

**EN ESENCIA MOVIMIENTO**  
**Paseo de gigantes y cabezudos 14,**  
**Metro Ciudad de los ángeles,**  
**Madrid.**  
**Contacto: 651524457**

# MEDITACIÓN CREATIVA

---

**FACILITADORA: FIORELLA PEDRAZZINI**  
**Lic. en Actuación, Couch, Meditadora Vipassana, Yogui.**



*“Meditar es llevar la mente a un estado de calma, a partir del cual, todo lo que se obtienen son beneficios para uno mismo y para los demás, entre ellos el desarrollo de la propia Creatividad, el Bienestar y la Felicidad”.*

El taller está orientado tanto para personas que nunca tuvieron contacto con la meditación, como para aquellos que llevan una práctica diaria.

La idea es encontrar un espacio para conectar con nuestro cuerpo y aprender a escucharlo.

El estado fragmentado del hombre contemporáneo donde el trabajo, el estrés y los medios de comunicación, nos alejan del instante con nosotros mismos. Por eso la necesidad de encontrar nuevos métodos creativos de meditación para una práctica eficaz.

La clave es entrenar el estadio de presencia para poder mantener la atención plena diariamente, focalizaremos en la auto-observación, a través de ejercicios de registro corporal, “Mindfulness” y “respiración consciente” que nos ayudarán a entrar en contacto con nuestro ser creativo.

Solemos creer que la Creatividad es un área reservada para los artistas y muchas personas piensan que “..no son nada creativas”, sin embargo, yo pienso que todos somos “creadores y creativos”, y si alguien cree que no lo es, es sencillamente, porque aún tiene una parte de su alma dormida que pide a gritos ser despertada.

La Creatividad también puede expresarse en la familia, en las relaciones, en la empresa, en la cocina, o en el desarrollo de los propios proyectos... lo único que nos hace falta es conectar con ella y escucharla. Es muy gratificante ver como las personas que comienzan a realizar Meditación Guiada durante unos días, en seguida comienzan a experimentar ganas de emprender nuevas ideas y formas de hacer las cosas.

En el caso de las personas que nos dedicamos a actividades creativas, también es habitual experimentar de vez en cuando el típico “bloqueo”, recurriendo sistemáticamente a fuentes de inspiración externas, sin darnos el espacio mental necesario, para que surja la experimentación, la improvisación y la necesaria expresión del libre flujo creativo.

Muchas veces no registramos lo que nos pasa, simplemente seguimos como en piloto automático. Poner atención a las sensaciones corporales nos va a permitir entender el estado de presencia.

Además, de servir para despertar y desarrollar la propia Creatividad, la Meditación aporta otros grandes beneficios, ya que está directamente ligada a los mejores sentimientos del ser humano, como la Paz, el Bienestar y la Felicidad.

Una de las creencias más comunes que se tiene sobre la Meditación, es que consiste en “dejar la mente en blanco y no pensar”, por lo que habitualmente la gente o no se siente atraída por la idea o directamente la desestima por miedo a aburrirse o a pasarlo mal.

Comencé a hacer Yoga hace muchos años, actividad que me permitía llevar a la mente a un estado de calma poniendo la atención en el cuerpo a través de diferentes ejercicios físicos, lo que resultaba muy relajante, pero faltaba algo: el auténtico Viaje al Interior de Uno Mismo.

Tuvieron que pasar unos cuantos años hasta que tuve ocasión de conocer diferentes técnicas de Meditación y empecé a entender que Meditar no era “dejar de pensar”, entre otras cosas porque la mente está diseñada para esa función, si no que Meditar consiste más bien, en llevar la

mente a un estado de calma, para desde allí, poder observar los propios pensamientos, comenzando aquí realmente el auténtico Viaje.

En el momento en que comienzas a Meditar, prácticamente desde la primera vez, comienzas a notar los efectos saludables y terapéuticos de la Meditación. Personalmente, yo practico Meditación diariamente todas las mañana y algunas veces también por la tarde, ya que para mi, supone una fuente inagotable de creatividad y de bienestar.

Aquí os dejo un listado general de los beneficios que pueden obtenerse con la Meditación y que podréis contrastar a través de los cientos de estudios que hay publicados sobre ella.

Beneficios de la Meditación a nivel físico:

- Aumenta la capacidad de concentración
- Mejora el descanso profundo
- Disminuye la presión sanguínea y evita problemas cardiacos.
- Atenúa el dolor
- Potencia la longevidad y el rejuvenecimiento

Beneficios de la Meditación a nivel mental:

- Disminuye la negatividad
- Expande la creatividad permitiéndote profundizar en las propias ideas y haciendo aflorar otras nuevas, desde la concentración y el silencio.
- Ayuda a descubrir áreas dormidas de uno mismo y aspectos profundos de la propia personalidad a veces desconocidos.
- Permite encontrar nuevas soluciones a problemas, donde antes no las veías o nuevos enfoques más creativos en los propios proyectos .
- Comienzas a ver el mundo de una forma más tranquila, aceptando lo bueno y lo menos bueno que pueda haber en él, adoptando un punto de vista más global y equilibrado.

¿No creéis que son grandes razones para probar? ¿Quién se anima?