

Beneficios de la meditación para la salud de las personas

En la actualidad, la calidad de vida de las personas ha descendido en muchos sentidos, tanto a nivel físico como a nivel mental. El ritmo de vida, las preocupaciones, el estrés, los factores ambientales, etc. Todo eso afecta a la salud, y llega un momento en que es necesario detenerse a revisar las rutinas diarias

La consecución de una vida más saludable, pasa por mejorar algunos hábitos o incorporar algunos nuevos, como la meditación. La meditación, también llamada mindfulness, es una de esas formas de conseguir un modo de vida más adecuado, y por eso es una actividad que cada vez más personas realizan.

Se puede definir la meditación como un ejercicio que sirve para enfocar la mente en un objetivo concreto, alejado de las presiones diarias, para liberarla de pensamientos y conseguir un estado de calma y de paz.

Beneficios de la meditación: La meditación es una de las claves de la felicidad a largo plazo. Y es que, aunque sus beneficios no son inmediatos, incorporar esta actividad como hábito diario tiene consecuencias muy positivas en la salud corporal y en la mental.

Beneficia a la salud: El organismo se llena de energía positiva gracias a la meditación, y esta energía tiene efectos positivos en la salud. Por ejemplo, disminuye la presión sanguínea y reduce todos los dolores asociados a esta patología. También aumenta la producción de la serotonina, la hormona encargada de mejorar el humor; y refuerza el sistema inmunológico, de modo que el cuerpo se vuelve más fuerte para luchar contra posibles agentes externos.

Elimina el estrés: Meditar elimina el estrés o previene su aparición, y este es quizá uno de sus beneficios más inmediatos. La vida se ve de forma más positiva y relajada, y se elimina en gran medida la predisposición a sufrir ataques de ansiedad.

Mejora las relaciones sociales: Cuando una persona se siente mejor consigo misma, los demás también lo notan, y sus relaciones sociales y personales mejoran. La meditación mejora las habilidades emocionales, lo que implica que las relaciones sociales y afectivas se ven también mejoradas.

Beneficia la mente: La mente es también una gran beneficiada con la meditación, porque deja ir los problemas y pensamientos negativos para llenarse de positivismo. Además, con este método se favorece la creatividad, y se ha demostrado que la memoria y otras funciones cognitivas también se ven mejoradas.

Cambia la vida: En definitiva, la meditación cambia la vida de las personas a mejor, y cuanto antes se comience en su práctica, antes se podrá disfrutar de sus beneficios. Cada vez son más las personas que disfrutan de esta mejora en la calidad de vida, y con el tiempo seguirán aumentando.

Cómo hacer meditación

El proceso de meditar puede parecer muy simple, pero para que sea verdaderamente efectiva, debe seguir una serie de pasos. La mejor forma de llegar al objetivo, es a través de meditaciones guiadas, sesiones donde las personas inician un importante camino hacia el autodescubrimiento.

No obstante, existen algunos ejercicios de relajación que cualquiera puede practicar en su casa, por sí mismo. Son técnicas muy sencillas de hacer y también efectivas para eliminar preocupaciones y mejorar el humor.

Una de estas prácticas de meditación consiste en encontrar un lugar tranquilo, sentarse en una postura cómoda y cerrar los ojos. El siguiente paso es concentrarse en la respiración tratando de dejar de lado los pensamientos negativos y agradeciendo las cosas buenas que ocurren. Tras unos minutos de respiración relajada y de atención centrada, el cuerpo y la mente se encuentran en mucha mejor forma, y están preparados para realizar cualquier actividad que sea necesaria.

Datos de contacto:

Selva

914 389 057

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>