shelters. En occidente, esta práctica budista con más de 2.500 años de antigüedad se depura de toda connotación religiosa y se imparte en los gimnasios y centros más punteros del momento. «Se trata de vivir la vida tal cual es sin filtros, de establecer una conexión contigo misma en lugar de estar con la radio que tenemos activada las 24 horas que es nuestra mente y no para nunca. Hay que simplificar las cosas y dejar atrás nuestra mochila con los miedos e inseguridades para tener una vida práctica sin sufrimientos. Llegar a ese estado parece ▶



FOTO EN BAJA

MEDITAR NOS PERMITE DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS COSAS DE FORMA CONSTANTE.

muy fácil pero no lo es. El pasado activa nuestra mente y nos impide vivir la vida tal cual es. ¿Y cómo solucionamos esto? Meditar es como hacer deporte, cuando empiezas cuesta mucho pero poco a poco vas cogiendo forma, aumentas resistencia y tonificas la musculatura. Entrenar la mente con la meditación es la manera de lograr la paz interior y con una práctica constante los beneficios llegan y, de verdad, te cambia la vida», afirma Raquel Jiménez propietaria del centro Bali Spirit Spa.

Paso a paso

Empezar a meditar es más sencillo de lo que parece. Y no necesitas rodearte de cojines de seda ni escuchar un estimulante gong de fondo «aunque el entorno ayuda y cuanto más idílico sea más fácilmente podremos lograr el objetivo de escucharnos a nosotros mismo», dice Raquel Jiménez. La pregunta es ¿por dónde empiezo? «Siempre recomiendo comenzar por un curso o taller guiado. Para los que se inician es imprescindible. El problema de hacerlo solo es que es muy fácil perderse porque la mente se activa muy fácilmente y eso es inevitable. ¿La consecuencia? Va a ser todo mucho más lento. De todos modos, meditar es un acto individual y enseguida podemos llevar a cabo la práctica solos. También hay apps con sesiones guiadas ideales para utilizar en cualquier momento y que están teniendo muchísimo éxito», explica Manel López, profesor de yoga en el Club Bonasport (bonasport.com).

Aquí y ahora

Encontrar unos minutos al día para estar contigo mismo es la mejor forma de empezar. «Busca un espacio tranquilo en el que no haya mucho ruido y siéntate en una postura cómoda para que la energía fluya, siempre con la espalda recta y las rodillas a la misma altura o por debajo de las caderas. Aunque digamos que es una postura cómoda al principio no lo es. De ahí que la mayoría de los ejercicios físicos del yoga nos preparen para lograrla. Hay muchas técnicas pero lo importante es concentrarse en un color, en un objeto, en un paisaje e intentar mantenerte ahí. No es nada fácil. La mente empieza a pensar y te boicotea. Pero es normal. El camino que aconsejo es el de finalizar el pensamiento sin enredarte mucho en él: lo razones y lo apartas cuando se acaba. Es como entrenar el cuerpo: empiezas por 15 abdominales y poco a poco vas subiendo hasta ponerte en forma. La mente es igual. El primer día aguantarás cinco minutos pero poco a poco irás subiendo», aclara Manel López.

5 Falsos mitos sobre meditación

Meditar es dejar la mente en blanco. Ni lo intentes, porque no pensar en nada es imposible., así que no te obsesiones con eso cuando te pongas a meditar. para lograrlo elige un foco de atención y céntrate en él, por ejemplo en tu respiración.

Se necesita mucho tiempo y no lo tengo. Para empezar a sentir sus beneficios sólo es necesario dedicar diez o quince minutos diarios. Eso si. hay que ser constantes para ir aumentando poco a poco el tiempo.

Hay que sentarse con las piernas hechas un nudo. Este es uno de los errores más habituales. Puedes meditar sentada en una silla o en el suelo, andando o tumbada siempre que no te

duermas. Lo más importante es mantener la columna erguida para que la energía fluya.

Es algo religioso. ¿Cada vez que escuchas la palabra meditación piensas en un yogui sentado durante horas frente a figuras religiosas? No es más que un estereotipo. Esta práctica milenaria trasdiende a las religiones y millones de personas sin creencias religiosas meditan a diario.

Sólo se puede meditar en ciertos momentos. Para lograr la concentración el entorno ayuda y es cierto que el amanecer y el anochecer son las horas más adecuadas para experimentar el silencio interior y lograr un estado de quietud. Pero cualquier momento es bueno.

«Nada más levantarte dedica 10 minutos a respirar hondo con el diafragma en lugar de coger el móvil y conectarte de forma brusca con la realidad», Raquel Jiménez.

Beneficios

Son muchísimos. «El primero y más importante es el menor coste emocional porque el desgaste desaparece. En poco tiempo adquieres mayor rapidez, resuelves los conflictos de forma rápida sin enredarte en las cosas que no tienen importancia por lo que optimizas tu vida. También te ayuda a disfrutar de los pequeños momentos de forma constante abandonando el estado de queja. Las personas que meditan con constancia valoran todo lo que les da la vida —lo bueno y lo malo— disfrutando de los pequeños placeres. Poniéndole una intención a todo, son los sentidos siempre despiertos para experimentar absolutamente todo», dice Jiménez.

¿Moda o necesidad?

Los centros aumentan su oferta con sesiones de meditación. ¿Estamos ante una moda o una necesidad? La gurú Raquel Jiménez lo tiene claro. «Opino que es una fusión de ambas cosas. La sociedad pide a gritos un cambio. Existe tanto agobio interior que algo tenemos que hacer. Yo percibo una insatisfacción perpetua y viene del interior. Y si no enfrentamos las sensaciones que nos sobran es imposible superarlas. Por eso se ha convertido en una moda, como en su día lo fue el el yoga, un ejercicio súper saludable que a la vez te conecta contigo y con tu respiración. Aunque meditar es mental, por eso da más respeto probarlo».

Lograr la desconexión

Bali Paradise: Masaje muy suave en el que la terapeuta está en estado de meditación. Se utilizan movimientos de taichi y únicamente se utilizan las muñecas y se trabaja con el calor mediante paños calientes y ceras derretidas. Ideal para lograr la relajación total en un estado de estrés mental. Precio: 199€, 90 m. Dónde: Bali Spirit Spa (balispirit.es).

Ritual Spa Cuerpo y Alma. Tratamiento holístico para lograr la relajación integral del or-

ganismo con una acción anti-estrés y neurosedante. Tras perfumar la cabina se inician presiones respiratorias profundas desde la cabeza a los pies. Se inicia una exfoliación y se pasa a la alicación de arcillas frías y calientes que se dejan actuar 20 minutos. Tras retirarlas se realiza un masaje trifásico de tres maniobras hecho con manos y antebrazos por todo el cuerpo. Precio: 175€, 105 m. Dónde: Boutique Spa Lostao (esteticalostao.com).

Adelgazar meditando

Si, es posible. Meditar laumenta nuestro estado de conciencia, lo que disminuye las posibilidades de entregarse a comer de forma emocional. «Esta atención plena que nos aporta nos permite tener el control de nuestras decisiones», explica Jiménez.

COSMÉTICA ZEN

Los productos también practican el saludo al sol y se unen a la tendencia más saludable y espiritual con activos calmantes capaz de transportarnos a un estado de relax total y afectar a nuestro cuerpo y mente. Entramos en la era de la neurocosmética también llamada 'cosmética de la felicidad'. ¿La novedad? Estos productos incorporan ingredientes que conectan con las emociones y nuestro estado de ánimo con el objetivo de potenciar la belleza de la piel desde el interior.



HIDRATANTE SKIN YOGA, YACEL (19,95 €).



GEL DE BAÑO LIQUID YOGA, MAMA MIO (34 €).



EAU RESSOURÇANTE, CLARINS (48,25 €).



LOCIÓN HYDRA ZEN ESSENCE, LANCÔME (49 €).



ACEITE DE MASAJE TAO, RITUALS (13,50 €).

FOTOGRAFÍAS LISE-ANNE MARSAL / FIGAROPHOTO / GETTY IMAGES