



Petit BamBou

MEDITAR MEJORA LA SALUD LO DICE LA CIENCIA

- Varios estudios científicos demuestran que la meditación mejora la salud física y mental, ya que produce cambios orgánicos y aumenta el bienestar.

CDMX. Abril 2021. La ciencia ha demostrado que practicar meditación produce cambios en el cerebro, y que este a su vez, depende directamente del corazón, del intestino o de la respiración; estos cambios son reales, sólidos y fundamentales en la salud física y emocional. Ramón y Cajal ganador del Premio Nobel en medicina comenta que “**podemos ser escultores de nuestro propio cerebro**”, y hoy la neurociencia constata que la meditación es una buena técnica para lograrlo.

Cuerpo y cerebro, siempre juntos.

Gracias a Nazareth Castellanos quien es doctora en Neurociencia y colaboradora de la app de meditación [Petit BamBou](#), hoy se sabe que el cerebro integra la información que le llega del cuerpo. “En realidad tenemos 7 sentidos: el primero es la interocepción, es decir, la información que va desde los órganos al cerebro, el segundo es la propiocepción, que es la información de nuestra postura corporal, después vienen los 5 sentidos que todos ya conocemos. El cerebro está muy influenciado por el intestino y todas las bacterias que viven en él, por los latidos del corazón o por la manera en la que respiramos. **El intestino regula el estado de ánimo, el corazón la percepción y la respiración la atención y la memoria**” Mencionó la doctora.

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

Según la ciencia, meditar aumenta la inteligencia emocional.

En los últimos años los centros de investigación más prestigiosos del mundo estudian cómo la observación de uno mismo y el control de la atención son capaces de esculpir el cerebro, pero no es algo nuevo: En 1973 la Universidad de Harvard empezó a investigar qué pasa en el cerebro de las personas que meditan, y la respuesta es que algunas zonas se hacen más gruesas y otras se reducen. De hecho, la Universidad de Birmingham ha demostrado que la parte frontal del cerebro, la más importante para la gestión del comportamiento, está más activa en la gente que practica meditación. La Universidad de Texas también ha constatado que al meditar aumenta la corteza cingulada, el área que convierte lo inconsciente en consciente y que refuerza la toma de decisiones, y reduce una red cerebral que se activa cuando se está distraído y sin vivir el momento presente, una de las mayores fuentes de frustración. Además, los meditadores tienen una inteligencia emocional mayor, a juicio de un estudio de las Universidades de Munich y Harvard, y se debe a una reducción de la amígdala, un núcleo cerebral implicado en la ansiedad, el miedo y el descontrol emocional. **En definitiva, y como se ha replicado en la mayoría de experimentos científicos, la práctica de la meditación produce bienestar.**

Bailar y una postura recta, el complemento perfecto para la meditación.

Sin lugar a duda meditar aporta salud mental, pero, si a esto se le agrega bailar o adquirir una buena postura se tendrá el complemento perfecto. Varios científicos han dicho que al encorvar el cuerpo se tiene peor memoria y se provoca una fijación más fuerte hacia lo negativo, ya que una postura tensa afecta al sistema endocrino e induce más estrés y agresividad. Y si se habla de la danza, está es considerada una de las mejores formas de conexión cuerpo y mente, pues **bailar ayuda a la mente a organizarse mejor, favorece el aprendizaje y protege de la demencia.**

Meditar media hora al día, es la clave.

Para los más impacientes, hay buenas noticias: La Universidad de Texas ha demostrado que **a los 5 días de empezar a meditar ya se producen cambios en el cerebro**, y a las 8 semanas esos cambios son robustos. Las últimas investigaciones aseguran que no hace falta ser un monje o pasarse el día meditando, basta media hora al día para lograr estar en bienestar.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 500 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, miedo, sueño, relaciones, trabajo, maternidad..., y videos

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN \$99.00.

Suscripción semestral: MXN \$499.00.

Suscripción anual (sólo a través de web): MXN \$945.

Suscripción de por vida: MXN \$3,000.

Prensa: RPM Luxury Brands | Jacob García | jacob@rpmluxurybrands.com.mx |
M.+5215528981563 | www.rpmluxurybrands.com.mx

