

REPORTAJE ESPECIAL

3 Mitos Sobre Meditar

Porque la meditación **sí** es para todos



omsica

¿Cómo estás? Si estás leyendo esto es porque sientes que algo no está funcionando en este momento en tu vida. Puede ser un exceso de cansancio, fuertes dolores de cabeza que no te dejan concentrar o una gran preocupación que hace que no puedas disfrutar ni un minuto de tu día. **¿Te ha pasado esto alguna vez?**

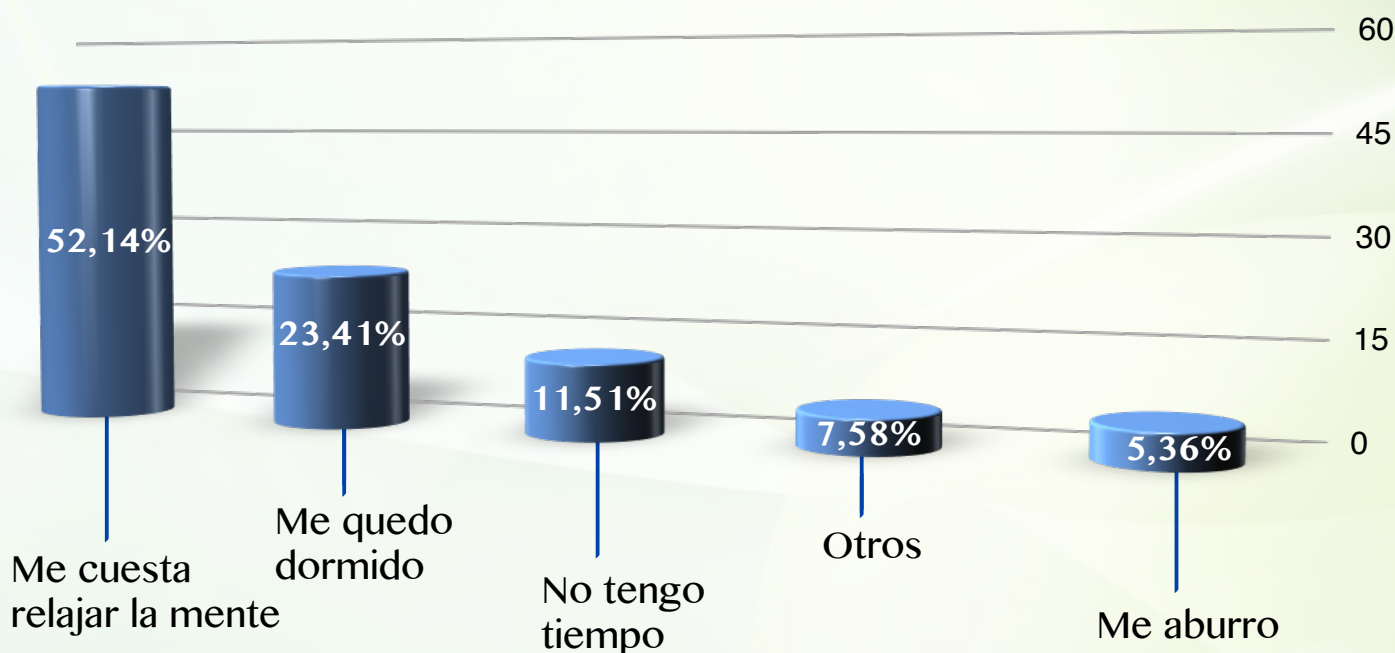
Lo primero que quiero decirte es que no estás solo! La acelerada vida que llevamos más el ritmo intenso de nuestras obligaciones y compromisos hacen que todos en algún momento nos sintamos así. Pero... ¿qué es lo que se puede hacer? La respuesta es muy sencilla: **Meditar**.

Ahora... ¿Te ha resultado más simple decirlo que hacerlo? ¿Has intentado ponerte a meditar y has terminado más lleno de frustración que de calma?

Está fuertemente comprobado que **Meditar puede mejorar nuestra calidad de vida**, sin embargo el problema al que muchas personas se enfrentan es que no pueden terminar de incorporar este "hábito saludable" a su rutina diaria. Empiezan por unos días y a pesar de sentirse bien, algo pasa y meditar queda en el olvido.

En una reciente encuesta en nuestro blog, le preguntamos a la Comunidad de Omsica cuál era su principal obstáculo a la hora de meditar, y esto es lo que nos han contestado:

¿Cuáles son tus desafíos al meditar?



Las causas varían desde "me cuesta relajar la mente" a "me quedo dormido" pasando por "no tengo tiempo" y "me aburro".

Pero antes que de que te des por vencido y creas que meditar es algo que se "ve bonito" pero sólo los monjes tibetanos pueden hacer, déjame decirte que **las 3 creencias principales que tienes sobre meditar, de seguro, son falsas.**

Sí, como suena. En este pequeño reporte **quiero romper algunos mitos sobre Meditar y ayudarte a que lo veas no solo como posible sino que lo incorpores rápidamente a tu rutina.**

Lo que vas a aprender aquí te va a sorprender y espero poder mostrarte un camino para que hoy mismo empieces a meditar ¿Te animas?

Un abrazo,

Paul y todo el Equipo Omsica



MITO 1

Meditar es Difícil

Este es el mayor error que comente la gente: creer que meditar es difícil y que solo es para "algunos elegidos" que han "sacrificado" su vida y su tiempo para lograrlo. Nada más lejos de la verdad.

Todos nacemos con la habilidad innata de meditar. De hecho, justo antes de dormirte o apenas te despiertas son dos de los momentos en que nuestro cerebro está "meditando", es decir, estamos relajados pero activos y conscientes (y eso lo haces todas las noches!) La idea es que puedas traer esa "sensación" de estar físicamente relajado pero mentalmente activo cada vez que lo quieras y lo necesites.

Así que hoy **te propongo 2 ejercicios que van a convencerte que meditar es muy fácil** y simple. Mi recomendación: **No los "leas", ponlos en práctica :)**

① Ejercicio de meditación Simple: Concéntrate en la respiración

Es una de las formas más simples y antiguas de meditar, pero también es una de las más rápidas y eficaces.

Cuando estés sentado o tengas un tiempo libre en algún momento de tu día, trata de concentrarte en tu respiración.

Cuenta diez respiraciones completas; contando cada inhalación y exhalación como un único número, y así sucesivamente hasta llegar a diez.

Si pierdes la cuenta, empieza de nuevo hasta que consigas las diez rondas de respiraciones seguidas.

Y lo más importante: hazlo varias veces al día. Te sorprenderás como algo tan sencillo puede cambiar tu humor y hacer desaparecer el cansancio.



2 Ejercicio de meditación Simple: Visualización relajante

Cierra los ojos, relájate y toma algunas respiraciones profundas. Después, piensa en algún paisaje relajante, algún lugar que hayas estado o te gustaría estar y visualízalo. Puede ser una cascada, una pradera, un atardecer en la playa, lo que sea! La cuestión es que recrees ese paisaje en tu mente y por unos minutos te enfoques en él.



Revívelo, disfrútalo como si estuvieras allí, y al terminar tan solo abre tus ojos y continúa con tus actividades (estoy convencido que retomarás tus tareas con energías renovadas).

EXTRA!

¿Qué son los **sonidos binaurales**?

Los sonidos binaurales son audios que están diseñados para actuar directamente sobre el cerebro, cambiando el estado en el que se encuentra por el que nosotros deseamos; lo que nos permite usar eso en nuestro beneficio y lograr todo aquello que nos proponemos.

Estos audios están compuestos de frecuencias de ondas cerebrales (como las que emite constantemente tu cerebro) que junto con diferentes sonidos actúan sobre el cerebro y nos permiten llegar donde queremos de una manera mucho más rápida, agradable, sencilla y eficaz.



[Lee Más Sobre Omsica y Aprovecha el Descuento Exclusivo para Nuestra Comunidad](#)

Meditar lleva tiempo

La segunda creencia "falsa" sobre meditar es que se necesita tiempo, y que si no lo haces por horas no puedes disfrutar de sus beneficios. Y aquí no soy yo el que va a destrozar este mito sino los científicos.

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte (UNCC), Estados Unidos, ha revelado que **en tan sólo un rato corto de meditación durante pocos días los seres humanos podemos aumentar nuestras capacidades cognitivas.**

Los participantes en el estudio practicaron meditación durante sólo cuatro días, y durante 20 minutos cada uno de estos días. Tras este periodo de tiempo se constató un significativo aumento en sus habilidades cognitivas clave: los participantes puntuaron mucho más alto en tests de cognición que otras personas de un grupo de control que no había meditado. [Puedes leer más sobre los resultados del estudio, aquí.](#)

Imagina que si en solo 4 días se vieron resultados, ¿cómo te sentirás en un mes o en 8 semanas de práctica?

Y si no sabes cómo empezar, [aquí tienes dos ejercicios cortos y simples para meditar \(hasta en 1 minuto :\)](#)

MARTES, 21 DE AGOSTO 2012

TENDENCIAS SOCIALES

No sabemos lo que nos pasa y eso es lo que pasa. Ortega y Gasset.

Ciencia Agua Tecnología Ingeniería Telecomunicación Informática Megatendencias Microtendencias Sociedad Educa
Razón sensible Entrevistas21 Directivos Estrategia Formación Cursos Ferrovias Cielo Único Europa S. XXI

Página de inicio > TENDENCIAS SOCIALES

La meditación mejora las capacidades cognitivas en cuatro días

La mente es fácilmente modificable con esta técnica, según un estudio

Un equipo de psicólogos norteamericanos ha constatado en un experimento que la técnica de la meditación puede mejorar las capacidades cognitivas, en tan sólo cuatro días de práctica. Más de 60 personas participaron en el experimento, que consistió en meditar durante breves periodos de tiempo. Los tests que se les realizaron a los participantes posteriormente demostraron que éstos habían mejorado de manera significativa sus capacidades de procesamiento visual del espacio, su memoria de trabajo y sus funciones ejecutivas. Los científicos sugieren que estos resultados demuestran que nuestra mente puede ser modificada con facilidad. Por Yaiza Martínez.

Tweet 26 Me gusta 932 +1 2 Share 3

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte ([UNCC](#)), Estados Unidos, ha revelado que tan sólo un rato corto de meditación durante pocos días los seres humanos podemos aumentar nuestras capacidades cognitivas.

En investigaciones previas realizadas con tecnología de registro de imágenes de la actividad neuronal se había demostrado ya que la meditación puede producir cambios significativos en áreas del cerebro relacionadas con la concentración

1 Ejercicio de meditación: Momento de atención total

Centra toda tu atención en cada cosa que hagas.

Cuando tengas unos minutos de descanso para tomarte un té, café, jugo o vaso de agua hazlo lentamente, poco a poco, sin prisas, centrándote en ese momento, en estar 100% presente allí y en nada más, saboreando cada sorbo como si solamente existiera esa taza...

Y haz lo mismo cuando escribas, cuando camines, cuando coloques las cosas en su sitio... La cuestión es que centres toda tu atención en lo que estás haciendo a cada momento.

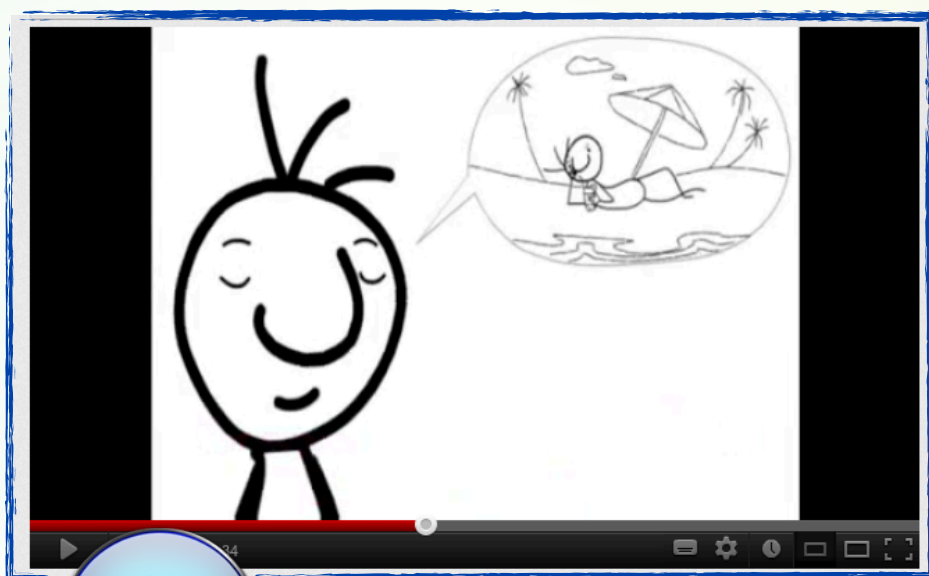
Parece muy obvio, pero... **¿Cuántas veces puedes decir que has centrado TODA tu atención en cada cosa que haces?**

Pruébalo y después cuéntame cómo te fue.



2 Ejercicio de meditación: Medita en un minuto

Y si no me crees... mira este video!



[Mira el vídeo haciendo click aquí](#)

Meditar es aburrido

¿Quién dijo que meditar solo es sentarse cruzado de piernas y cerrar los ojos?

Meditar se puede hacer en cualquier parte y de muchas formas. Aquí te presento

3 formas "diferentes" de hacerlo, pruébalas y después me cuentas.

1 Medita mientras caminas

Caminar en una nueva ciudad es una forma increíble de apreciar cada detalle con el que nos encontramos.

Esto es lo que tienes que hacer para meditar mientras te mueves:



1. Pon tu cuerpo recto: Antes de nada, tu cuerpo debe estar erguido, recto y equilibrado para permitir así la libertad de movimientos.





2.- Focaliza en tu respiración: Es importante tomar conciencia de la propia respiración. Tómate un tiempo para concentrarte en tu respiración, ya que será la señal de que tu cuerpo, mente y espíritu se encuentran uniendo sus diferentes espacios. La idea es que logres dejar en el camino todas las complicaciones.




3.- Céntrate en los sonidos: Mientras caminas, cientos de sonidos rompen el silencio para más tarde mezclarse con él de nuevo. Sería interesante explorar conscientemente todo el abanico de sonidos que nos rodea y mantenerlos en la mente cuando ya se han apagado. También puedes llevar contigo, siempre que sea posible, un reproductor de música para que al meditar te ayude a no distraerte con los sonidos del exterior.



 **4.- Presta atención a las sensaciones:** Es bueno permitir que nuestra mente se detenga un momento en el tacto. Debes dejar que las cosas aparezcan y pasen de forma espontánea. Tu mente se sentirá automáticamente atraída por un charco, un insecto, el olor de los gases de los coches o la falda de una mujer. Si esas sensaciones que aprecias son conscientes, entonces estás meditando. Pero... no olvides recuperar la mente cuando se pierda entre los pensamientos.

 **5.- Deja que el viento te acaricie:** Concéntrate en el aire que te da en la cara mientras caminas. Es una hermosa práctica aun cuando no hay aire.

 **6.- Siente la paz:** Camina en armonía contigo y con el mundo. Haz que tus pasos sobre la tierra sean pacíficos. Camina y siéntete cómodo con el mundo.

Medita en la naturaleza

¿Tienes un parque cerca? ¿O tal vez una terraza con algunas plantas? No importa como sea, lo importante es **incorporar el "área verde" a tu práctica diaria.**

Siéntate cómodo y empieza a disfrutar de la naturaleza. Siente los colores, escucha los sonidos, imprégnete de sus aromas, disfruta de la energía y siéntete parte de lo que te rodea. ¡Es una sensación increíble! Con unos minutos te alcanza para sentirla.

Medita con sonidos

Meditar con sonidos es una de las formas más agradables y placenteras que existen de relajarse y a la vez tomar consciencia. Puedes utilizar sonidos del lugar que te encuentras o acompañarte con audios específicos para relajarte ([por ejemplo, Omsica](#) :)

Lo bueno de aprovechar los sonidos es que nuestra mente pone la atención en ellos y no se "desconcentra" y eso te ayuda a relajarte y desconectarte durante unos instantes.





ESPECIAL



Cómo crear un nuevo hábito en 3 pasos


Espero que este reporte te haya convencido de que meditar es mucho más simple y fácil de lo que pensabas. Entonces si ya estás listo para empezar, ¿cómo haces para convertirlo en hábito? Tan solo sigue estos 3 pasos:



Compromiso. Para adoptar un nuevo hábito, debes comprometerte a ello.

Una clave para lograr el compromiso es a través del lenguaje: intenta pasar de la obligación (probablemente debería meditar) o la intención (quiero meditar), a la promesa (voy a meditar).

Y además de compartir tu hábito con los demás, también puedes ponerlo por escrito y colocarlo donde todos puedan verlo, o hacer un contrato formal... Todo eso te servirá para adquirir constancia.




Seguimiento. Crea un sistema que te permita hacer un seguimiento de tu nuevo hábito saludable.

Por ejemplo, puedes crear una tabla semanal donde anotes cada día que pones en práctica el nuevo hábito, o puedes hacer una marca en el calendario. Puedes escribir también las acciones que tomas cada día para acercarte a ello. Si quieres meditar a la mañana, tan solo pon tu alarma 5 minutos antes y en vez de apagarla cuando suene, siéntate en la cama cierra tus ojos y medita. Cada vez que hagas esto puedes anotarlo en tu agenda o calendario y si quieres agrega una o dos palabras de cómo te sentiste una vez terminada tu práctica.

Pide a quienes te rodean que te observen y compartan sus opiniones acerca de cómo lo estás haciendo. Incluso puedes permitirte recompensas y sanciones en función de cómo lo hagas: si quieres meditar todos los días por un mes, prométele un dólar a tu hija cada vez que no lo hagas. O regálate un masaje a la semana si meditas todos los días.

Práctica. La práctica es la clave para lograr el éxito.



Pero si te olvidaste de seguir con tu cambio de hábito no te frustres, no pierdas la paciencia, no te castigues con comentarios que no llevan a ninguna parte, no te digas que no eres capaz de mantener tus compromisos, no te quejes... Todo eso hace que derroches muchísima energía, y eso es lo que no quieres.

Así que no te reproches y, en su lugar, vuelve a la práctica de nuevo.

Ahora, ya estás mucho más cerca de conseguir un hábito más saludable y lograr que aumente tu bienestar.

¡EXTRA!

Los sonidos binaurales: ¿pueden ayudarte a meditar?

Diferentes estudios han demostrado que con solo escuchar sonidos binaurales unos pocos minutos al día **se activan varias zonas del cerebro que permanecen dormidas**, mejorando así la calidad de vida y garantizando mejores resultados en cada una de las áreas de tu vida.

También **se ha comprobado científicamente que pueden influir en el cerebro induciéndole a generar ondas cerebrales capaces de producir relajación, sueños lúcidos, estados alterados de conciencia, creatividad, mayor optimismo y eliminación del dolor.**



[Lee Más Aquí sobre Omsica y cómo puede ayudarte](#)



¿Qué te pareció?

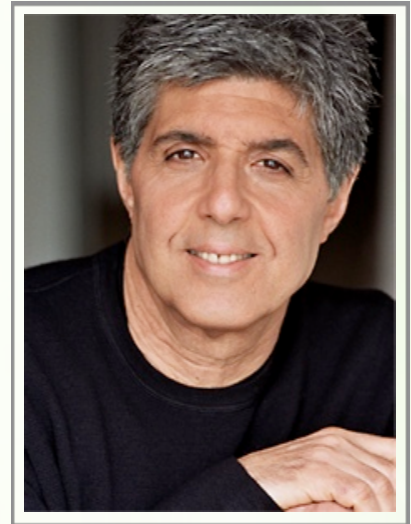
Y, ¿qué te pareció? ¿Pudiste practicar alguno de los ejercicios? Espero haberte ayudado a cambiar tu idea sobre meditar, a mostrarte que hay muchísimas formas de hacerlo y a animarte a que comiences hoy mismo.

Estoy seguro que una vida más plena y saludable te espera, tan solo tienes que tomar el primer paso.

¡Anímate!

Un abrazo,

Paul



¡EXTRA!

Conoce Omsica, la **Meditación del Futuro**

Omsica combina las mejores técnicas de meditación con los sonidos binaurales y la última tecnología en sonido para que a cualquier persona le resulte más fácil relajarse y alcanzar el estado que desee de una manera más rápida, agradable y eficaz.

Omsica ofrece un audio distinto para cada necesidad (desde dormir hasta concentrarse, desde profunda relajación hasta creatividad).

La idea es acompañarte a llegar al estado que necesitas para lo que quieras lograr.

Omsica tiene la capacidad de sincronizarse con la respiración y frecuencia cardíaca para ofrecer resultados mucho más acertados y rápidos.

Por eso cualquier persona que quiera usarlo no tendrá que esforzarse para cambiar de estado: la tecnología lo hace en su lugar.



[Entra aquí para comenzar ahora y aprovechar nuestra oferta especial 30% OFF!](#)