

# Meditación Acem

De Wikipedia, la enciclopedia libre

La meditación Acem es una técnica de [meditación](#) desarrollada en [Escandinavia](#) desde 1966 por la Escuela Acem de Meditación, y que en la actualidad se enseña en un gran número de países alrededor del mundo. ES a-religiosa, y sus efectos se atribuyen en gran medida a mecanismos psicológicos y fisiológicos. Está orientada hacia el proceso, definiéndose la meditación correcta más en base a la práctica que a la consecución de determinadas experiencias o estados de la mente. Y en contraste con muchas otras formas de meditación, no utiliza la [concentración](#), sino que en su lugar permite que los pensamientos espontáneos vayan y vengan durante la practica. Según Acem, esto aumenta la relajación y estimula un proceso a largo plazo de [crecimiento personal](#).

## Contenido

- Técnica
- Investigación
- Efectos
- Referencias
- Enlaces externos

## Técnica

La meditación Acem consiste en la repetición en la mente de un sonido simple, denominado *sonido de meditación*, formado por una combinación sin sentido de vocales y consonantes que se cree que ayudan a la mente y al cuerpo a relajarse, y a que el material del [inconsciente](#) se acerque hacia la consciencia.

Se considera que el modo en que el meditador repite el sonido de meditación es de suma importancia. El sonido debería repetirse con la llamada *actitud mental libre*, es decir sin esfuerzo, de una manera que no requiera concentración, y que permita que afloren pensamientos, emociones y otros impulsos. El olvidarse de vez en cuando de repetir el sonido, porque hemos sido absorbidos por los pensamientos espontáneos, se considera una parte central de la técnica.

En línea con este enfoque sobre la actitud mental libre, Acem no recomienda la postura del loto o cualquier otra posición que produzca tensión en el [cuerpo](#). El meditador debería sentarse cómodamente, con un buen apoyo a nivel de la columna lumbar. Los hábitos de meditación pueden variar, pero para conseguir resultados a largo plazo se recomienda meditar diariamente bien 45 minutos en una vez, o dos veces 30 minutos.

Los cursos de Meditación Acem incluyen cursos para principiantes, cursos para meditadores asentados, y retiros con meditaciones largas. Estos cursos hacen hincapié en la [dinámica de grupos](#) y alientan a que cada uno hable sobre su practica personal. Se considera que la

orientación individual o en grupo es una ayuda para incrementar los efectos de la meditación, y a veces da la oportunidad de hablar acerca de temas fundamentales de la vida, que creemos se reflejan en la practica meditativa de cada uno.

Se cree que las meditaciones largas (es decir las meditaciones de duración superior a una hora), seguidas de una orientación, proporcionan una relajación mas profunda y aumentan la posibilidad de crecimiento personal. La mayoría de los centros Acem organizan encuentros con meditaciones que duran entre media hora y 2 horas. En los retiros, la duración de las meditaciones se incrementa hasta las tres horas, y en los cursos llamados de profundización hasta las 6 horas.

## Investigación

En años recientes se ha realizado una cantidad cada vez mayor de investigaciones sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de las técnicas de meditación en general y de la Meditación Acem en particular.

El Dr. Eric Solberg, de la facultad de Medicina de la [Universidad de Oslo](#), Noruega, explora los efectos psicobiológicos de la Meditación Acem en su tesis doctoral de 2004. <sup>[1]</sup>

Uno de sus estudios muestra que la Meditación Acem reduce la frecuencia cardiaca, la [presión arterial](#), y la tensión muscular. El enlentecimiento del ritmo cardiaco es mayor y mas estable que durante el descanso ordinario. Un ritmo cardiaco lento se suele considerar como indicativo de relajación. <sup>[2]</sup>

La investigación del Dr. Solberg también sugiere que los meditadores con largo tiempo de practica tiene niveles mas elevados de [melatonina](#) que los no meditadores (aunque los niveles de melatonina descienden durante las meditaciones largas), posiblemente como efecto de la relajación a largo plazo. <sup>[3]</sup>

En un estudio sobre el rendimiento en situaciones de estrés, los deportistas que habían aprendido Meditación Acem mejoraron sus marcas durante la competición en comparación con un grupo control que no aprendió a meditar, indicando que la Meditación Acem reduce el nivel de estrés en situaciones de tensión y exigencia <sup>[4]</sup>

Otro estudio mostró que los meditadores tenían niveles de lactato en sangre después del ejercicio físico significativamente menores que el grupo control, lo cual indica una recuperación más rápida. <sup>[5]</sup>

En un estudio sobre el efecto de la meditación sobre las células del sistema inmune, Eric Solberg halló que la práctica de la meditación a largo plazo puede influenciar el recuento absoluto de [linfocitos](#) en reposo. Los corredores que practicaban la meditación tenían, en reposo antes de la carrera, recuentos de linfocitos mas bajos. <sup>[6]</sup>

## Efectos

La relajación está presente como un efecto básico de la Meditación Acem. SE considera que los efectos beneficiosos de la técnica sobre el insomnio, la dificultad para concentrarse, los dolores de cabeza y otros síntomas físicos, y sobre las relaciones sociales, etc. son una extensión de la respuesta de relajación producida por la práctica. La Meditación Acem a menudo se utiliza como una técnica para combatir el [estrés](#), y Acem organiza también cursos específicamente diseñados para manejar el estrés. <sup>[7]</sup><sup>[8]</sup>

Sin embargo, habitualmente los meditadores regulares consideran la meditación Acem un método para el crecimiento personal a largo plazo mas que simplemente una técnica de relajación. Según la psicología Acem de la meditación, esta puede ayudar al individuo a superar algunas de las limitaciones establecidas por su personalidad, conduciéndole hacia un esquema mental mas libre y hacia un mayor grado de receptividad y sensibilidad. Las mismas limitaciones que le crean problemas a la persona en su vida diaria influenciaran también de vez en cuando su forma de meditar. Por ejemplo, una persona tensa puede repetir el sonido con demasiada fuerza, mientras que una persona evasiva tenderá a ser más pasiva durante su meditación. El ir ajustando la práctica meditativa se considera un modo de superar estas limitaciones, no solo en la meditación, sino también en la vida diaria.

## Referencias

1. Erik Ekker Solberg: Psychobiological effects of meditation. University of Oslo PhD thesis, 2004.
2. Hemodynamic Changes During Long Meditation, in [Journal Applied Psychophysiology and Biofeedback](#), Publisher Springer Netherlands ISSN 1090-0586 (Print), 1573-3270 Online.
3. Erik E. Solberg, Are Holen, Øivind Ekeberg, Bjarne Østerud, Ragnhild Halvorsen, Leiv Sandvik, [The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin](#), Medical Science Monitor, 2004; 10(3): CR96-101
4. "The effect of meditation on shooting performance", by Solberg EE, Berglund KA, Engen, Ekeberg, Loeb M. [British Journal of Sports Medicine](#) 1996; 30:1-5
5. E. E. Solberg, F Ingjer, A Holen, J Sundgot-Borgen, S Nilsson, I Holme [Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques](#)
6. Solberg E.E., Halvorsen R., Holen A, , [Effects of meditation on immune cells](#) in Stress and Health, Volume 16, Number 3, April 2000 , pp. 185-190, Publisher: John Wiley & Sons, Ltd

## Enlaces externos

<http://www.acem.com/spain/>  
<http://www.acem-med.cat/>

Categorías: Meditación
------------------------