



LA CIENCIA Y EL MINDFULNESS.



Está estudiado por la ciencia, que el **MINDFULNES** facilita que el corazón y el cerebro craneal trabajen de forma sincronizada.

Cada vez más, tanto las clínicas de terapias cognitiva-conductuales como la medicina clínica, avalan la eficacia del MINDFULNES.

Tras décadas de investigación, está comprobado que el MINDFULNES es un gran método para paliar dolencias como la fibromialgia.

Ayuda en los estados de depresión y fobias.

Y ayuda a reducir los episodios de ansiedad ó miedos.

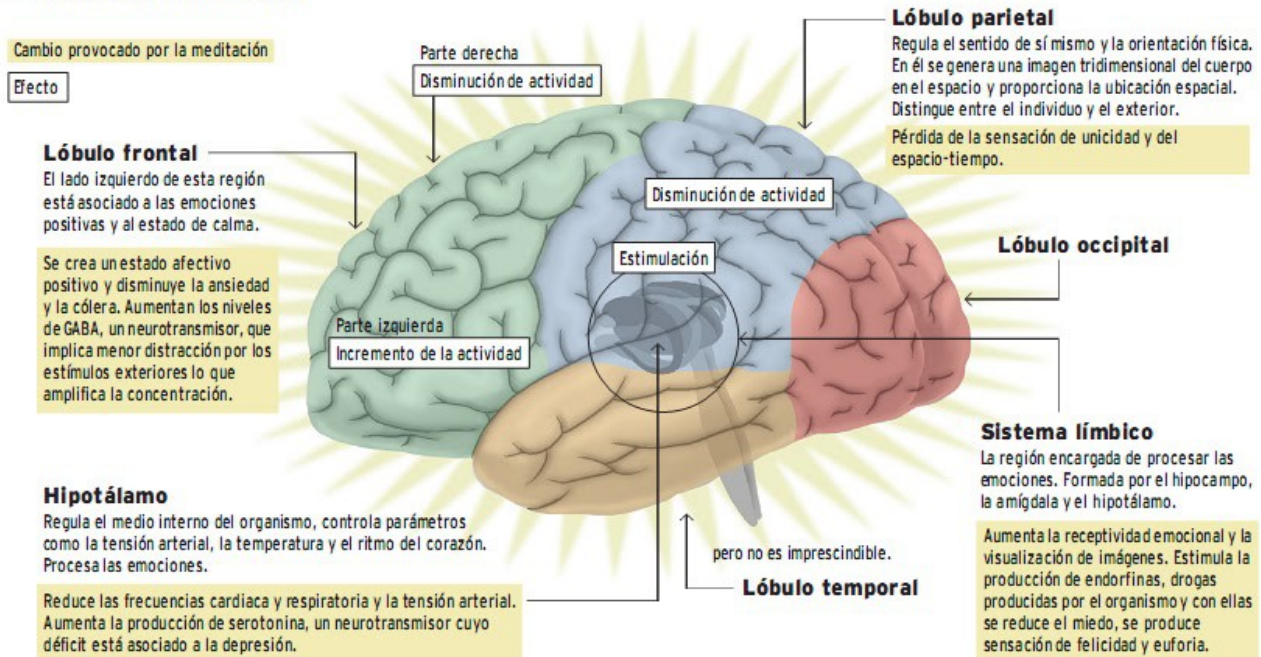
Cuando exponemos a nuestro cuerpo a un estado de negatividad emocional, como el estrés ó la ansiedad. Nuestro cerebro lo asimila como una amenaza. Es por ello, que se pone en modo alerta.

Provocando una serie de efectos en nuestro cuerpo, a nivel **fisico-mental**.

Es decir, lo notaremos de diferentes formas.

Como puede ser: dolor de cabeza, de espalda, subida de tensión, problemas digestivos, mareos...etc

■ Efectos en el cerebro



Cuando practicamos **MINDFULNES** o en otros casos también la **MEDITACIÓN**, podemos apreciar los cambios que se producen a nivel cerebral.

Es decir, que todo cambio que podamos controlar mental y emocional, tendrá repercusión en nuestra salud físico-mental.

Por ello se recomienda cada día más la práctica del MINDFULNES y la meditación. Pues repercutirá en nuestro bienestar diario.

En muchos momentos del día, no somos conscientes, de que sin darnos cuenta vamos en **PILOTO AUTOMÁTICO**.

Es decir hacemos las cosas por rutinas y sistemas aplicados por unos horarios establecidos.

Todo ello conlleva a estados de ansiedad y estrés que podemos controlar si fuéramos más conscientes de nuestra **RESPIRACIÓN**.

Cuando una persona se encuentra estresado, empieza sin querer, a provocar un estado de alarma en su cuerpo.

Y éste reaccionará como una “HUIDA o LUCHA”

En ese momento nuestro cuerpo puede respirar unas 15 veces por minuto (de media) siendo perjudicial para la salud.



Al ser considerada una amenaza para nuestro cuerpo esta velocidad de respiración. Tendremos una serie de efectos sobre nuestro sistema inmunitario. Estaremos menos concentrados, falta de claridad, miedo, desorientación...

Por lo que todo ésto nos llevará a entrar en un estado de ansiedad o estrés.

La importancia de la respiración en MINDFULNES es vital. Ya que trabajando en ella y en la atención plena del momento presente, podemos llegar a controlar nuestra **REACCIÓN-ACCIÓN** ante los posibles problemas que tengamos en nuestras vidas.

En YOGA se utiliza mucho la respiración para las prácticas. Se conoce como **PRANAYAMAS**.

Es la ciencia del control de la respiración, que aporta claridad mental y estados superiores de conciencia.

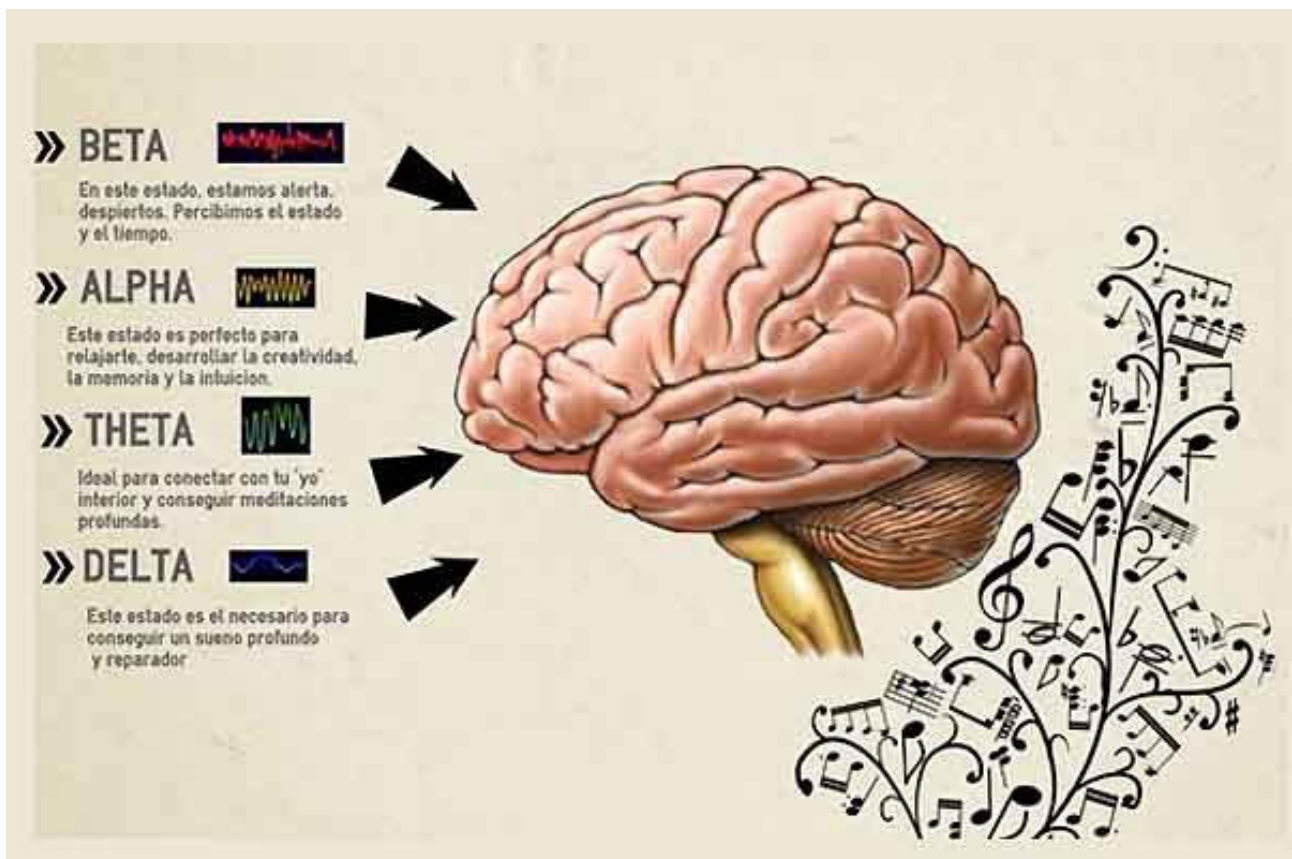




TIPOS DE ONDAS CEREBRALES.

Para entender todo esto un poco mejor.

Os voy a resumir los tipos de **ONDAS CEREBRALES** que tiene nuestro cerebro.



Al contrario de lo que podemos pensar.

La actividad de nuestras **NEURONAS** no es caótica, sino que siguen una lógica muy compleja pero al mismo tiempo ordenada, ya que pueden mandar señales eléctricas continuadas casi al mismo tiempo.

ÉSTA SECUENCIA CONTINUADA, DE ACTIVIDAD DE VARIAS NEURONAS, SE CONOCE COMO ONDAS CEREBRALES.

Las ondas cerebrales pueden ser clasificadas según su frecuencia.
O sea, según el tiempo que pasa para disparar señales eléctricas a la vez.

DELTA-THETA-ALFA-BETA-GAMMA

1-ONDAS DELTA(1 a 3 Hz)

La frecuencia Delta es la más baja.
Por lo que tienen una mayor amplitud de onda.
Es cuando nos encontramos en estado de **reposo o descanso**.
Entran en la fase de sueño profundo.
Pero esto no quiere decir que nuestro cerebro esté totalmente dormido.

-ONDAS THETA(3,5 a 7,5 Hz)

Las ondas theta son las relacionadas con los estados de clama profunda.
Es decir en sueños en la **fase REM, meditaciones profundas...**
Teniendo así una consciencia desconectada del momento real y siendo fantasía o imaginaria.

-ONDAS ALFA(8 a 13 Hz)

Estas ondas es el estado perfecto cuando estamos **relajados**, leyendo un libro, viendo la tv, tumbados en el césped.
Es decir relajados pero conscientes de la realidad de alrededor, pero en estado de calma controlada.

-ONDAS BETA(12 a 33 Hz)

Las ondas Beta, son las relacionadas con **momentos de acción**.
Cuando necesitamos estar concentrados o en atención plena de nuestras acciones.
Es decir, cuando necesitamos tener la mente ágil para reaccionar.
Se percibe el estado, lugar y tiempo presente.

-ONDAS GAMMA(25 a 100 Hz)

Son la de mayor frecuencia y menor amplitud de onda.
Estados de vigilia.

