

Los beneficios de las clases de meditación a nivel cerebral y psicoemocional, según Uniservi

Un estudio de la Universidad de Stanford afirma que se producen tres tipos diferentes de cambios a nivel físico y mental

Durante milenios el ser humano ha practicado la meditación. Han sido en las últimas décadas cuando psicólogos y neurólogos han comenzado a interesarse por los beneficios de esta práctica. También es de gran interés saber cuáles son los cambios que produce en el cerebro. El portal Uniservi asegura que las clases de meditación en Sevilla son uno de los principales reclamos para aquellos que buscan beneficios a nivel cerebral y psicoemocional.

Esta técnica, estudiada por la neurociencia contemplativa, se practica en muchos centros especializados. Ejemplo de ello es Enpresencia, donde también tienen lugar otros servicios relacionados con este tema como pueden ser los cursos de mindfulness en Sevilla. Los cambios en la función y estructura cerebral son más que evidentes. Sin embargo, para que sean visibles sus efectos se tienen que producir a largo plazo en la meditación. Sin embargo, en el mindfulness los beneficios son más que evidentes desde el primer momento.

La última investigación realizada en la Universidad estadounidense de Stanford establece que la meditación produce tres tipos diferentes de cambios en la salud tanto física como mental. Los cambios en el cerebro se producen en cuanto a su tamaño. Permite que algunas partes crezcan o sufran alguna transformación. Esto permite que algunas de sus funciones se vean potenciadas.

También conlleva una mejor capacidad para memorizar. Esta neuroplasticidad hace que sea más fácil aprender cosas que antes no se sabían y poder recordarlas. Aumenta la cantidad de materia gris en la parte prefrontal. En ella se encuentra la memoria funcional.

A su vez, a nivel físico ayuda a tener una mejor respiración, sensaciones abdominales, latidos, etc. A la vez que mejora algunos sentidos como el tacto. En este ámbito, las clases de meditación en Sevilla son más que útiles a la hora de conseguir un mejor razonamiento o una mayor atención. Esto se debe a la regulación del córtex frontopolar. Lo cual va de la mano en cuanto a los cambios en aquellas partes que se encargan de la creatividad.

Datos de contacto:

Enpresencia

<http://www.enpresencia.es/>

627 970 119 / 699 60

Categorías: [Andalucia](#) [Medicina alternativa](#) [Universidades](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>