Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

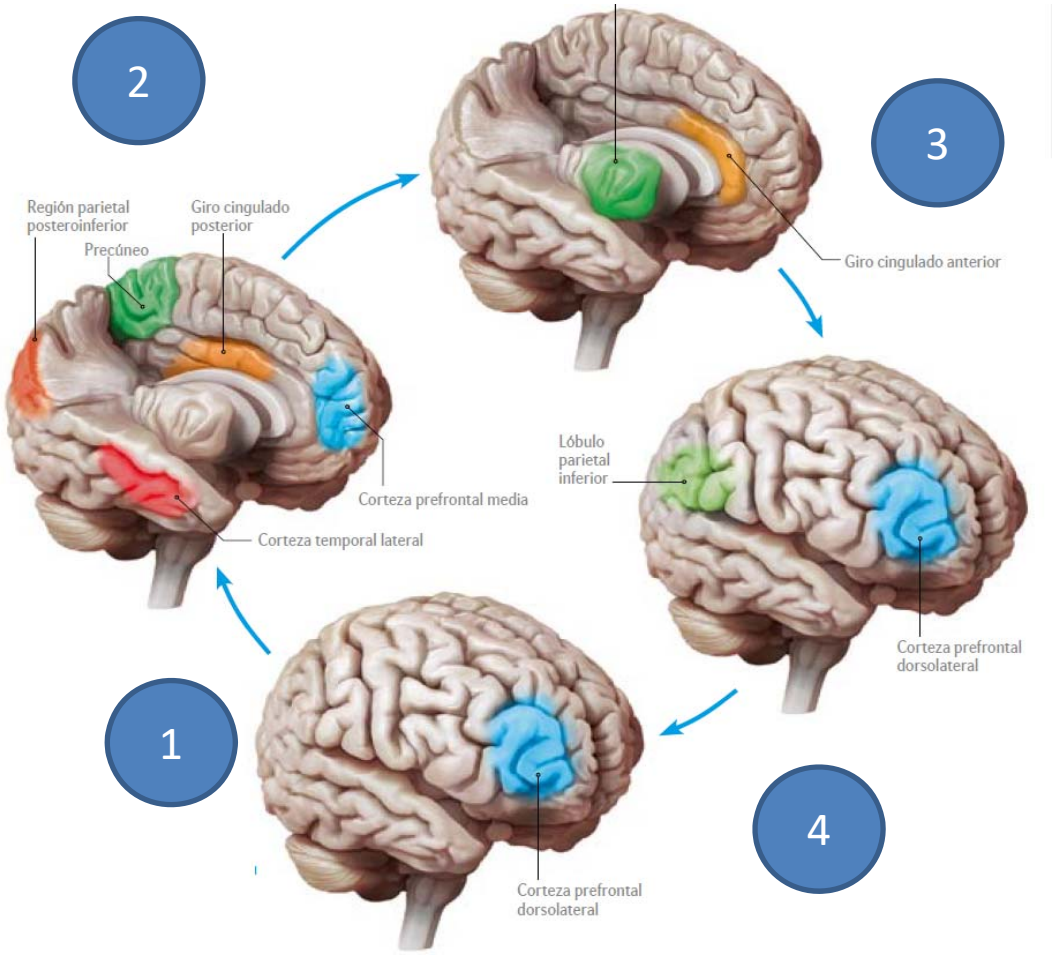
En el cerebro del meditador

Matthieu Ricard, monje budista, estudió biología celular antes de abandonar Francia hace cuarenta años para convertirse en estudiante del budismo en el Himalaya.

Antoine Lutz es investigador del Instituto Nacional de la Salud e Investigación Médica de Francia, y también trabaja en la Universidad de Wisconsin-Madison. Ha liderado el estudio de la neurobiología de la meditación.

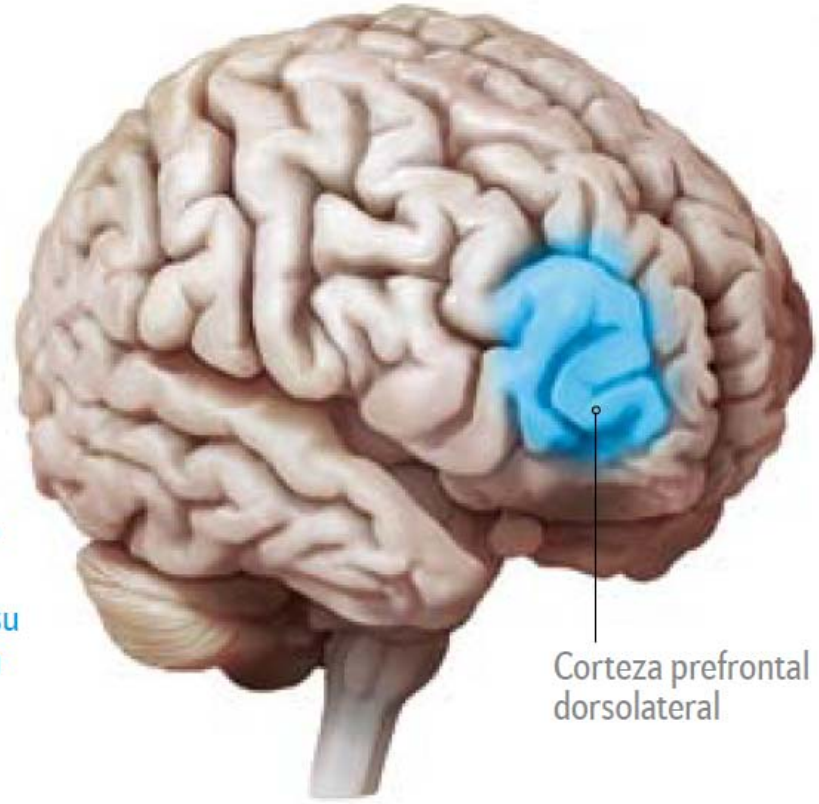
Richard J. Davidson, pionero de la ciencia de la meditación, es director del Laboratorio Waisman de Neuroimagen y Comportamiento, en el Centro para la Investigación de las Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin-Madison.

Circuito de la atención



Atención sostenida

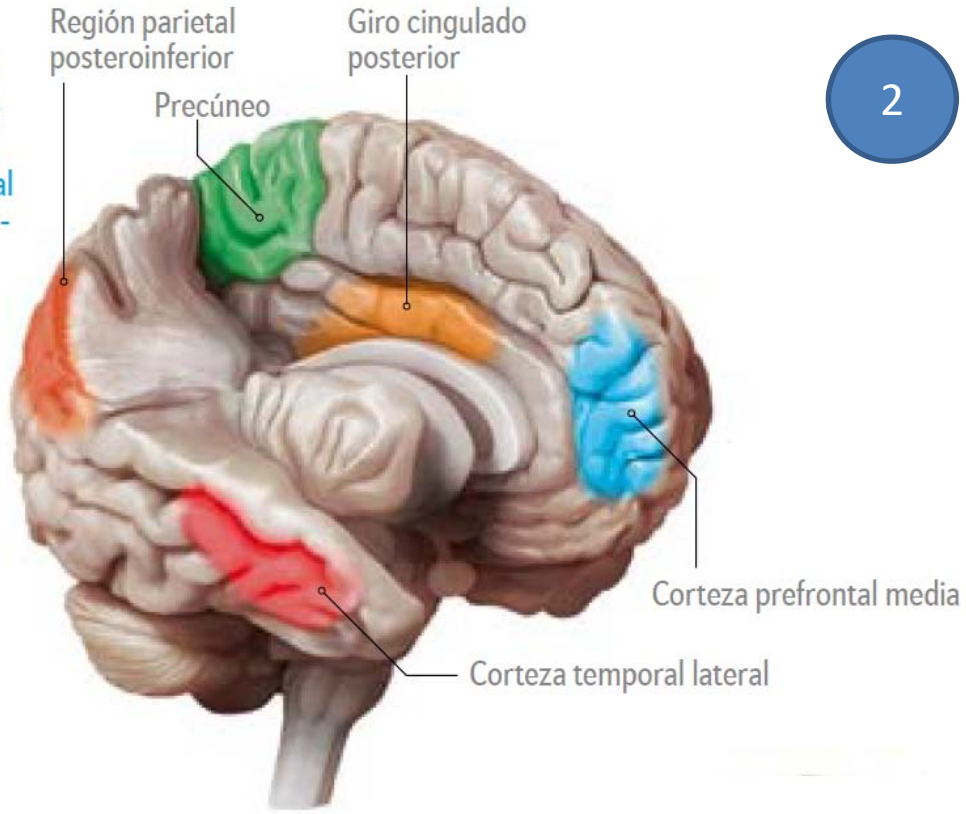
1



Atención sostenida
La corteza prefrontal dorso-lateral se mantiene activa cuando el meditador dirige su atención hacia la respiración durante largos períodos.

Mente distraída

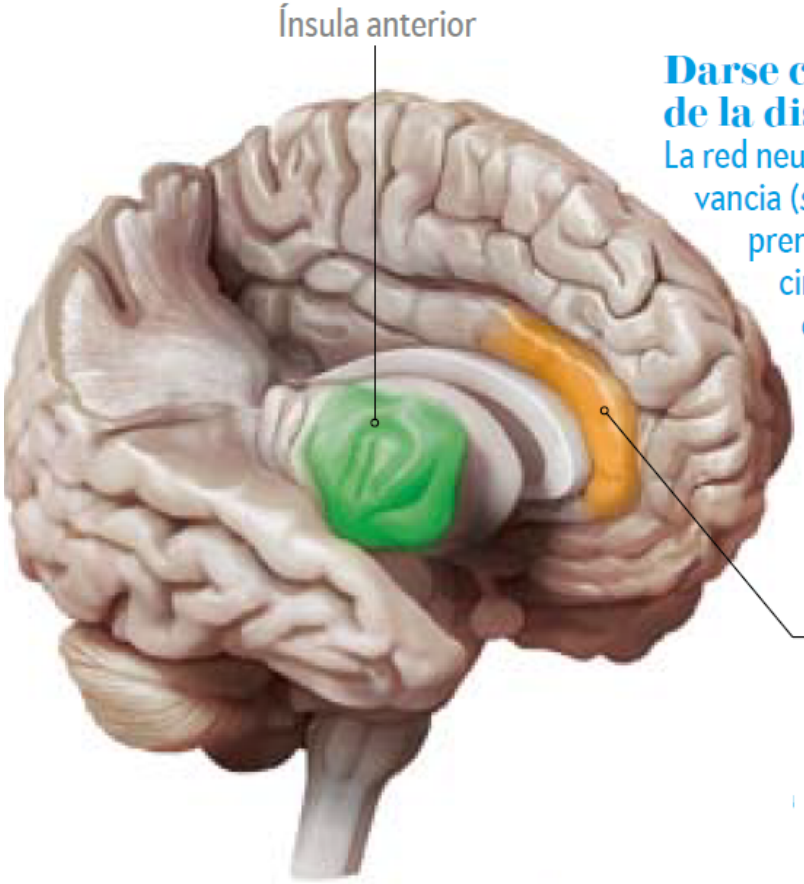
Mente distraída
En la imagen del cerebro de un meditador quedan resaltados el giro cingulado posterior, el precúneo y otras áreas que forman parte de la red neuronal por defecto, la cual se activa cuando los pensamientos comienzan a dispersarse.



2

Darse cuenta de la distracción

3

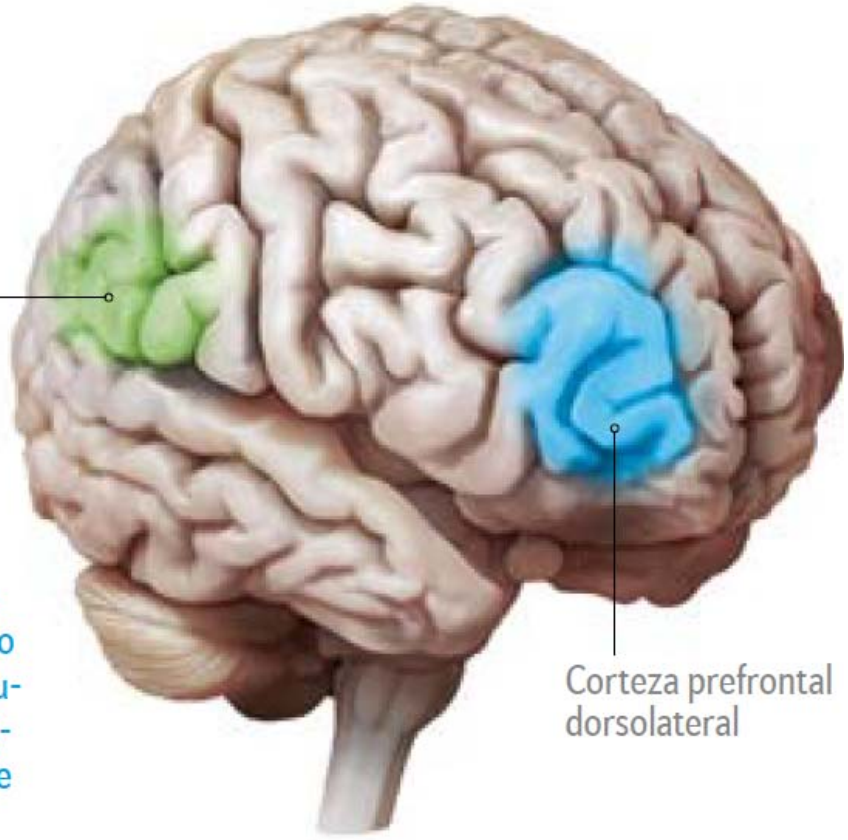


Darse cuenta de la distracción

La red neuronal de asignación de relevancia (*salience network*), que comprende la ínsula anterior y el giro cingulado anterior, se activa cuando el meditador se da cuenta de la distracción. Al percatarse de que su mente ha divagado, el voluntario pulsa un botón para informa de ello a los investigadores.

Reorientación de la consciencia

4



Reorientación de la consciencia

Dos áreas cerebrales (la corteza prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior), entre otras, ayudan a retirar la atención de la distracción y a redirigirla al ritmo de inhalaciones y exhalaciones.

Body-Scan. Recomendaciones para la práctica

1.- Si tienes sensaciones fuertes o dolorosas, obsérvalo mientras puedas, amablemente, y después puedes refugiarte en la respiración hasta que la sensación sea menos dolorosa. Si no baja, te puedes mantener respirando, con mucha amabilidad. Si sigues con dificultad puedes moverte un poco y hacer como que vuelves a empezar y, si no te es posible, puedes dejar la práctica para otro momento, quizás no sea el momento oportuno.

2.- Si haces la práctica en posición tumbada, para evitar dormirte, puedes levantar un antebrazo, por lo que si te duermes, así te despertarás cuando te caiga el brazo.

3.- Hay tres tipos de sensaciones: las que podemos identificar con un nombre, las que no sabemos clasificar y la ausencia de sensaciones. La práctica consiste en observar de forma atenta y constante, nada más.

4.- Y si tenemos un pensamiento, bien!. Esto quiere decir que te has dado cuenta.
La práctica consiste en volver la atención al ejercicio, con amabilidad (o tanta como puedas ☺) y seguir atendiendo a las sensaciones.