

Vivir el presente con la práctica de Mindfulness

Los investigadores, liderados por Elizabeth A. Hoge, profesora del Departamento de Psiquiatría del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, comprobaron que la reacción inflamatoria y la liberación de hormonas, asociadas a episodios de estrés ante una situación angustiante, se reducía de forma notable en pacientes afectados por trastornos de ansiedad, después de un curso de meditación Mindfulness. En cambio, los pacientes con ansiedad que no recibieron el curso empeoraron

¿Qué es el Mindfulness?

La técnica, conocida como mindfulness o conciencia plena se basa en tomar conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia, en el momento presente. Aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos física y emocionalmente, cómo reaccionamos, cómo hablamos...

El mindfulness es una filosofía de vida, que nos ayuda a disfrutar del momento, sin despistarnos con otros pensamientos y preocupaciones. Consiste en dedicar tiempo a cada momento, para vivir la experiencia presente del aquí y el ahora.

Este tipo de meditación consigue focalizar la concentración en una acción concreta, centrando toda la atención en una sola actividad y esto, consecuentemente, reduce los episodios de ansiedad y estrés.

El Mindfulness también resulta efectivo para ayudar con un gran problema que sufre la mayoría de gente: la multitarea. Se trata de querer hacer muchas cosas a la vez, pensando que la atención es ilimitada, pero no es así. Si se quiere atender a muchas acciones a la vez, significa que no se dedica tanta atención a una sola cosa, y que se sacrifica la calidad de la atención. Perdiendo, por tanto, cantidad y calidad.

Los neurocientíficos afirman que para el cerebro humano no es bueno ir saltando de una tarea a otra, pues se dispersa con más facilidad de la que se está dispuesto a aceptar. El nuevo desafío intelectual es, por tanto, la lucha por recuperar la atención.

Centros de meditación en España

En España, se pueden encontrar diversos lugares especializados en meditación y mindfulness, como por ejemplo el centro Shambhala de Madrid, que pertenece a un conjunto de centros de meditación y grupos de estudio budistas, de la tradición transmitida por Chögyam Trungpa Rimpoché y Sakyong Mipham Rimpoché, dos maestros espirituales tibetanos, de los linajes kagyü, ñingma y Shambhala. Enseñan la meditación como el camino, para profundizar en el conocimiento de la mente y la apertura del corazón.

<https://shambhala.es/>

En Barcelona también existen diversos centros de meditación como Espai Ixchel, situado en Terrassa, que ofrece diferentes técnicas de meditación como la meditación tántrica, es decir, un tipo de tantra yoga donde lo más importante no es el objetivo en concreto, sino el proceso por el cual nos reconciliamos con nuestro interior y nos acercamos a la comprensión del mismo, para reconectarnos con nuestra esencia.

En Espai Ixchel también realizan meditaciones guiadas con música, utilizando música en directo o grabada, y meditaciones guiadas a través de la danza.

<http://espaiixchel.com>

Datos de contacto:

Carlos Fernández

Nota de prensa publicada en: [Terrassa](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Cursos](#) [Universidades](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>