

## La práctica de la meditación Sahaja Yoga mejora sustancialmente la salud

**Científicos Australianos demuestran cómo los practicantes de la meditación Sahaja Yoga, experimentan regularmente el silencio de la mente, y consiguen un nivel de salud y bienestar superior a la media de la población.**

El estudio, [Quality of Life and Functional Health Status of Long-Term Meditators](#) , publicado en la revista científica “[Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine](#)” (eCAM) por el doctor [Ramesh Manocha](#) (Psiquiatra por la Universidad de Medicina de Sidney), y Deborah Black and Leigh Wilson (profesores de la Universidad de Ciencias de la Salud de Sidney), ha sido una de las primeras investigaciones que existen describiendo el impacto en la salud de las personas que practican meditación por un periodo prolongado. Exactamente este estudio se ha focalizado en 343 practicantes de la meditación Sahaja Yoga por más de dos años seguidos.

Los [resultados](#) muestran que existe una relación causal entre la frecuencia diaria en que se experimenta el silencio de la mente y el nivel de salud, sobretodo en el ámbito de la salud mental. El 52 por ciento de los practicantes de Sahaja Yoga respondieron que experimentaban el silencio de la mente varias veces al día, y un 32 por ciento al menos 1 o 2 veces al día. El estudio también establece unos resultados de salud general (según el modelo de cuestionario SF36) de más del 10 por ciento superior a la media de la población.

Prensa internacional en que se ha publicado la noticia esta última semana:

Italia: [La Stampa](#)

Emiratos Árabes: [Top News Arab Emirates](#)

India: [Zee News](#), [Health.India.com](#)

Australia: [The Sidney Morning Herald](#)

Rumania: [Gazeta de Sud](#)

Otras investigaciones del Dr. Ramesh Manocha y la meditación Sahaja Yoga en:

<http://www.researchingmeditation.org/>

Talleres gratuitos de meditación de Sahaja Yoga en España (Asociación Cultural Sin Ánimo de Lucro):

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

---