

Armonía en la naturaleza: Meditación con plantas en terapia hortícola

Por Sathishkumar S y Beela G.K.

Sathish es un terapeuta hortícola indio dedicado a mejorar el bienestar de las personas, especialmente de personas con necesidades especiales. Ha desarrollado el *técnica de meditación con plantas* que describe en este blog.

La Dra. Bella G.K. es una especialista en desarrollo humano de la India y pionera de la práctica de la terapia hortícola. Es instructora internacional en la organización *El Arte de Vivir*, y fue la primera en introducir la *técnica de meditación con plantas*.



Coordinador del programa de *desarrollo infantil a través de la formación en HT* para educadores con necesidades especiales.

Terapia hortícola

La terapia hortícola (TH) es un enfoque interdisciplinar del desarrollo humano que integra principios de las ciencias sociales y del comportamiento con la horticultura y el compromiso medioambiental (Beela y Raghunath, 2010). Como intervención reparadora con efectos secundarios adversos mínimos o inexistentes, se ha demostrado que la TH mejora la memoria, la concentración, el sentido de la responsabilidad y la conectividad social. Además, contribuye a reducir el estrés, favorece la relajación y la calma emocional, aumenta la autoestima y cultiva el sentido del logro. Según Haller y Capra (2017), la TH proporciona experiencias significativas y constructivas a través de la interacción con el entorno natural en crecimiento, involucrando tanto a los participantes como a los terapeutas. Como señalan Soderback et al. (2004), "la terapia hortícola media en la mejora emocional, cognitiva y funciones sensoriomotoras, en el aumento de la participación social y en la salud, el bienestar y la satisfacción vital."



Sathish trabaja con personas con necesidades especiales

Método de meditación con plantas

La meditación es ampliamente reconocida por sus beneficios en la promoción de la salud en general y la gestión de las condiciones relacionadas con el estrés. En el contexto de la terapia hortícola, la *técnica de meditación con plantas* es una técnica única que anima a las personas a conectar con la naturaleza a través de la visualización, fomentando una sensación de fuerza interior y autoconciencia (Sathishkumar y Beela, 2023). Como terapia complementaria, la meditación involucra tanto al cuerpo como a la mente,

ofreciendo numerosos beneficios como claridad mental, equilibrio emocional y relajación física. Promueve una profunda sensación de tranquilidad, ayudando a aliviar el estrés y a mejorar el bienestar. Al centrar la atención en elementos calmantes -como la naturaleza o la respiración-, la meditación favorece la regulación emocional y cultiva un estado mental tranquilo y centrado. Su práctica regular puede mejorar significativamente la capacidad de mantener la calma y la claridad mental en la vida cotidiana.



Meditación debajo de un árbol

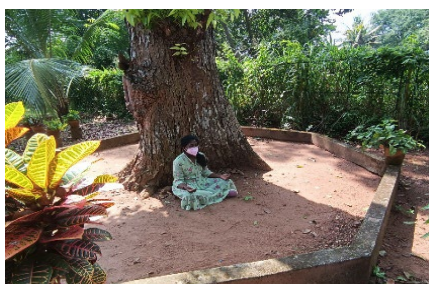
Estrés de la vida cotidiana

En el acelerado mundo actual, el estrés afecta a personas de todos los grupos etarios, aunque suele ser más frecuente entre los jóvenes. Aunque cada adulto joven experimenta el estrés de forma diferente, ciertos factores estresantes comunes tienden a afectar de forma más significativa a este grupo de edad. Es natural sentirse estresado cuando se afrontan situaciones difíciles y, en muchos casos, las personas son capaces de gestionar estas presiones con eficacia, a veces incluso saliendo fortalecidas. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve abrumador o prolongado, puede afectar negativamente a la salud mental y física. El estrés surge de diversas fuentes, como preocupaciones personales, problemas de salud física y circunstancias de la vida externas, que pueden influir en el bienestar de una persona. Aunque el estrés se manifiesta de forma única en cada persona, a menudo afecta a la mente, el cuerpo y el comportamiento de forma interconectada. Resulta alarmante que el estrés prolongado y los sentimientos de desesperanza puedan contribuir a la ideación suicida en muchos adultos.

Nuestros estudios recientes han demostrado los efectos positivos de la *técnica de meditación con plantas* para aliviar los niveles de estrés. Estar en entornos enriquecidos con plantas puede mejorar significativamente el estado de ánimo y el bienestar emocional, ya que los colores vibrantes y la belleza natural de las hojas y las flores no sólo son visualmente atractivos, sino también psicológicamente calmantes y reconstituyentes.

Rol de las plantas y la meditación en la práctica de la TH

Los árboles simbolizan una notable resiliencia y fortaleza, independientemente del tiempo o las circunstancias. Mediante la *técnica de meditación con plantas*, las personas pueden conectar profundamente con la naturaleza, fomentando un sentimiento de unidad con los árboles y la vegetación circundante. La meditación guiada, dirigida por un terapeuta hortícola formado en prácticas de atención plena, ayuda a los participantes a encarnar la fuerza y la estabilidad de los árboles. Muchas personas experimentan estrés porque sus mentes se detienen en el pasado o se preocupan por el futuro, en lugar de centrarse en el momento presente. La *técnica de meditación con plantas* es una poderosa herramienta para anclar la conciencia en el aquí y ahora, cultivando un sentido de presencia y conexión con el mundo natural. A medida que los participantes se concentran en su respiración, reteniéndola y soltándola con atención, suelen liberarse de pensamientos negativos y experimentar alivio emocional.



Técnica de meditación con plantas

Visualización

La visualización es una técnica terapéutica que consiste en crear imágenes mentales para mejorar la concentración y promover la relajación. Mediante este método, las personas pueden entrar en un estado elevado de conciencia, trascendiendo los pensamientos cotidianos y estimulando el córtex creativo del cerebro. Mediante la visualización imaginativa, es posible evocar estados emocionales positivos como la alegría y la tranquilidad.

Visualizar un árbol como una extensión del propio cuerpo establece una conexión psicosomática, alineando los estados mentales y físicos. Esta práctica favorece la regulación del sistema nervioso autónomo y refuerza la conexión entre el cerebro y el cuerpo, contribuyendo al equilibrio emocional y fisiológico general.

Técnica de la meditación con plantas

La *técnica de meditación con plantas* es una forma única de terapia hortícola en la que las personas pueden meditar y beneficiarse del poder de los árboles y las plantas.



Fase de visualización en la técnica de meditación con plantas

Las cuatro fases de la *técnica de meditación con plantas* son:

Concienciación:

- Ponte cómodo y relaja tu cuerpo.
- Sé consciente de tu entorno y el medio ambiente que te rodea.
- Concéntrate en tu respiración.
- Dirige la atención a todo tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza.
- Alcanza la armonía con tu cuerpo.

Enfoque:

- Centra tus pensamientos y aporta claridad a tu mente.
- Reconoce tus emociones y sentimientos.
- Estimula las sensaciones físicas para enraizarte en el momento.

Visualización:

- Imagina un árbol como representación de tu cuerpo.
- Siente la profunda conexión con la tierra a través de sus raíces.

Armonía:

- Siente la fuerza y el poder del árbol dentro de ti.
- Abraza y alíneate con la armonía de la naturaleza.

Beneficios de la *técnica de meditación con plantas*

- **Potencia la creatividad:** al relacionarte con el terapeuta, te integrarás con la naturaleza y se potenciarás tu imaginación y creatividad.
- **Induce a la relajación:** Al reducir los niveles de cortisol, la meditación con plantas ayuda a mantener el equilibrio mental y la relajación.
- **Aumenta la concentración:** La meditación con plantas aumenta la concentración y modifica las emociones y pensamientos negativos.
- **Minimiza el estrés:** Disminuye gradualmente el estrés y nos ayuda a olvidar las cosas que lo afectan.
- **Fomenta la interacción con la naturaleza:** La meditación con plantas promoverá la estimulación sensorial y fomentará una relación activa con la naturaleza.

Conclusión

La vida empieza y termina con la respiración. Al centrarse en la respiración y conectar con el ser interior a través del poder sanador de la naturaleza, la *técnica de meditación con plantas* ofrece una experiencia terapéutica y calmante. Esta práctica ayuda a las personas a cultivar la fuerza interior y a liberarse de los pensamientos negativos. La sabiduría y la estabilidad simbolizadas por el árbol proporcionan una experiencia enriquecedora y enraizada, que promueve el bienestar emocional y fomenta una mentalidad más positiva.

Referencias

- Haller, R. L., y Capra, C. L. (Eds.). (2016). *Métodos de terapia hortícola: Conectando personas y plantas en el cuidado de la salud, servicios humanos y programas terapéuticos*. CRC Press
- Sathishkumar, S., & Beela, G. K. (2023). La meditación con plantas como parte de la terapia hortícola reduce los niveles de estrés en adultos. *Revista internacional de ciencia e investigación*, 12, 195-199.
- Söderback, I., Söderström, M., & Schäländer, E. (2004). Horticultural therapy: The 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Rehabilitación pediátrica*, 7