

Laberinto de Meditación: Fundamento y Forma de Recorrido

A. Definición

Un laberinto de meditación es una práctica de meditación en movimiento que consiste en recorrer un trazado unicursal —de un solo camino— hacia un centro y regresar por el mismo trayecto. A diferencia de un laberinto con bifurcaciones (“Maze” en inglés), el diseño unicursal elimina la toma de decisiones y favorece la atención sostenida en la experiencia presente (atención plena).

Desde la perspectiva psicológica y neurocientífica, esta práctica puede considerarse una modalidad de mindful walking (caminata consciente), ya que integra atención focalizada, regulación respiratoria y percepción corporal. Estos elementos se asocian con mecanismos conocidos de autorregulación emocional, reducción del estrés y mejora del estado de ánimo.

B. Fundamento científico

La evidencia acumulada en intervenciones basadas en mindfulness indica efectos beneficiosos en:

- **Reducción del estrés y la ansiedad**, asociados a cambios en redes cerebrales de regulación emocional y control de la atención (incluyendo corteza cingulada anterior y amígdala).
- **Disminución de la rumiación y divagación mental**, vinculada a una menor activación de la red neuronal por defecto.
- Mejoras en el **estado de ánimo, el sueño y la percepción del dolor**, mediante procesos de reevaluación cognitiva y desacoplamiento entre la sensación física y la reacción emocional.

El laberinto potencia estos mecanismos al combinar movimiento rítmico, orientación espacial predecible y **atención interoceptiva** (respiración y sensaciones corporales), lo que facilita la activación del sistema **nervioso parasimpático** y la reducción de la activación fisiológica.

C. Cómo Recorrer un Laberinto de Meditación

Se describe una guía o sugerencia, ya que no existe forma “verdadera” de recorrerlo, así como también no existe la forma “equivocada” de recorrerlo. Lo más importante es donde esté la intención y la atención en el recorrido.

1. Preparación

- Elegir un entorno tranquilo.
- Adoptar postura erguida y relajada.
- Establecer una intención simple (por ejemplo: observar el propio cuerpo, ya sea respiración o sensaciones corporales).
- Iniciar con respiración natural, favoreciendo exhalaciones ligeramente más largas, con el fin de activar el sistema parasimpático por sobre el simpático.

2. Caminata hacia el centro

- Avanzar lentamente, manteniendo un ritmo constante, o de la manera que se sienta coherente con uno mismo en ese momento.
- Dirigir la atención a las sensaciones en la planta de los pies y al movimiento de las piernas.
- Sincronizar pasos con respiración cuando resulte cómodo.
- Si aparece distracción, redirigir suavemente la atención al cuerpo o a la respiración.

Este proceso fortalece la atención sostenida y reduce la reactividad emocional.

3. Pausa en el centro

- Detenerse entre uno y dos minutos.
- Observar respiración, latido cardíaco y estado emocional.
- Permitir la experiencia sin evaluarla ni modificarla (atención en las emociones, percepciones, permanecer dentro de lo posible en estado receptivo en mente y cuerpo).

La pausa facilita la integración fisiológica y cognitiva del recorrido.

4. Camino de regreso

- Retornar por el mismo trayecto manteniendo el ritmo y la atención.
- Observar posibles cambios en el estado mental o corporal.
- Finalizar con una breve toma de conciencia antes de retomar la actividad habitual.

La integración final puede percibirse en el mismo momento, durante el sueño o incluso en días posteriores

D. Consideraciones finales

El recorrido de un laberinto unicursal constituye una intervención breve y estructurada que aplica principios validados de mindfulness y regulación respiratoria.

Su simplicidad formal favorece la accesibilidad, mientras que su repetición rítmica facilita estados de atención plena con efectos consistentes en estrés y ansiedad.

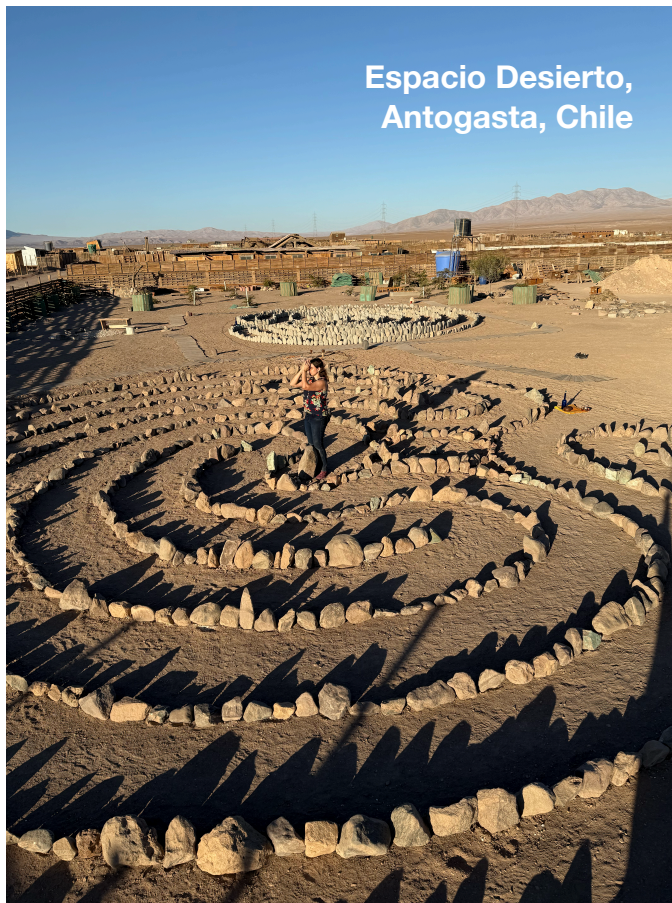
En síntesis, el laberinto de meditación no es únicamente un símbolo, sino una práctica psicofisiológica que integra movimiento, respiración y conciencia, con fundamentos respaldados por la investigación contemporánea en salud mental y regulación emocional.

CaminoLaberinto



**Espacio Desierto,
Antogasta, Chile**

Espacio Desierto,
Antogasta, Chile



EL Sendero de las Hadas,
Casablanca, Chile

