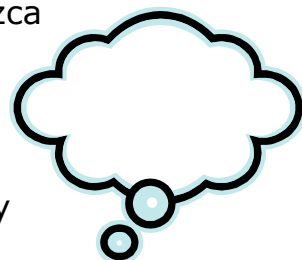


Meditación Consciente

Con la Meditación Consciente, va a aprender cómo conseguir un ambiente tranquilo, centrado, y la mente armoniosa y el estado de ser. Esta calma o armonía es una forma más natural de ser que puede ayudarle a reducir el dolor y el malestar.

1. Es importante crear un ambiente adecuado para Meditación Consciente. Si es posible, encuentre un lugar en su casa que es tranquilo, donde nadie le va a molestar, un lugar que puede ser su lugar de curación.
2. Siéntese o acuéstese con la espalda recta pero no rígida. Asegúrese de que esté cómodo. Si está acostado, ponga algo debajo de la cabeza si lo necesita para que su cabeza no se incline hacia arriba o hacia abajo.
3. Puede iniciar este proceso usando el método de respiración profunda, o al darse cuenta de su respiración. Sienta el aliento que entra y sale. Deje que su vientre expanda cuando inhala. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender a respirar más profundamente.
4. Tome conciencia de tus pensamientos. Observe como van y vienen. Observe sus pensamientos como si fuera un observador externo. Observe la velocidad de sus pensamientos. Note de qué se trata su pensamiento.
5. Ahora empiece a dejar que cada uno de sus pensamientos se vayan flotando. No los ignore, no los juzgue, no trate de detenerlos, pero cada vez que un pensamiento surja, déjelo ir como si pudiera flotar.
6. Al permitir que cada uno de sus pensamientos desaparezca flotando, deje que su mente entre en un estado de paz y vacía de pensamientos. Solo sienta su respiración.
7. No se preocupe de que los pensamientos siguen viniendo a la mente, esto va a suceder. Sólo con suavidad y con amor, déjelos ir.
8. Permítase mantener la calma así por lo menos 10 a 20 minutos. Si este proceso es difícil para usted, comience con menos minutos y auméntelos poco a poco.



Método de Respiración Profunda

La respiración profunda puede ayudar con el dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta. Puede ayudar a traer una Respuesta de la Relajación en su cuerpo.

1. Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.
2. Si usted está sentado, trate de no inclinarse, pero asegúrese de que esté cómodo. Usted puede utilizar cojines o respaldos para ayudarle a sentarse con más facilidad. Si está acostado, coloque una almohada debajo de la cabeza si es necesario. Su cara debe ser paralela al techo y no inclinado hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta su respiración a medida que entra por la nariz y llena sus pulmones y luego vuelve a salir.
5. Ponga una mano sobre el vientre. Asegúrese de que su brazo está relajado y el codo se apoya en el suelo o en una almohada.
6. Mientras usted respira (inhala) despacio:
 - Deje que su vientre se expanda como si fuera un globo que se expande hacia el frente, hacia los lados, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo
 - Mientras su vientre se expande, sienta como sus pulmones se llenan de aire
 - Inhale lentamente, haga esto por la cuenta de 4 a 10.
7. Al exhalar (espirar) deje que su vientre se relaje. Suavemente deje que el aire en sus pulmones salga. Debe hacer esto por la cuenta de 4 a 10 también.
8. Mientras usted respira así, no piense en otras cosas. Basta con pensar en su respiración. Si usted tiene otros pensamientos, suavemente déjenlos ir.
9. Continúe respirando como se describe en los pasos 6 y 7 por lo menos 10 a 20 minutos.
10. Usted puede hacer el método de Tensar y Relajarse después de la Respiración Profunda para obtener más relajación. Pida a su proveedor de atención médica un folleto sobre el método de Tensar y Relajarse u otros métodos de relajación.

