

La técnica de cinco minutos que te va a cambiar el día

Publicado el: 28-11-2019

La "meditación urbana" puede ayudarte a "resetear" tu cuerpo y terminar la jornada con energía

Meditar puede parecer algo muy lejano, pero, aunque no es fácil es algo que todos, con un poco de empeño y entrenamiento, podemos hacer. Debemos dejar de lado los prejuicios, desmitificar la idea de conseguir "dejar la mente en blanco" y aproximarnos a esta técnica de relajación con interés, ganas y la mente abierta.

Los **beneficios de la meditación son múltiples** y la idea la comparte Carla Sánchez, instructora de yoga y cofundadora de "The Holistic Concept", una consultora especializada en la gestión del estrés. Es la fundadora de la plataforma encargada de impartir los "Daily Resets", una actividad que se realiza en el espacio de LaMarca en Madrid los jueves a la hora de comer y en las que, durante 30 minutos, se para la frenética actividad diaria y se hace una sesión de meditación.

"Lo que tratamos es de fomentar que la gente aprenda a hacer pausas activas", explica Sánchez, y apunta: "Estas pausas son mucho más que pararse a respirar, que es la base para calmar la mente, pero si no trabajamos nuestro cuerpo, si no hacemos una **toma de conciencia de nuestra postura**, no podemos alcanzar al objetivo".

La hora de comer es la mejor para poder hacer este "reseteo" y afrontar el resto del día con ganas. "Por las mañanas solo pensamos en el trabajo y no nos permitimos parar pero en cambio a la hora de comer, especialmente en España, tenemos muy integrado un parón, por lo que es el hueco perfecto para que uno haga una concesión y **se dedique un rato a sí mismo**", explica la instructora de yoga.

Meditar en la oficina

Carla Sánchez nos da varios consejos para hacer esta pausa a mitad de nuestro día y conseguir meditar durante un rato. Para empezar, apunta la importancia de **dejar nuestra timidez de lado**: "A veces nos da vergüenza cerrar los ojos en medio de la oficina, se nos hace raro, y por ello mucha gente que sabe hacer estos ejercicios no los hace". En este caso Sánchez nos recomienda buscar un lugar tranquilo, incluso "salir de la oficina y estirar un poco las piernas". "Nos podemos sentar en un banco, y respirar profundo durante cinco minutos, solo eso, observar como está nuestro cuerpo y nuestra mente", comenta.

La experta asegura que haciendo esto "vamos a notar un cambio en nosotros", así como también podemos ayudarnos con un poco de música relajante. "Estiras la espalda, cierras los ojos y te permites descansar", apunta. También recalca la importancia de esto último, ya que asegura que **"tenemos la tendencia a pensar que descansar es distraerse"** y que, al distraernos conseguimos el objetivo contrario, dado que "metemos más información en nuestro cerebro" y lo que nos hace descansar de verdad es "hacer una pausa, guardar silencio".

Por otro lado, Carla Sánchez considera que es más efectivo meditar en momentos en los que estamos más activos que por la noche, ya que al estar más lúcidos y al tener más control mental, tiene un impacto mayor. "Podemos hacerlo en el metro, paseando al perro, yo por ejemplo me

siento en un banco, cierro los ojos, y me dedico cinco minutos. Podemos encontrar huecos, pero debemos ponerle intención", asevera.

¿Meditar en vacaciones?

La instructora de Yoga Carla Sánchez explica que, meditar no debe utilizarse solo como herramienta para contrarrestar el estrés. "También nos puede servir como método de autoconocimiento, de escucha interior», explica. «Meditar de vacaciones es una delicia", afirma y explica todas las ventajas que puede aportarnos: "Al estar más tranquilo se empiezan a descubrir otras cosas, conectas contigo mismo de manera emocional, te ayuda a desarrollar tu sensibilidad y despierta tus sentidos".

Fuente: <https://netsaluti.com>