Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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

Beneficios de la meditación según la neurociencia

1.- **El proceso atencional**: Aumentando la capacidad de atención sostenida nos permite mejorar la focalización y concentración.

2.- **La conciencia corporal**: Disminuyendo la tendencia a juzgar la experiencia interna nos ayuda a comprender la experiencia externa y nos otorga una mayor capacidad de tomar decisiones.

3.- **La regulación emocional**. Experimentando lo que está presente en el campo de la conciencia, observando estas experiencias sin alterarlas o reaccionar a ellas nos permite atender a las emociones o sensaciones desagradables desde una actitud que genera habituación, aceptación y mayor capacidad de sostener las emociones difíciles y regularlas.

4.- **Cambios en la perspectiva del yo**. Observando sin juicio y siendo ecuánime permite la desidentificación de los contenidos por parte de la conciencia, este hecho sucede al experimentar la naturaleza cambiante e impropia de la realidad. El hecho de experimentarse uno mismo como algo no separado del resto cambia el proceso de repercepción de uno mismo y facilita el cambio

Su relación con la práctica y las áreas cerebrales

Mecanismo	Ejemplo de práctica	Descripción de la práctica	Principales áreas cerebrales asociadas
Proceso atencional	Atención a la respiración	Sostener la atención en uno o más objetos dentro del marco del cuerpo	Córtex cingulado posterior, Córtex prefrontal-medial
Conciencia corporal	Exploración corporal	Atender de forma ordenada a la atención en las sensaciones corporales sin reaccionar	Ínsula, junta tempo-parietal
Regulación emocional	Bondad o metta	Observar circunstancias agradables, deagradables o neutras sin juzgar , dejar que suceda todo tal como es y aceptar	Córtex prefrontal, corteza somato-sensorial, amígdala e hipocampo
Cambios en el "yo"	Atención a los contenidos mentales	Desidentificarse de los contendidos, desapegarse del deseo, dejar de querer huir de la aversión	Córtex cingulado posterior, ínsula

Meditación completa

Ānāpānasati

- Atención a la respiración

Vipassanā

- Exploración del cuerpo(Kayanupassana) y las sensaciones corporales (Vedanupassana)
- Observación de la mente (Citanupassana) y los contenidos mentales (Dhammanupassana)

Mettā bhāvanā

- Meditación de la bondad