

DIEZ HECHOS SOBRE LA MT

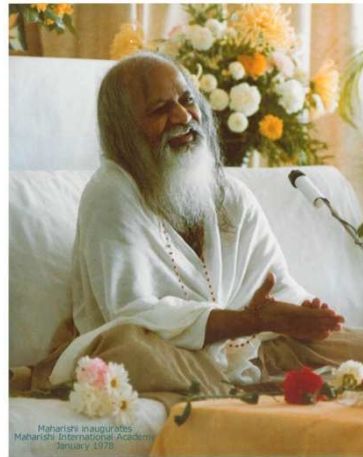
1. Sencilla.
2. Fácil de aprender.
3. Beneficios inmediatos.
4. No requiere ninguna creencia.
5. Desarrolla el cerebro en su totalidad.
6. No es un estilo de vida.
7. Reduce el estrés y sus consecuencias.
8. Única.
9. Enseñanza sistemática.
10. Institución no lucrativa.

COMO APRENDER: un curso en 7 pasos

1. **Conferencia Introductoria** una visión de las posibilidades del programa de MT. (1 hora)
2. **Conferencia Preparatoria** la mecánica de la técnica de MT – origen, cómo y por qué funciona. Diferencias con otras técnicas. (45 minutos)
3. **Entrevista Personal** una breve reunión privada con un profesor cualificado de MT, después de la Conf. Preparatoria (15 min.).
4. **Instrucción Personal** instrucción individual de la técnica de MT. (1-2 horas).
5. **Primer Día de Chequeo** (reunión de grupo) Verificación de la exactitud de la práctica e instrucción adicional. (1-2 horas).
6. **Segundo Día de Chequeo** (reunión de grupo) Comprensión de la mecánica de la técnica de la MT. (1-2 horas).
7. **Tercer Día de Chequeo** (reunión de grupo) Comprensión de estados más elevados del desarrollo humano. (1-2 horas).

RECURSOS EN LA WEB

www.meditaciontrascendental.es
www.escuelasinestres.org
www.doctorsontm.org
www.tmbusiness.org
www.davidlynchfoundation.org



“La expansión de la felicidad, es el propósito de la vida, y el proceso por medio del cual se lleva a cabo es la evolución...La expansión de la felicidad lleva consigo el crecimiento de la inteligencia, del poder, de la creatividad y de todo lo que pueda considerarse de importancia en la vida.

Si un hombre es desdichado, está perdiendo la esencia misma de la vida. Si su inteligencia, energía, creatividad, sosiego y felicidad no están desarrollándose constantemente, el hombre ha perdido su dirección. La vida no está proyectada para vivirse en la inercia, la torpeza y el sufrimiento”

Maharishi Mahesh Yogi.



c/ Médico Pascual Pérez, 25, 1º.
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87
info@alayaclinica.com www.alayaclinica.com



Curso

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

La técnica de la Meditación Trascendental (MT), elimina el estrés y las tensiones acumuladas en el sistema nervioso, enriqueciendo todos los aspectos de la vida

CONFERENCIA

Entrada libre. Se ruega Confirmación

Dr. Rafael Santamaría

Lunes 27 de mayo a las 20.15h

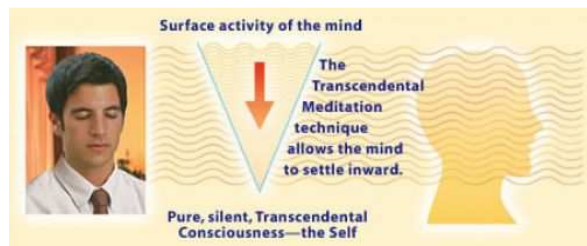
CURSO

Cristina Ballesteros

Del viernes 31, al martes 4 de junio

Que es MEDITACION TRASCENDENTAL

La Meditación Trascendental (**MT**) es una **técnica mental, sencilla y natural** que se practica cómodamente sentado, con los ojos cerrados, durante 20 minutos, dos veces al día. Su práctica permite alcanzar un estado de profunda relajación física, mientras la mente permanece alerta y llena de vitalidad.

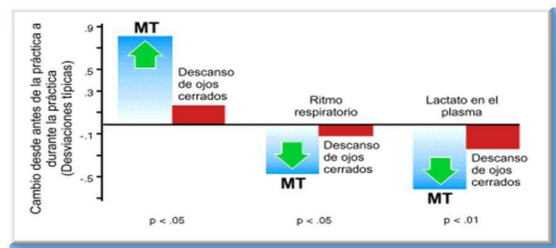


MEDITACION TRASCENDENTAL y CIENCIA

La MT es con toda probabilidad la técnica de meditación, más extensamente investigada en el mundo.

Numerosos estudios muestran que el nivel de **descanso durante la MT** es más profundo que el del sueño.

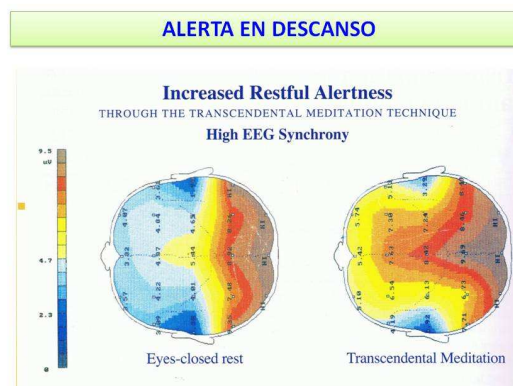
INDICADORES FISIOLÓGICOS DEL DESCANSO PROFUNDO EN LA MEDITACION TRASCENDENTAL



Los investigadores han encontrado, entre otros resultados:

- Disminución del metabolismo muscular.
- Reducción del metabolismo de los glóbulos rojos.
- Disminución del consumo de oxígeno, de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Disminución del lactato en plasma.
- Disminución de las hormonas del estrés.
- Aumento de la Resistencia eléctrica de la piel.

Paradójicamente al estado de profundo descanso y relajación del cuerpo, la **mente se encuentra despierta y lucida**.



Los estudios sobre la fisiología cerebral han mostrado:

- Aumento del flujo sanguíneo al cerebro.
- Aumento marcado de ondas alfa en la región frontal del cerebro.
- Sincronía de las ondas cerebrales de diferentes áreas del cerebro.
- Armonización del EEG (electroencefalograma) en la región frontal y central del cerebro.
- Mayor eficiencia neurológica

Los efectos de la **MT** en el cuerpo y en la mente, han llevado a los investigadores a concluir que durante la práctica de la **MT** se

experimenta un nuevo estado de funcionamiento fisiológico, diferente al de vigilia, dormir y soñar y que ha sido definido como un cuarto estado de conciencia, llamado "**Conciencia Pura ó Trascendental**".

MT y OTRAS TECNICAS DE MEDITACION

Actualmente existe una gran cantidad de investigación científica que demuestra que existen **claras diferencias entre los distintos tipos de meditación y relajación**. En complejos estudios de meta-análisis, la **MT** ha demostrado, por ejemplo que reduce la ansiedad dos veces más que cualquier otra técnica estudiada y es un 20% más efectiva en reducir los efectos nocivos del estrés sobre la salud.

BENEFICIOS

En resumen estos son algunos de los resultados que obtenemos con la práctica de la **MT**, y que están validados por los más de **600 estudios científicos**, realizados, en 210 Universidades, Facultades de Medicina e Instituciones de investigación de más de 30 países. Sus resultados se han publicado en más de **350 diarios y revistas científicas**.

- Normalización del sistema nervioso autónomo.
- Reducción del stress, la ansiedad y la depresión.
- Mejora del sueño.
- Desarrollo de la inteligencia y la creatividad.
- Mejora de la atención y la concentración.
- Desarrollo global de la personalidad.
- Reducción del abuso del alcohol, tabaco y drogas
- Mayor estabilidad interna.
- Disminución del estrés oxidativo (radicales libres).
- Desaceleración del envejecimiento.
- Mayor vitalidad y resistencia a la enfermedad.