

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #59

MEDITACIÓN E TÉCNICAS DE RELAXACIÓN NA NATUREZA



Introdución

A **meditación e as técnicas de relaxación** son prácticas orientadas ao desenvolvemento do benestar físico, mental e emocional. Nos últimos anos, numerosos estudos científicos teñen demostrado os seus **efectos positivos sobre a saúde integral das persoas**. A integración destas técnicas en contornos naturais potencia aínda máis os seus beneficios grazas á interacción directa co medio ambiente, a redución de estímulos artificiais e a reconexión coa natureza.

Conceptos de meditación

A meditación defínese como un conxunto de prácticas mentais que buscan adestrar a atención, fomentar a conciencia plena e promover un estado de calma interior. Existen múltiples modalidades, entre as que destacan:

- **Meditación mindfulness (atención plena):** centra a atención no momento presente, sen xuízos.
- **Meditación transcendental:** emprega mantras para acadar un estado de profunda relaxación.
- **Meditación guiada:** utiliza a voz dun guía ou gravación para conducir o proceso.
- **Meditación en movemento:** combina a concentración coa actividade física suave (por exemplo, tai chi ou ioga).

Técnicas de relaxación aplicadas na natureza

As técnicas de relaxación poden desenvolverse en espazos naturais como bosques, praias, montes ou ribeiras. Algunhas das máis efectivas son:

Respiración consciente

Consiste en tomar conciencia do ritmo e profundidade da respiración, favorecendo a oxixenación e a calma mental. Realízase preferentemente en lugares con aire puro e silencioso.

Relaxación muscular progresiva

Implica tensar e soltar grupos musculares de forma secuencial, percibindo a diferenza entre tensión e descanso. O contacto co chan, a herba ou a area incrementa a sensación de conexión corporal.

Paseos conscientes ou *forest bathing* (baños de bosque)

Baseados na práctica xaponesa Shinrin-yoku, consisten en camiñar lentamente pola natureza, percibindo con atención os sons, aromas e texturas do entorno.

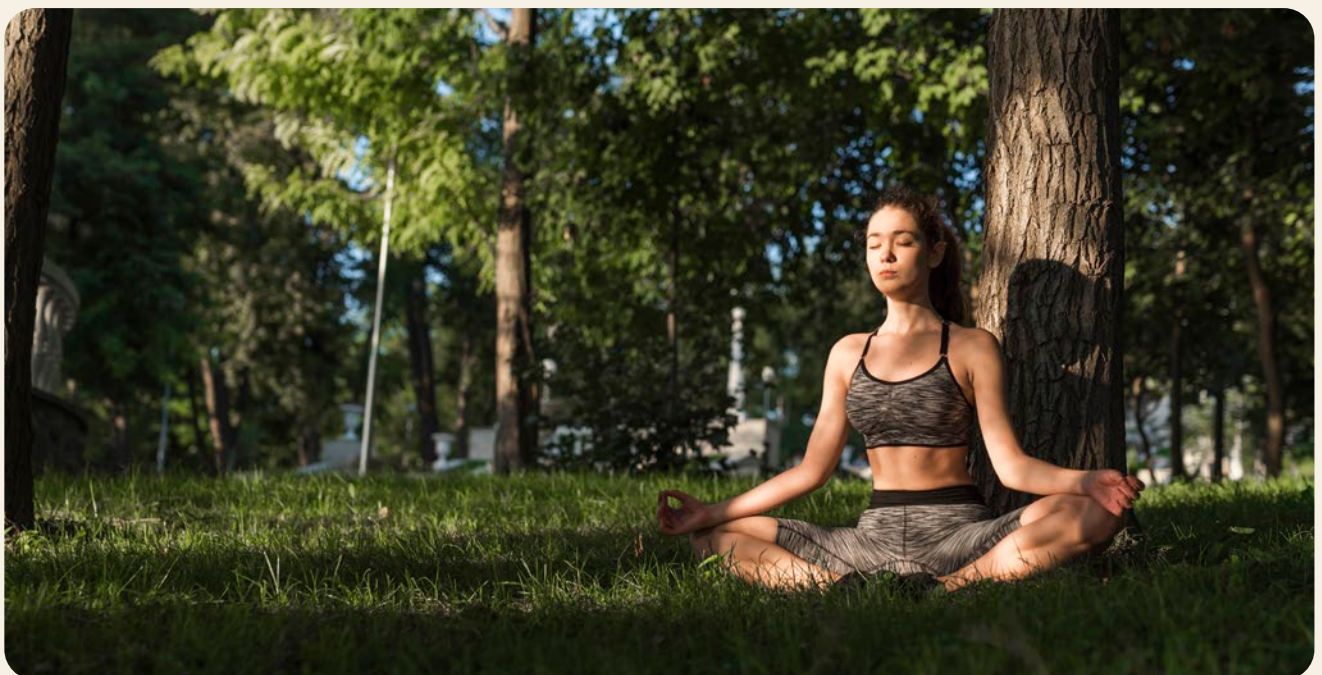
Visualización guiada

Emprega imaxes mentais de lugares naturais para inducir sensacións de tranquilidade e seguridade. Cando se realiza no propio medio natural, o efecto sensorial intensifícase.

Beneficios demostrados

Beneficios físicos

- Redución da presión arterial e do ritmo cardíaco.
- Mellora do sistema inmunitario.
- Diminución da tensión muscular e da dor crónica.
- Regulación dos niveis hormonais asociados ao estrés (como o cortisol).



Beneficios psicolóxicos

- Incremento da capacidade de concentración e atención.
- Redución da ansiedade, depresión e insomnio.
- Mellora do equilibrio emocional e da resiliencia.
- Maior percepción de benestar e satisfacción vital.

Beneficios sociais e ambientais

- Fomento dunha relación máis respectuosa e consciente coa natureza.
- Promoción do turismo sostible e da educación ambiental.
- Creación de espazos comunitarios de saúde e convivencia.

Consideracións técnicas para a práctica

- **Selección do espazo:** debe ser natural, seguro e afastado de contaminación acústica.
- **Duración recomendada:** entre 15 e 45 minutos por sesión.
- **Equipamento:** roupa cómoda, esterilla ou manta, auga e protección solar.
- **Seguridade:** informar sobre condicións meteorolóxicas e evitar zonas perigosas.
- **Accesibilidade:** promover lugares inclusivos e accesibles para todas as persoas.



Conclusión

A práctica da meditación e das técnicas de relaxación na natureza constitúe unha ferramenta eficaz e accesible para mellorar a saúde integral das persoas e fortalecer o vínculo co medio natural. A súa aplicación regular contribúe á prevención de enfermidades asociadas ao estrés, á mellora da calidade de vida e á conservación do equilibrio ecolóxico.

Bibliografía básica recomendada

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Vivir con plenitude as crises*. Ed. Paidós.
- Li, Q. (2018). *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*. Viking Press.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworth.
- Pousa, E. (2020). *Meditación e saúde mental: bases científicas e aplicacións prácticas*. Universidade de Santiago de Compostela.



HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

