


MEDITAR PARA VENCER EL ESTRÉS



"La mente intuitiva es un regalo sagrado, la mente racional una sirvienta fiel, hemos creado una sociedad que honra al sirvienta y ha olvidado el regalo." - Albert Einstein.

No podemos negar que nuestra cultura Occidental está marcada por los extraordinarios avances de la ciencia y la tecnología, sin embargo, junto con estos avances hay una creciente sensación de sobrecarga, presión, complejidad y excesiva información. Esto influye en las personas y durante toda nuestra vida sentimos un tremendo estrés, lo que contribuye a una variedad de problemas de salud mental y física, provocando un número cada vez más creciente de somatizaciones en forma de enfermedades.

Tomar conciencia puede definirse como prestar atención, y conectar con la experiencia presente con la apertura del momento, la curiosidad y la voluntad de permitir, ser lo que ya es. Es un excelente antídoto para el estrés de los tiempos modernos. Nos invita a detenerse, respirar, observar y conectar con la propia experiencia interior. Hay muchas formas de llevar la atención plena en la vida de uno, como la meditación, el yoga, el arte, o el pasear por la naturaleza. La atención plena puede

aprenderse en un curso de formación sistemática, y se pueden aplicar en la vida diaria, por personas de cualquier edad, profesión u origen.

En los últimos diez años, la investigación ha mostrado como la atención plena mejora los problemas de salud, como la elevada presión arterial y estimula el sistema inmunológico. Aumentar la atención y concentración ayuda con difíciles estados mentales como la ansiedad y la depresión, fomenta el bienestar y la reactividad emocional inferior. Mejora el cerebro en las áreas encargadas en la toma de decisiones, la flexibilidad emocional y la empatía.

Curso de meditación MINDFULNESS. Aprenda a vivir sin estrés. Empezará el 15 de octubre. Interesados llamar: 610 444 439. ■

Isabel Barrado
Instructora Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Practicum en Medicina en el Instituto Catalán de la Salud.

Especialista en Hipnosis Clínica.
C/ Ctra de Barx, 34-2º-12. 46702 Gandia
Teléfono: 610 444 439.
www.vivirsinestres.es