**Trabajo Práctico Sistema Respiratorio**

1. ¿Qué es la meditación?
2. ¿Cuáles son sus beneficios?
3. ¿Qué momentos del día son los ideales para meditar?
4. Nombra los pasos para meditar.

El sistema respiratorio, además de permitirnos obtener oxígeno de la atmósfera, es nuestro gran amigo a la hora de despejar la mente. Enfocar la atención en nuestra respiración, se llama meditar. La Meditación es una práctica de autocontrol destinada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación. Por esta razón es capaz de provocar estados alterados de conciencia (Field, 2009). La Meditación es un estado de conciencia en el que se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él; y cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva, sólo permitiéndola, sin responder. Entre los beneficios emocionales y físicos de las practicas meditativas, incluyen:

* Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes.
* Adquirir habilidades para controlar el estrés.
* Aumentar la autoconciencia.
* Cambio en la anatomía del cerebro mejorando sus capacidades, y con ello mejora la calidad de aprendizajes.
* Rejuvenece el cerebro.
* Enfocarse en el presente.
* Reducir las emociones negativas.
* Aumentar la imaginación y la creatividad
* Aumentar la paciencia, la tolerancia y la empatía.
* Bajar la frecuencia cardíaca.
* Bajar la presión arterial en reposo.
* Mejorar la calidad del sueño

**Procedimiento para meditación de respiración rítmica.**

1. Siéntate con la columna recta o échate sobre el piso con las palmas de las manos viendo hacia el techo.
2. Realiza respiraciones diafragmáticas (profundas). Inhala en 4 segundos, retén el aire en 4 segundos, exhala en 4 segundos y quédate sin aire por otros 4 segundos. Repite este ciclo por 5 minutos. Siente todo tu cuerpo al hacerlo. (Seguramente vas a notar como los pensamientos querrán distraerte, no pasa nada, ni bien te des cuenta de que estas pensando, vuelve a concentrarte en la respiración. Cuanto más practiques, más dominarás tu mente).
3. Regresa al flujo de tu respiración normal y poco a poco moviliza tu cuerpo.

Realizar meditación es más sencillo de lo que parece, pues se trata de un estado natural de la consciencia humana en el que la mente es capaz de percibir el momento presente y todo cuanto acontece. Como tu profe de Biología, te recomiendo que durante este verano, al levantarte por las mañanas, y antes de irte a dormir, medites, te ayudará con el tiempo a conocerte a vos mismo. Tu mente tiene que ser tu amiga, no tu enemiga. Meditar te ayudará a amigarte con ella. Y recuerda que además de la meditación, leer un buen libro, te hará crecer como persona. Te deseo unas felices vacaciones, y que disfrutes de la naturaleza y la vida.

**“Cuando te levantes por las mañanas, piensa en el privilegio de vivir: respirar, pensar, disfrutar, amar”. Marco Aurelio.**