

MEDITACIÓN Y BIODINÁMICA CRANEOSACRAL:

Puertas hacia la conciencia y el bienestar natural,
para una vida plena.

Realizado por: Sandra Lorente Salcedo (2018)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN (Pág. 3)

CAPÍTULO 1 (Pág. 4)

- Qué es la meditación y sus beneficios.
- Qué es la TBC y sus aplicaciones.
- Comparativa entre meditación y TBC. Opinión personal.

CAPÍTULO 2 (Pág. 7)

- Cambios fisiológicos en el cerebro con la práctica de la meditación avalados por la neurociencia.

CAPÍTULO 3 (Pág. 12)

- El poder del pensamiento.

CONCLUSIONES (Pág. 14)

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA (Pág. 15)

INTRODUCCIÓN

En mi camino de crecimiento personal, experimenté un cambio determinante, un antes y un después, tras realizar un reto de meditación llamado “Relaciones Extraordinarias”, de Deepak Chopra.

Este reto de meditación me enseñó a procurarme un espacio de tiempo cada día para adentrarme en mí misma. Aprendí a estar conmigo misma y con lo que acontecía en mi centro físico, emocional y mental en ese momento. Comprendí la importancia de tener un diálogo mental positivo y de enfocar mi atención en la intención de experimentar todo aquello que me hace feliz.

En multitud de ocasiones a lo largo de mi formación en Biodinámica Craneosacral, he reflexionado sobre las similitudes entre la práctica de la meditación y la práctica de la Terapia Biodinámica Craneosacral (TBC).

Ambas prácticas tienen un desarrollo semejante: desde el primer instante, donde tratamos de ponernos en contacto con nuestra corporalidad, pasando por validar y aceptar la experiencia de lo que surja en ese momento, y terminando con el cambio holístico, con esa percepción diferente de tu estado del ser, accediendo a un nivel más elevado de bienestar físico, emocional y mental.

Adentrarme en el mundo de la TBC, ha sido para mí una especie de máster de emponderamiento personal. La oportunidad de integrar en mi vida definitivamente una nueva forma de comprender, de mirar, de ser, de actuar y de contribuir al cambio del mundo con mi propio cambio.

Este trabajo trata sobre las similitudes entre estas dos prácticas (meditación y TBC) y sobre los recursos que he aprendido en mi camino para proporcionarme una vida de salud, bienestar y plenitud.

Mi agradecimiento infinito a Javier de María Ortiz por regalarme la oportunidad de llegar hasta aquí, y de poder plasmar en estas líneas mis reflexiones y aprendizajes.

Ojalá que sirva de ayuda para otras personas.

Sandra Lorente.

CAPÍTULO 1

¿Qué es la meditación?¹

La meditación es una práctica que nos ayuda a **silenciar el diálogo** consciente, y en ocasiones incesante, **de nuestra mente**.

Al silenciar la mente, nos convertimos en **observadores** en tiempo presente de nuestro entorno y de nosotros mismos, **sin juicios** mentales.

Esta experiencia de observación, nos abre dos maravillosas puertas:

- La primera: hacia el **autoconocimiento**, hacia la autoindagación, y, por tanto, hacia la posibilidad del **cambio consciente** de patrones automáticos limitantes.
- La segunda: hacia el **recuerdo** de nuestra **verdadera naturaleza** física y espiritual.

“Conocer a los demás es inteligencia; conocerse a sí mismo es la verdadera sabiduría. Dominar a otros es la fuerza; el dominio de uno mismo es el verdadero poder.” Lao Tse

Al mismo tiempo, el entrenamiento de dirigir la atención al tiempo presente, enfoca nuestra actuación en el “aquí y ahora”, contando con más creatividad y recursos para la tarea que estemos desempeñando en cada momento, aportándonos mayor satisfacción y armonía, y alejándonos de sufrir estrés o tensiones, evitando que nuestra mente se enfoque en preocupaciones del pasado o del futuro.

Beneficios de la meditación.²

Algunos de los beneficios de la meditación son:

- Alivio del estrés y la ansiedad (disminuye la producción de las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina).
- Relaja la tensión muscular aliviando los dolores.
- Disminución de la presión arterial e hipertensión.
- Disminución en los niveles de colesterol.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Uso más eficiente del oxígeno que es utilizado por nuestro cuerpo.
- Aumento de la producción de la hormona DHEA anti-envejecimiento.
- Mejora la memoria y la concentración.
- Mejora la autoestima y la confianza en los procesos de la vida (reduce los temores y las fobias).
- Un descanso nocturno reparador.
- Mejora la salud en general.

¿Qué es la Terapia Biodinámica Craneosacral (TBC)?

La TBC es una terapia holística, que relaciona e integra los procesos físicos, emocionales, mentales y espirituales.

La esencia de la Biodinámica nos cuenta que la **salud siempre está disponible en el ser humano**, pero que, en ocasiones, no encuentra los recursos apropiados para poder expresarse.

La TBC trata de ofrecerle a la persona los recursos que ha perdido para que la salud pueda emerger en toda su amplitud posible.

Esos recursos son:

- **Un ambiente de confianza.** Donde la persona pueda expresarse libremente sin miedo a ser juzgada, donde se sienta protegida, validada y sostenida.
- **Un estado de relajación profunda.** A través del cual ponemos en marcha los mecanismos autorreguladores y regeneradores del cuerpo.
- **La escucha de los ritmos de las mareas.** Que permite al cuerpo acceder a los planos originales de su existencia y reorganizarse en base a ellos.

“La curación no es otra cosa que la recuperación de ese recuerdo de que formamos parte de un todo.” Deepak Chopra.

Aplicaciones de la TBC.³

La TBC como terapia integral, puede ayudar en casi cualquier afección, aumentando la vitalidad y permitiéndole al cuerpo utilizar sus propios procesos de autorregulación y autocuración.

A continuación, una lista de algunas de las dolencias más comunes tratadas:

- Problemas de tipo respiratorio y digestivo.
- Problemas cardiovasculares.
- Problemas musculares y de la estructura corporal: cifosis, lordosis, escoliosis, ciática, hernias, dolor y tensión muscular.
- Alteraciones nerviosas: insomnio, hiperactividad, agotamiento, parálisis facial, tics, pitidos en los oídos, y otras neuralgias.
- Dolores craneofaciales y migrañas.
- Alteraciones inmunológicas, alérgicas y endocrinas.
- Problemas emocionales: depresión, ansiedad.
- Estrés post-traumático y emocional.
- Dolores menstruales, desequilibrios hormonales, problemas durante y después del embarazo, estrés, problemas traumáticos, de mandíbula, de vista, etc.

Comparativa entre meditación y TBC. Opinión personal.

Tanto la práctica de la meditación como la práctica de la TBC, se parecen en su forma, en sus objetivos y en sus resultados.

Ambas prácticas tienen un observador objetivo que valida y sostiene la experiencia que se presenta en ese momento. En el caso de la meditación, el observador objetivo es uno mismo, y en el caso de la TBC, el observador objetivo es el terapeuta.

Personalmente, considero que ambas prácticas ayudan a tomar conciencia del momento vital que vive cada uno, siempre y cuando esté presente la figura del observador objetivo desapegado de las emociones. Pero, en ocasiones, nos resulta difícil desapegarnos de nuestras propias sensaciones o sostenerlas, para lo que resulta muy adecuado acudir a una sesión de TBC y obtener apoyo del terapeuta.

Ambas prácticas tienen como punto de partida una base de relajación profunda. Normalmente ésta se consigue con la técnica de “atención enfocada” en la corporalidad. Prestar atención a nuestra **respiración**, es el recurso más utilizado y efectivo para situarnos en el tiempo presente.

La mente es una fantástica herramienta que sirve para almacenar recuerdos y para diseñar el futuro. Pero ella nunca está en tiempo presente. La mente siempre está en el pasado o en el futuro, mientras que nuestro cuerpo, nuestros sentidos y nuestras emociones están ocurriendo aquí y ahora.

Cuando la mente está constantemente activa, no quedan recursos para atender lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo y en nuestro entorno en este momento, generando tensión física y malestar emocional, pudiendo llegar incluso a la enfermedad.

La enfermedad no es otra cosa que una llamada de atención de tu cuerpo que te invita a que gestiones con dedicación algo que está sucediendo en ti, que te está perturbando y de lo que no eres consciente.

A través de la relajación profunda, se activan los procesos autorreguladores y regeneradores del cuerpo físico, y se accede a un estado de conciencia original o superior, que nos permite relativizar la realidad cotidiana y vivir con más sentido, bienestar y plenitud nuestra vida.

Por tanto, desde mi punto de vista, existen tantas similitudes entre ambas prácticas que probablemente los resultados de los estudios científicos sobre de la meditación podrían ser aplicables también a la TBC, y los beneficios de la misma, también se obtendrían a través de la TBC.

Me atrevo a asegurar, que los beneficios obtenidos a través de la TBC (muy parecidos a los de la meditación), probablemente tengan la misma base científica. Es razonable pensar, que se activan los mismos procesos y mecanismos autorreguladores del cuerpo, causando los mismos cambios en la estructura funcional del cerebro, y, por tanto, semejantes beneficios.

CAPÍTULO 2

Cambios fisiológicos en el cerebro con la práctica de la meditación avalados por la neurociencia. ⁴

Nuestro cerebro funciona como una especie de tablero en el que, cuando se encienden ciertos botones, se desactivan otros, permitiendo así un delicado equilibrio y un proceso de autorregulación que hace posible la vida.

Si no logra autorregularse, llevaría al cuerpo a un proceso de estrés crónico. Cosa que podría generar inflamación en el sistema, predisponiendo a la activación de genes que pueden desarrollar muchas enfermedades, como artritis, fibromialgia, hipertensión cardiopatías, cáncer, trastornos de ansiedad, etc.

La práctica de meditación permite que se active el sistema parasimpático, y de esta forma, el cuerpo y la mente entran en profundos estados de relajación, desactivando la respuesta al estrés y resultando un maravilloso recurso para la expresión de la salud.

Investigadores de la Universidad de California de los Ángeles (UCLA) observaron que **en los cerebros de los meditadores había algunas zonas agrandadas, todas, regiones asociadas a la regulación de las emociones.** Explicando de esta manera, la tendencia en los meditadores a la **estabilidad emocional, la serenidad, el positivismo y la baja reactividad.** Registraron también, en las personas que meditaban regularmente desde hace años, un engrosamiento de la corteza cerebral, favoreciendo la comunicación entre células del sistema nervioso y su regeneración.

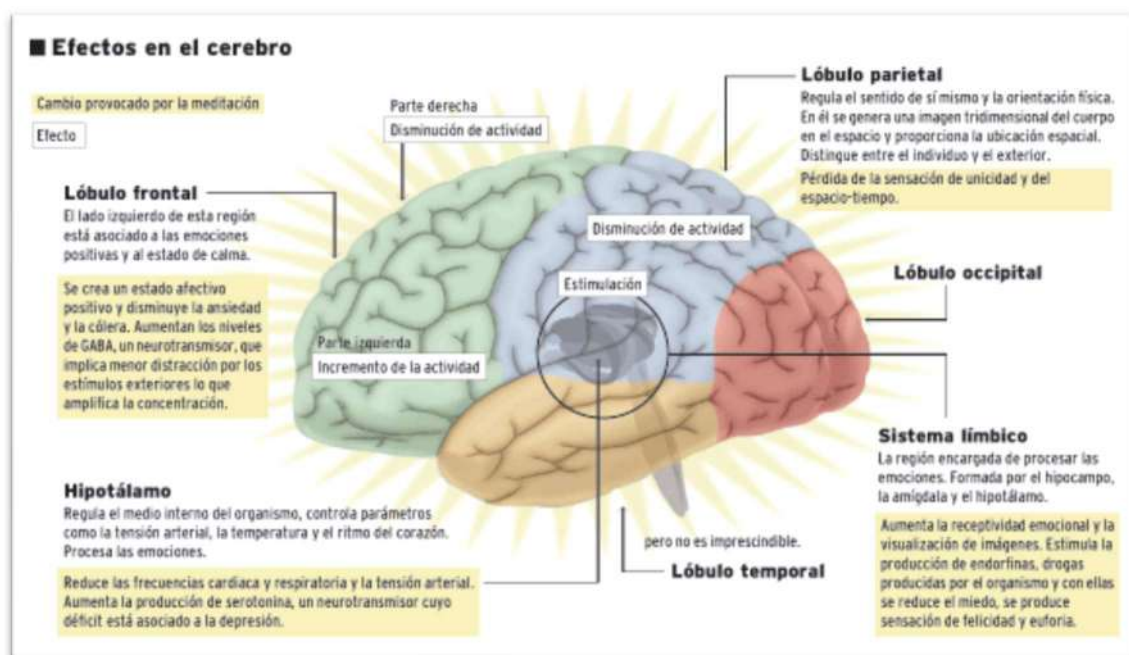


Ilustración 1. Efectos de la meditación en el cerebro.⁷

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard en el hospital general de Massachusetts, determinó que:

- La meditación reconstruye la materia gris del cerebro en sólo ocho semanas.
- Trae beneficios psicológicos y cognitivos que perduran todo el día.
- Un marcado aumento en la densidad de la materia gris del hipocampo, importante en el proceso de aprendizaje, la memoria y otras áreas asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección.
- Reducción de la amígdala (zona asociada con el miedo, la emoción y la iniciación de la respuesta al estrés), que aumenta la sensación de bienestar y la calidad de vida. **La reactividad se ve reducida dando más espacio a la reflexión y la posibilidad de encontrar respuestas más asertivas.**

Por otra parte, un grupo de científicos de la Universidad de Wiconsin realizó un experimento para comprobar si la “observación” o “prestar atención” en la práctica de la meditación, era una habilidad que se puede desarrollar⁵.

En el experimento, tomaron datos neurológicos de un grupo de monjes budistas que habían pasado entre diez mil y cincuenta mil horas meditando, y un grupo de control que estaba aprendiendo a meditar. Los resultados indicaron, que el lóbulo frontal de los monjes presentaba una actividad muy alta (sorprendiendo a los propios científicos), mientras que la actividad cerebral del lóbulo frontal del grupo de control, apenas había variado.

Por lo tanto, los científicos consideraron que **la observación es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica**, que cambia la estructura de nuestro cerebro, y que favorece el desarrollo de las capacidades propias del lóbulo frontal, que se relaciona con⁶ el control de los impulsos, el juicio, la producción del lenguaje, la memoria funcional, la planificación, coordinación, control y ejecución de las conductas. Básicamente las funciones del lóbulo frontal son todas aquellas que atribuimos exclusivamente a los **seres racionales**, seres con criterio propio, con la posibilidad de actuar según estrategias complejas y bien preparados para vivir en sociedades muy grandes.

En conclusión, cultivar la habilidad de la observación a través de la meditación, potencia el desarrollo de la parte del cerebro que nos confiere la inteligencia propia de los seres humanos.

Joe Dispenza, quiropráctico, bioquímico y neurocientífico, en su libro “Desarrolle su cerebro”, menciona otros aspectos que se activan cuando el lóbulo frontal está encendido:

- Conciencia intencional y atención a largo plazo.
- Contemplación de las posibilidades y de acción de acuerdo con ellas.
- Poder de decisión.
- Claridad.
- Alegría.
- Adaptabilidad.
- Capacidad para aprender de los errores.
- Foco.
- Concentración.
- Sentido del yo fortalecido.
- Capacidad para actuar de acuerdo a las metas preestablecidas.
- Conducta disciplinada.
- Capacidad para generar opciones.
- Capacidad para seguir un ideal.
- Concentración.
- Productividad.
- Individualidad.

El Neurocientífico estudió con interés durante un tiempo las remisiones espontáneas de personas con enfermedades graves, y encontró cuatro puntos en común en todos los pacientes:

1. Todos confiaban en la existencia de una **Inteligencia Superior**, una sabiduría natural que organiza la vida en todas sus formas.
2. Todos tomaron **conciencia de que sus pensamientos creaban sus emociones**, y que los pensamientos que habían tenido hasta ese momento, les habían llevado hasta la enfermedad.
3. Así pues, **decidieron cambiar su actitud y comenzaron a reinventarse**. Comenzaron a adquirir nuevos conocimientos y a ponerlos en práctica.
4. **En el proceso meditativo**, contemplaban nuevas posibilidades para sus vidas, visualizaban nuevas realidades y se centraba en ideas positivas, lo que **les permitía activar su inconsciente (donde trabaja la Inteligencia Superior)**, desactivando así la respuesta consciente (la relacionada con las sensaciones corporales, el entorno y la concepción del tiempo).

Investigadores de la Universidad de Pensilvania, observaron lo que ocurre en el cerebro cuando practicantes del budismo en **estados de profunda meditación** presentan experiencias místicas: **las neuronas de la zona de asociación y orientación que nos ubica en el tiempo-espacio y nos da una clara imagen corporal, se apaga, mientras que el centro que define los límites del cuerpo se acalla, permite experimentar al yo como infinito e íntimamente interrelacionado con la totalidad**, y habilita la habilidad de habitar el momento presente filtrando todos los estímulos que vienen del entorno, así el sujeto, el objeto y el proceso de observación se fusionan en la experiencia de unidad.

Se ha comprobado que **la experiencia de trascendencia** inducida a través de la práctica **de la meditación, permite la manifestación de un cuarto estado de conciencia distinto que la vigilia, soñar o dormir, en el que en un estado de conciencia, la mente permanece despierta pero experimenta un estado más sutil y profundo de relajación, por lo cual meditar equivale a horas de sueño.** Esto es posible cuando ambos hemisferios funcionan sincrónicamente: el hemisferio derecho relacionado con la intuición, la creatividad, la capacidad de habitar el presente, la conectividad, la resolución de problemas, mientras que el hemisferio izquierdo con el lenguaje, la matemática, la experiencia del tiempo lineal, y el pensamiento crítico. **Cuando ambos hemisferios se activan al mismo tiempo, se producen nuevas redes neuronales, facilitando la creatividad y la productividad sin experimentar estrés.**

Sin dudas la meditación es un recurso muy valioso que le brinda al ser humano la posibilidad de alcanzar niveles de desarrollo muy elevados.

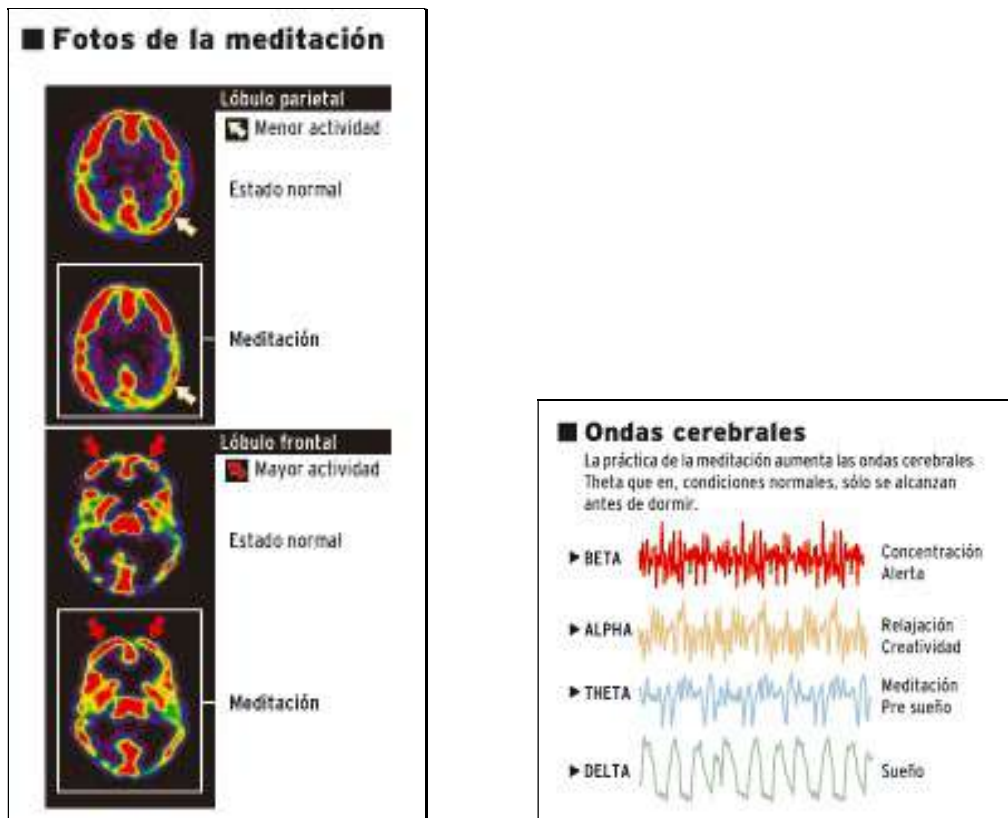


Ilustración 2 y 3. Efectos de la meditación en el cerebro.⁷

EXPLORACIÓN CEREBRAL

Diversidad de experiencias contemplativas

Los avances en neuroimagen y en otras técnicas han permitido entender mejor lo que sucede en el cerebro durante las tres principales formas de meditación budista (atención focalizada, consciencia plena y compasión y benevolencia). El diagrama inferior permite hacerse una idea sobre el ciclo de sucesos que tienen lugar durante la meditación del tipo atención focalizada. Se indica también la correspondiente activación de regiones específicas del cerebro.

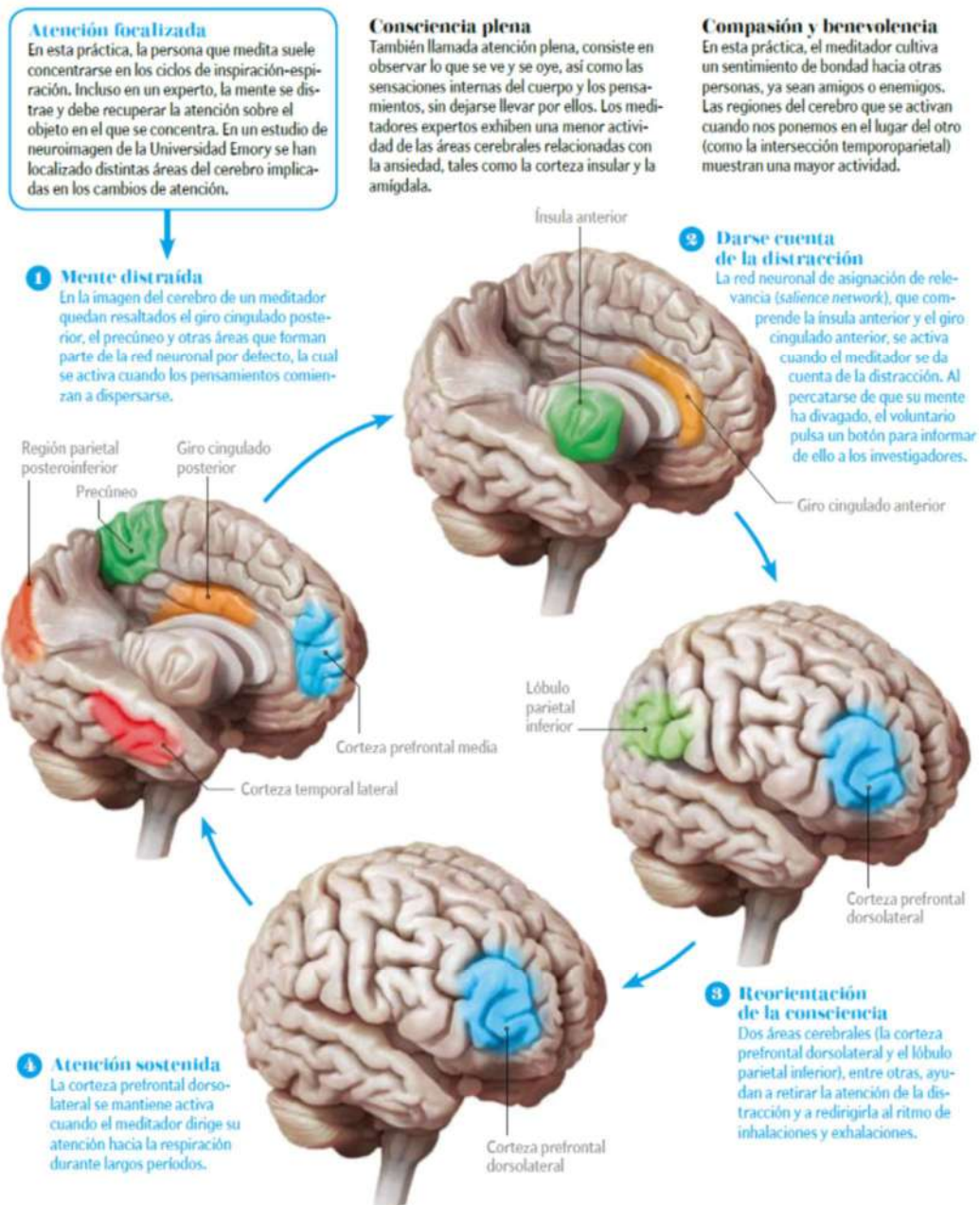


Ilustración 4. Activación de las diferentes regiones cerebrales en la atención focalizada.⁸

CAPÍTULO 3

El poder del pensamiento⁹.

En el año 2004 se estrenó la película *¿Y tú qué sabes?*, que combina entrevistas a científicos, el estilo documental y una trama de ficción de fondo, para compartir nociones de física cuántica y sugerir que la conciencia puede modificar la realidad material.

En el film, varios científicos explican la fisiología y la bioquímica del cerebro con respecto al proceso del pensamiento y las emociones.

Por una parte, explica que el cerebro está formado por pequeñas células nerviosas llamadas neuronas, que se conectan a otras neuronas formando una red neuronal en la que se almacenan los pensamientos y los recuerdos. El cerebro crea todos los conceptos a partir de la ley de la **memoria asociativa**, donde las ideas, los pensamientos y los sentimientos están contruidos e interconectados en esa red neuronal, y todos pueden relacionarse entre sí.

De manera que, en función de nuestras experiencias (imaginemos que una persona ha sufrido una infidelidad amorosa), el sentimiento del amor puede estar conectado con la tristeza, que a su vez está conectada con la ira, que a su vez está conectado con el recuerdo de una persona, que a su vez está conectado con el amor.

Un detalle importante a destacar, es que el cerebro no distingue entre lo que ve y lo que piensa o recuerda, porque usa las mismas redes neuronales para ambos procesos.

Del mismo modo que se crean las redes neuronales y se asocian ideas y sentimientos, **podemos romper asociaciones neuronales** que nos impiden experimentar estados de bienestar o nos impiden progresar, **obteniendo nueva información, cuestionándonos los patrones establecidos y planteándonos nuevas posibilidades**. Este proceso crea nuevas redes neuronales que almacenan y crean nuevas ideas, recuerdos y sentimientos que experimentamos en nuestra vida.

Por otra parte, cuando experimentamos una emoción en el cuerpo o un pensamiento en el cerebro, el hipotálamo, que es una parte del cerebro donde se fabrican distintas sustancias químicas, libera un conjunto de estas sustancias químicas llamadas péptidos, que viajan por la circulación sanguínea a través de todo el cuerpo y se extienden por diferentes lugares.

Cada célula de nuestro cuerpo (se ha estudiado que el cuerpo tiene aproximadamente unos 37 billones de células¹⁰) **posee miles de millones de receptores** externos que están continuamente estudiando el entorno que le rodea y **que se limitan a captar nueva información**. Cuando un péptido atraca en una célula, envía el mensaje químico de la emoción a experimentar.

Este mensaje químico, desencadena un torrente de reacciones bioquímicas en el interior de la célula, algunas de las cuales acaban transformando incluso el mismo núcleo de la célula.

“Las emociones están concebidas para reforzar químicamente una idea en la memoria a largo plazo.” Joe Dispenza.

En mi opinión, tras la explicación de este proceso fisiológico y bioquímico, se puede afirmar que **el pensamiento crea la emoción**, a partir de la información que tiene almacenada en la red neuronal del cerebro y tiene el potencial de cambiar la materia.

Por tanto, considero de vital importancia registrar ideas, recuerdos y sentimientos positivos, a través del proceso de la vida y de nuestro proceso de autoobservación y autoindagación, de manera que enviemos mensajes saludables a las células de nuestro cuerpo, para la correcta expresión de la salud.

El documental también menciona el experimento del japonés Masaru Emoto mediante el cual se sometían botellas de agua destilada a etiquetas con emociones o música.

Aquellas botellas que se habían etiquetado con palabras como “amor” o “paz”, presentaban estructuras moleculares armónicas y bellas al microscopio; mientras que las sometidas a palabras como “guerra” u “odio” presentaban estructuras deformes.

La pregunta trascendental que presenta este experimento es: **“Si el pensamiento es capaz de hacerle eso al agua, ¿qué será capaz de hacerle a nuestro cuerpo?”**, puesto que un 70-80% del mismo, es agua.

Por otra parte, me gustaría mencionar a la escritora Louise Hay y sus famosas **afirmaciones positivas**.

La escritora comenta en su libro “El poder está dentro de ti” que existe la ley de la mente, a través de la cual, todo aquello que pensamos es experimentado en nuestra realidad. Seamos o no, conscientes de nuestros pensamientos.

Ella sugiere que toda enfermedad es una psomatización física de un pensamiento inconsciente y crea una especie de diccionario en el que descodifica la emoción a través del síntoma. Además, propone una afirmación positiva que sirve para reprogramar la mente hacia un hábito de pensamiento saludable, que eliminará el pensamiento que nos está creando la enfermedad y dará lugar a experiencias más agradables en nuestra vida.

En mi opinión, este hábito de pensamiento positivo a través de las afirmaciones, es una de esas herramientas que nos ayudan a formar nuevas redes neuronales y desconectar redes neuronales obsoletas que limitan nuestro bienestar y nuestro desarrollo.

CONCLUSIONES

Llegados a este lugar, podemos resumir en varios puntos las ideas principales de este trabajo:

- En primer lugar, hemos visto las similitudes que hay entre la práctica de la meditación y la práctica de la TBC, llegando a la conclusión, que toda la información científica que tenemos sobre la meditación puede ser aplicable también a la TBC.
- Después hemos comentado estudios que relataban que los meditadores habituales presentan cambios de conducta positivos, evolucionando hacia estados mentales y emocionales más serenos, reflexivos, asertivos y compasivos, así como su estado de salud también presenta mejoras.
- A través de estudios científicos, se ha comprobado que estos cambios mencionados anteriormente, se producen por la modificación de la red neuronal, que sucede cuando nos observamos sin juicios y nos planteamos nuevas posibilidades para nosotros mismos.
- Hemos podido aprender también sobre el proceso bioquímico que sucede en el cuerpo con la activación de un pensamiento y la transformación física que produce en las células de nuestro cuerpo.

Así pues, con toda esta información, me surge la idea de plantear unos hábitos saludables que mejorarían nuestra fisiología, nuestro estado de salud y nuestro equilibrio emocional, y nos permitirían alcanzar un elevado nivel de bienestar y de realización personal, tomando conciencia de que el cambio empieza en uno mismo.

Para ello, podríamos plantearnos incorporar a nuestros hábitos cotidianos, tareas que fomentaran la creación de nuevas redes neuronales, tareas que identificaran y disociaran patrones obsoletos que nos impiden avanzar y tareas que fomentaran una bioquímica saludable en nuestro cuerpo. Por ejemplo:

- 1 Un ratito de meditación al día.** Donde observemos sin juicios nuestros pensamientos y emociones; donde visualicemos nuevas posibilidades para nuestra vida.
- 2 Aprender.** Instruirnos en los temas que sean de nuestro interés, asimilar nuevas informaciones y ponerlas en práctica.
- 3 Diálogo mental y verbal consciente y positivo.** Mediante el cual podamos modificar la bioquímica de nuestro cuerpo y reinventar nuestra fisiología.
- 4 Acudir a terapia con regularidad.** Donde podamos expresarnos libremente sin miedo a los juicios y obtengamos nuevos puntos de vista y nuevos recursos.
- 5 Caminar hacia un objetivo.** Vivir cada día con pequeñas intenciones que te lleven a conseguir aquello que desees experimentar en tu vida.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

¹ “Meditación”, Brian Weiss; “Mindfulness en la vida cotidiana”, Jon Kabat-Zinn.

² deepakchoprameditacion.es; lamenteesmaravillosa.com; vidanaturalia.com; muyinteresante.es; yogateca.com.

³ asociacioncraneosacral.com; institutoupledger.com; concienciadeser.es.

⁴ greenvivant.com

⁵ Youtube: “Tu cerebro inmortal Joe Dispenza”.

⁶ psicologiymente.net

⁷ barcelonalternativa.es

⁸ Artículo “En el cerebro del meditador” (Enero 2015), de la revista Investigación y Ciencia.

⁹ Youtube: Película “¿Y tú qué sabes?”.

¹⁰ nationalgeographic.com.es