

APARECE EL PRIMER  
VIERNES DEL MES

PREMIO  
GILERA DE ORO 2003

PREMIO  
GILERA 2004

PREMIO  
CADUCEO 2004

# LAZOS

DE  
LA RED  
MAYOR

La tercera edad,  
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140  
Tel. 495.1191 - 495.1192

PRECIO  
CON  
IMPORTE  
\$0,20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES  
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 96 años, es el escritor argentino más prodigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

## Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un año sin ver a ninguno de sus amigos de vida.

2

## Ecología y consumo

Una Ansa, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

## Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguere, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un fortalecimiento.

4

## Lazos video recomienda

Crede tiene preparada la sección video. Entre otros, ofreciendo a Juli y Finny un momento y espacio por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL  
PRIMER VIERNES  
DE CADA MES.  
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones  
Cinema  
La Plata

## 5 pasos para meditar caminando

**1. Concéntrese en su respiración.** Para reducir los efectos del estrés, que favorece una respiración leve y entrecortada, realice 3 respiraciones lentas pero profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Tómese un tiempo para concentrarse en su respiración, porque será la forma de comenzar a separarse de la rutina y de las presiones. A medida que camina y respira lenta y profundamente, irá dejando atrás sus preocupaciones.

**2. Conéctese con su ambiente "interior".** Preste atención en el ambiente en el que se desarrolla su caminata. Para ello, tómese algunos minutos y escuche los ruidos de su alrededor. Sienta el viento, la niebla, el frío o los rayos de luz pegando sobre su cara. Mire el cielo, los árboles, los edificios, los pájaros y la gente que camina a su alrededor. Siga realizando inhalaciones profundas y comience a sentirse como parte integrante de ese ambiente en que se encuentra. Esa conexión entre su exterior y su interior servirá para relajarse.

**3. Preste atención a su cuerpo.** Sienta su cuerpo e intente ubicar cualquier lugar de tensión que pueda sentir. El cuello, los hombros, el torso, la espalda, las piernas. Intente respirar profundamente y sienta que esas áreas se sensibilizan más. Fíjese en su postura. Camine de una forma que le resulte cómoda, pero no floja. Lo ideal es que su cuerpo llegue a combinar relajación y entereza. Busque un paso firme y rítmico, pero sin "correr". No tiene prisa...está meditando.

**4. Tómese su tiempo y viva su experiencia.** No hay medida de tiempo mínimo ni máximo para esta meditación. Lo ideal sería no hacer menos de 10 a 15 minutos. A medida que está en marcha, visualice los movimientos de sus músculos, cómo se contraen y relajan, cómo siente la brisa al rozar su rostro. Deje que su mente esté tan abierta como le sea posible, manténgase atento a todo lo que experimenta, desde lo más profundo hasta el mínimo detalle y de cómo todos los factores que lo estresan comienzan a seguir de largo, como si salieran de su interior y se alejaran.

**5. El regreso.** Cuando vuelva a su casa, tómese unos minutos para reflexionar sobre su experiencia. Así le dará un cierre a su caminata que le permitirá lograr la transición necesaria entre los mundos que habitualmente conviven separados pero que forman parte de su ser y usted unió a través de la meditación: cuerpo, mente y alma.