

¿Quieres relajarte en pareja? Conoce los beneficios de la meditación

La meditación se ve a menudo en internet y televisión. Sin embargo, hay muchas personas que no saben qué tipo de efectos y beneficios tiene realmente en la vida diaria de quienes la practican. En este artículo, presentaremos algunos de los beneficios de practicar la meditación, así como métodos y consejos específicos.

La ventaja de la meditación es que puede ser una práctica que se puede realizar en pareja. Una forma muy efectiva de motivarse para llevarla a cabo y de conectarse con la otra persona.

Ser consciente de las técnicas de respiración

En particular, es importante tener en cuenta el método de respiración al meditar. Los expertos recomiendan llevar a cabo respiraciones muy conscientes, es decir, observando como entra y sale el aire, a veces pueden ser más profundas, más pausadas o mediante conteos. Lo importante será siempre centrarse en la respiración y regresar a ella si algún pensamiento nos invade. Asimismo, estar consciente de los movimientos abdominales al inhalar y exhalar y del flujo de aire que entra y sale.

Utilizar música

Poner música también es una buena forma de meditar. La meditación requiere del bloqueo de varios estímulos externos, por lo tanto, la música puede suprimir eficazmente esos estímulos externos. Es fundamental escuchar música especial para meditar y/o con fines específicos como mejorar el estado de ánimo, equilibrar los chakras, elevar la autoestima, disminuir la ansiedad, etc.

Postura y tiempos

Cuando se trata de meditación, la postura y los tiempos son fundamentales, tanto para disfrutar la meditación como para lograr que sea efectiva. La postura deberá ser la más cómoda y se recomienda intentar todas las formas posibles hasta lograr la que genere un confort y bienestar. Puede ser sentado, con las piernas cruzadas en el piso, con un cojín o incluso acostado. El tiempo dependerá de la experiencia que se tenga y de las propias actividades y compromisos. El tiempo, se puede ir incrementando conforme se domine más la práctica y se puede variar conforme las ocupaciones diarias.

Lo importante es ir poco a poco y acostumbrar gradualmente al cuerpo y a la mente. Y más importante aún, convertir la meditación en una rutina para generar el hábito y obtener todos los beneficios que trae consigo meditar.

La periodicidad

Se recomienda practicar la meditación todos los días, hacerla parte de la vida diaria para que se convierta en un hábito. Una forma de lograrlo es tratando de hacerlo en el mismo horario y cuando sea menos complicado y no se tengan distractores como los hijos, el trabajo o la pareja.