



Salud y Bienestar Health & Wellness



By Toby Vicente & Belinda Clarke

MEDITACIÓN / MEDITATION

Los beneficios para la salud de la meditación

«El regalo de aprender a meditar es el mayor regalo que puedes hacerte en esta vida. Solamente a través de la meditación pueden emprender el camino para descubrir tu naturaleza verdadera y así encontrar la estabilidad y la confianza que necesitarás para vivir bien...»

Sogyal Rinpoche

La meditación es un método para calmar tu mente y puede ayudarte en muchas áreas de tu vida. Estudios clínicos dentro del campo de la medicina han descubierto que los efectos fisiológicos de la meditación ayudan al mejor funcionamiento cardiovascular y respiratorio y que, como método de reducción del dolor y alivio del estrés, ayudan también a dormir de manera más profunda. El objetivo de la meditación es que nuestra mente pueda estar tranquila y en paz de manera que podamos vivir una vida mejor, sin preocupación ni ansiedad y volvernos más felices, más allá de cómo sean nuestro entorno y nuestras situaciones de vida. Practicando meditación creamos un espacio interior y una claridad que nos permite controlar nuestra mente más allá de nuestras circunstancias externas.

Cambiando nuestra visión de la meditación: maneras simples de meditar

Existen muchos tipos diferentes de meditación. Hay tantos que en ocasiones podemos pensar que la meditación es un mundo complicado y que necesitamos poseer alguna cualidad especial para poder meditar adecuadamente. ¡Esto no es verdad! La meditación es mucho más simple de lo que piensas. Cualquiera puede meditar.

Podemos categorizar la meditación como pasiva y activa. La meditación pasiva se practica sentada con la columna vertebral recta. Tu cuello y tu espalda deben estar perfectamente alineados. Estos son los puntos más esenciales para la postura de meditación, decidas sentarte en un cojín, en una silla, etc...

Las meditaciones activas están hechas para gente que encuentra difícil practicar la meditación sentada. Si meditando encuentras que tu cuerpo está inquieto, estas meditaciones te permiten moverte en una primera fase para luego sentarte en una segunda fase, en la cual ya puedes meditar con mucha más facilidad.

Encuentra un profesor o una clase y prueba la meditación por ti mismo. ¡La meditación te está esperando!



The health benefits of meditation

“The gift of learning to meditate is the greatest gift you can give yourself in this life. For it is only through meditation that you can undertake the journey to discover your true nature and so find the stability and confidence you will need to live well...”

Sogyal Rinpoche

Meditation is a method for calming your mind and can help with lots of areas of your life. Clinical studies within the medical arena have discovered that the physiological effects of meditation help with cardiovascular and respiratory function and as a method of pain reduction and stress relief, it also helps aid restful sleep. The purpose of meditation is to make our mind calm

and peaceful, in order to live better lives, without worry and anxiety and become happier, regardless of our environment and life situations. By practicing meditation, we create an inner space and a clarity that enables us to control our mind despite our external circumstances.

Changing our view of Meditation: simple ways to meditate

There are lots of different types of meditation practice. There are so many that sometimes we can think that meditation is a complicated world and that we need some special abilities to meditate adequately. This is not true! Meditation is much simpler than you think. Anybody can meditate.

We can categorise meditation as passive and active. Passive meditation requires you to be seated with your spine straight. Your neck and back should be in perfect alignment. These are the most essential points for meditation posture where ever you decide to sit to meditate be it a cushion, a chair, etc...

Active meditations are made for people who find it difficult to practice meditation seated. If you find your body is restless while meditating, these meditations give you permission to move in the first stage and then to sit in the second stage which enable you to meditate much more easily.

Find a teacher or class and try meditation for yourself. Meditation is waiting for you!

¿Qué Pasa? What's On... Enero - January

- 6** Caminata guiada Caminando Ibiza
10.00 – 15.00 www.WalkingIbiza.com
608 692 901
Walking Ibiza guided walk 10.00 – 15.00
- 20** Reiki Cakay Share 16.00 – 18.00
San Carlos €free www.IbizaReiki.com
608 692 901
- 27** Reiki Level 1 11.00 – 17.00 San Carlos
€100 www.IbizaReiki.com 608 692 901
- 28** Voice and breathing workshop
11.00 – 14.00 explore your own voice and its meaning, lots of fun!
San Carlos €10.
www.IbizaReiki.com 608 692 901
- 31** FREE Meditation and talk for Beginners
19.00 -20.00 with the mellow man himself Javier. An opportunity to find out what meditation is and how you can do it easily... San Carlos €FREE
www.IbizaReiki.com 608 692 901
- GRATIS Meditación Para Principiantes**
Charla & Meditación €GRATUITA con el hombre tranquilo en persona, Javier. Una oportunidad de aprender lo que es la meditación y cómo meditar con facilidad 677 595 219

Walking amongst pine trees is healing as they produce more oxygen than other trees and make you feel alive!

Caminar entre pinos es sanador, ya que producen más oxígeno que otros árboles y eso te hace sentir vivo



To list your event here send to toby@IbizaReiki.com
Para que tu evento aparezca aquí, envíalo a toby

Meditation For Beginners Meditación Para Principiantes

San Carlos
ALL WELCOME!

FREE talk & Meditation
31st Jan 19.00 - 20.00
Start of classes: 14 Feb
English and Spanish

GRATUITA Charla & Meditación
31 Enero 19.00 - 20.00
Comienzo clases:
14 de febrero
Inglés y Español

info.
677 595 219



Ibiza Reiki
SPECIAL OFFER!
1.5 hours with 2 therapists just €50 this month!
608 692 901
IbizaReiki.com

IBIZA COUNSELLING
Counselling & Psychotherapy
in person or over the phone
www.IbizaCounselling.com
kate@IbizaCounselling.com
650-122-554 / 971-325-120
all enquiries treated in the strictest confidence

Ibiza Agua 608 692 901
Pure filtered drinking water in your home
Agua pura filtrada para beber en tu hogar
Fully installed system
€390.00
Incluye instalación completa del sistema

1^o visita gratuita ¡Descubre nos!
M
wellness
FITNESS • BELLEZA • SPA
M Wellness Ibiza
C/ Salvador Camacho 8
07840 Sta Eulalia
Tel. (+34) 971 338840
mwellnessibiza.com
Free day pass
Come and see us!