

## **Respiración consciente, una herramienta para vivir mejor.**

El estrés, la ansiedad, el miedo y algunas otras emociones similares son cada vez más comunes en los niños y jóvenes, quienes, cada vez con más frecuencia, suelen enfrentarse a información y problemas que antes no se tenían. El uso de Internet, las películas, la televisión, aunado a los padres que están fuera de casa por mucho tiempo o conviven escasamente con los hijos, provocan que los niños tengan que manejar, con su pequeña comprensión, la información y experiencias que escuchan, ven y sienten cada día. Estas emociones pueden provocar mucha tensión interior, conductas de rebeldía o inseguridad que a la larga, si persisten, puede derivar en todo tipo de afecciones como insomnio, estrés, hiperactividad, déficit de atención, problemas de memoria, alergias, etc., debido al desgaste severo que sufre el sistema nervioso e inmune al estar a la defensiva o temiendo ciertas situaciones.

### **¿Qué es la meditación?**

En primer lugar es aprender a pensar, reflexionar y transmutar estados negativos como consecuencia de una comprensión del valor de estar bien. Meditar, es una tarea mental por medio de la cual el niño/joven aprende a reconocer las emociones que lo desestabilizan, reconoce y domina los temores, genera nuevas escalas de valores y desarrolla la autoestima.

Muchos estudios han consignado que la meditación reduce la ansiedad y algunos otros señalan que incrementa la confianza en sí mismo, la autoestima y el anhelo de autorrealización.

Precisamente uno de los fenómenos que produce la meditación es la armonización de las ondas cerebrales, especialmente las ondas “alfas” con lo que el practicante no sólo se serena y relaja, sino que agudiza la percepción, vitaliza los nervios y centra la atención. Fundamentalmente es aprender a lograr la armonía interior. Y ésta se logra por medio de la centralización de la mente en la relajación y la respiración que se obtiene mediante ejercicios para solucionar los problemas relacionados con el exceso de responsabilidad o presiones psicológicas a las que está sometido el individuo de nuestro tiempo.

### **Algunas experiencias:**

Para ver si se logra favorecer la creatividad y la inteligencia de los niños, en dos escuelas del norte de Inglaterra, en Lancashire, se está llevando adelante un experiencia en la que se hace meditar a los chicos en clase, durante diez minutos, dos veces al día (lanacion.com, 20/02/2009). En Massachusetts, Estados Unidos, se plantea incluso incluir la meditación como asignatura obligatoria. (lavozdegalicia.es, 10/06/2009).

---

**Para acercar a nuestros niños a una práctica de relajación, la Dra. Sonia Trufa, Médica Pediatra especializada en Medicina Ayurveda y mamá de la escuela, nos visitará durante los meses de septiembre y octubre para “respirar conscientemente” con nuestros niños.**