

Weathering the Storm with meditation Capear la tormenta con meditación



© JOSH ADAMSKI

By | Por LIESBET PRYKE

More and more people are turning to meditation as a way to cope with stress and there are many great reasons why!

There's mounting evidence that stress is the cause of a whole myriad of biological and psychological problems that are affecting the health of the population today.

The effects of meditation, as seen in MRI scans, cause profound shifts in the grey matter of specific areas of the brain that control memory, learning, emotion, regulation, sense of self, empathy and stress.

Meditation has also been shown to increase the production of melatonin, DHEA (a powerful hormone essential for good health) as well as levels of endorphins (another powerful hormone that has strong pleasure and pain relieving effects).

If feeling better isn't enough of a reason to pick up the practice of meditation, what about improved reaction time, better physical motor skills, increased creativity, self confidence or more focus?

As someone who has practiced yoga and meditation for more than 20 years I often hear people say: "Oh I can't meditate - it is impossible for me to quiet my mind" or another classic is "I don't have time!"

My response to the first is that it is not important for your mind to be still. The practice is to allow the thoughts to pass without getting involved in the drama of the thought. This brings to mind a quote from Mark Twain: "I have been through some terrible things in my life, some of which actually happened."

How much of what goes on in our mind is actually true and how much is simply fiction created from fears that may not even be our own? We have approximately 60,000 thoughts per day and it is said that about 90% of those thoughts are the same thought on repeat. Wouldn't it be advantageous to check in, from time to time, to test the quality of not just your breath but your thoughts too?

Take a moment now to sit quietly and practice this calming breath, which will soothe the mind and expand your lung capacity. Did you know that many of us are only using about one third of our lung capacity? Here is a practice to become more aware of your breath: sit comfortably with a straight spine and just notice the breath....it is quite normal for thoughts to enter the mind. Allow this to happen

Cada vez más personas recurren a la meditación como una forma de manejar el estrés. Cada vez se escucha más acerca sobre el estrés y existen pruebas que confirman los innumerables problemas biológicos y psicológicos que puede causar.

Se ha demostrado, a través de resonancias magnéticas, que la meditación ejerce alteraciones en la materia gris de ciertas áreas del cerebro como la memoria, el aprendizaje, la regulación de las emociones, el sentido de identidad, la empatía y el estrés.

La meditación también ha demostrado que incrementa la producción de melatonina, de DHEA (una poderosa hormona esencial para la salud) y los niveles de endorfina (otra poderosa hormona que tiene fuertes efectos con respecto al placer y el alivio del dolor). Si sentirse mejor no es motivo suficiente para adoptar la práctica, ¿qué tal si mejora su tiempo de reacción, sus habilidades físicas, su creatividad, su autoconfianza y su concentración? Los beneficios son infinitos. Siendo alguien que lleva más de 20 años practicando yoga y meditación suelo oír a la gente decir: No puedo meditar me es imposible silenciar mi mente, o el otro clásico es ¡No tengo tiempo!.

Mi respuesta a lo primero es que no es importante tener la mente silenciada. La práctica consiste en permitir que los pensamientos transcurran sin involucrarse en su drama. Esto me recuerda a una cita de Mark Twain: He vivido momentos terribles en mi vida, algunos de los cuales realmente ocurrieron. ¿Cuánto de lo que ocurre en nuestra mente es real y cuánto es simplemente ficción creada a partir de temores que incluso pueden no ser nuestros? Tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos por día y se dice que alrededor del 90% de estos pensamientos son el mismo repetido. ¿No sería mejor revisar cada tanto no solo la calidad de su respiración sino también la de sus pensamientos?

Tome un momento para sentarse en un lugar tranquilo y practique el siguiente ejercicio de respiración que relajará su mente y expandirá su capacidad pulmonar. ¿Sabe que muchos de nosotros solamente usamos un tercio de nuestra capacidad pulmonar? He aquí un ejercicio para tomar conciencia de nuestra respiración: siéntese cómodamente con la espina dorsal derecha y preste atención a su respiración es natural que piense en algo. Permítase los pensamientos

but also allow the thoughts to pass without becoming attached or involved in them. Then begin to practice this segmented breath: inhale for a count of 4, hold the breath for a count of 4, exhale for a count of 4 and hold the breath out for a count of 4. Try not to force the breath, allow it to be a comfortable count. In the beginning you can just repeat for a couple of rounds, but then extend the practice for a certain period of time of 3 minutes, 5 minutes or 11 minutes and just notice how you feel after the practice. There are many safe and simple practices that can help you navigate the waters of life. It is my genuine desire that you find something that works for you.

And for those of you that say you don't have time to meditate, can you honestly say that you don't have 5 minutes to sit in stillness and listen to your breath? If you make an honest effort to practice, however small, you may notice that all those things on your "to-do" list get done in flow and with less effort because of your renewed energy and focus!

Inspired to start or deepen your practice?

Call Liesbet on 210-639-6957

www.nourishingbodyandmind.com

pero no se deje llevar por ellos. A continuación, practique esta respiración por partes: inhale mientras cuenta hasta 4, mantenga después la respiración contando hasta 4, exhale contando otros 4 y vuelva a mantener la respiración de nuevo contando hasta 4. No fuerce la respiración, respire de manera cómoda. Al principio bastará con hacerlo un par de veces, pero con el tiempo alérguelo a unos 3 minutos, 5 minutos o hasta 11 minutos. Notará el cambio al terminar la meditación. Y para los que dicen que no tienen tiempo para meditar, ¿pueden decir honestamente que no cuentan con 5 minutos para sentarse en silencio y escuchar su respiración? Si se esfuerza en practicar, aunque sea un poco, notará que todas esas cosas en su listado de cosas pendientes se hacen con mayor organización y menor esfuerzo debido a su mejor concentración y su energía renovada.

Existen muchas maneras simples y seguras para vivir la vida. Mi deseo es que encuentre la que más le ayude.

¿Se atreve a comenzar o profundizar su práctica?

Contacte a Liesbet llamando al 210-639-6957

www.nourishingbodyandmind.com

Are you looking for
a healthier balance in life?

*"The light that yoga sheds on life is transformative.
It does not change the way we see things,
it transforms the person who sees."*

-B K S Iyengar

Liesbet Pryke uses therapeutic yoga, massage and nutritional education as well as her unique style of coaching to bring a deeper sense of well being into your life. Her coaching has seen success in many areas, for example, pain relief, weight loss, childbirth, insomnia and smoking cessation. To find out more about one or all of these modalities, call (210) 639 - 6957 or visit her website: www.nourishingbodyandmind.com.

