

SOBRE LA TÉCNICA DE MT

www.Meditaciontrascendental.es



Más de cinco millones de personas de todas las edades, religiones y clases sociales han aprendido la técnica de Meditación Trascendental en los últimos 50 años. Averigüe lo que la técnica de MT es y no es, y lo que hace.

BENEFICIOS PARA TODOS: CUERPO, MENTE

www.TMhome.com/es



Más de 600 estudios científicos sobre Meditación Trascendental se han llevado a cabo en 250 universidades y escuelas de medicina en los últimos 35 años. Averigüe lo que muestra la investigación y por qué tantos médicos recomiendan la técnica a sus pacientes.

BENEFICIOS PARA LA EDUCACIÓN

www.Edusinconflictos.org



Decenas de miles de estudiantes en las escuelas de EEUU, Reino Unido, Latino América y de todo el mundo están practicando la técnica de MT como una forma simple y efectiva para mejorar el rendimiento académico, reducir el estrés y los trastornos relacionados con el estrés.

BENEFICIOS PARA LAS EMPRESAS

www.TMBusiness.org



La técnica de la Meditación Trascendental se ofrece como un programa de desarrollo corporativo para el bienestar y el beneficio de toda la empresa. Aumenta la productividad, creatividad y satisfacción laboral.

Para más info, llámanos al 622-903600



El Programa de Meditación Trascendental

Cristina Ballesteros MSc.
Profesora Certificada de MT
Cristina@meditaciontrascendental.es

EL PROGRAMA DE

MT

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

Desarrolla el
POTENCIAL MENTAL

Aumenta la
INTELIGENCIA

Mejora la
CREATIVIDAD

Reduce el
ESTRÉS y ANSIEDAD

Promueve la
SALUD y LONGEVIDAD

Mejora las
RELACIONES

Promueve la
PAZ

Fácil de aprender
Su práctica es agradable
Científicamente probada



“El potencial de cada cerebro humano es ilimitado, infinito. Cada ser humano está equipado con la estructura física en su fisiología cerebral para experimentar a través de la MT ese nivel de inteligencia que es el océano de todo el conocimiento, el océano de toda la energía, la inteligencia y la felicidad”

—Maharishi Mahesh Yogi, Fundador del programa de Meditación Trascendental

¿En que consiste la técnica Meditación Trascendental?



El Dr. John Hagelin Ph.D., es un físico cuántico de renombre mundial, educador, autor y un destacado investigador sobre los beneficios de la técnica de Meditación Trascendental para el individuo y la sociedad. El Dr. Hagelin es Director del Instituto de Ciencia, Tecnología y Política en la Universidad Maharishi de Administración y Director Internacional de la Unión Mundial de Científicos para la Paz.

¿Qué es la Meditación Trascendental?

La técnica de la Meditación Trascendental (MT) es una técnica sencilla que se practica sin esfuerzo para mejorar todos los aspectos de la vida. La técnica se aprende fácilmente y se practica sentado cómodamente con los ojos cerrados durante 20 minutos dos veces al día.

¿Qué sucede cuando meditas?

Durante la práctica de la MT, la mente pensante activa se asienta de forma natural a un estado de “conciencia pura” donde la mente está en silencio pero totalmente alerta. Al mismo tiempo, el cuerpo adquiere un profundo estado de descanso y relajación.

¿Cuáles son los beneficios de esta experiencia?

Este estado único de “descanso en alerta” desarrolla el cerebro de manera total y elimina el estrés y la fatiga acumulados. Esta experiencia es la base para el aumento de la creatividad, la inteligencia y la mejora de la salud según demuestran las personas que practican la MT.

¿Hay alguna evidencia científica que demuestre que la técnica funciona?

Sí. Más de 600 estudios científicos sobre los beneficios de la técnica de Meditación Trascendental se han llevado a cabo en 250 universidades e instituciones independientes de investigación, incluyendo la Escuela de Medicina de Harvard, Escuela de Medicina de Cornell, la Universidad de Michigan Medical School y la UCLA .

¿Se ha publicado la investigación?

Sí. La investigación ha sido publicada en revistas científicas y médicas, como la revista Scientific American, Science, la Asociación Americana del Corazón, y los Archivos de Medicina Interna de la Asociación Médica Americana. En los últimos 18 años, los Institutos Nacionales de Salud han otorgado más de \$24 millones al estudio de efectos beneficiosos de MT en enfermedades del corazón e hipertensión.

¿Para practicar MT tengo que cambiar mi dieta, estilo de vida, o religión?

No. La técnica de Meditación Trascendental no requiere un cambio en el estilo de vida. Introducida por Maharishi Mahesh Yogi hace más de medio siglo, cuenta con más de cinco millones de meditadores de todas las edades, nacionalidades, y religiones. Los meditadores alivian el estrés y gozan de una mayor claridad mental lo cual ayuda a apreciar la vida más plenamente. Y, a las personas religiosas, les ayuda a seguir sus religiones con mayor fidelidad.

¿Es correcto decir que todas las técnicas de meditación producen resultados similares?

No. Hay diferencias fisiológicas y neurofisiológicas notables entre diversas técnicas de meditación. Por ejemplo las tecnologías de imágenes cerebrales EEG distinguen claramente a la técnica de MT de todas las otras prácticas, mostrando una mayor coherencia EEG y marca importantes mejoras en la corteza prefrontal, que regula las funciones ejecutivas clave como la planificación, toma de decisiones, resolución de problemas, y el juicio.

¿Existen otras técnicas de meditación que produzcan beneficios similares para la salud?

Muchos meta-análisis completos de los estudios publicados sobre la meditación y las técnicas de reducción de estrés muestran claramente que la técnica de Meditación Trascendental produce efectos muy beneficiosos para la salud que no son producidos por otras técnicas. Estos incluyen reducciones marcadas en la presión arterial, la ansiedad, la depresión, el insomnio y otros trastornos.

Yo soy un escéptico.

Ser escéptico está bien. Afortunadamente, no se requiere ninguna creencia o cambio en las creencias para aprender y practicar la técnica de MT - y lograr todos los beneficios.

Salud

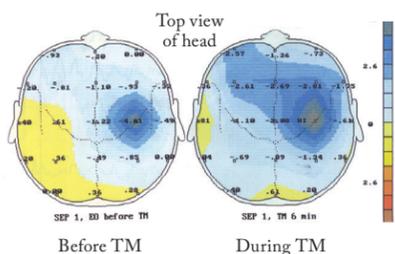


Gary Kaplan, M.D., Ph.D.

“La Meditación Trascendental simple y naturalmente permite que la mente se sosiegue en un estado de coherencia interna y calma, un tiempo durante el cual los hemisferios izquierdo y derecho, y la parte frontal y la parte posterior del cerebro, comienzan a trabajar en armonía con las demás. Esta coherencia se ha correlacionado con la mejora de la memoria, en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. De hecho, todo lo bueno acerca del cerebro depende de su correcto funcionamiento. Este cambio en el funcionamiento del cerebro también afecta al resto de la fisiología; reduce la presión arterial, fortalece el corazón y mejora la salud en general”.

El Dr. Kaplan es neurólogo y profesor asociado de neu-

DESARROLLA EL CEREBRO Aumento del uso de reservas



Durante el programa MT, los componentes sensoriales de la respuesta del cerebro a estímulos somatosensoriales están distribuidos más extensamente por la corteza cerebral, indicando mayor participación de todo el cerebro en respuesta a un estímulo.

Reference: *Human Physiology* 25: 171-180, 1999.

Energía

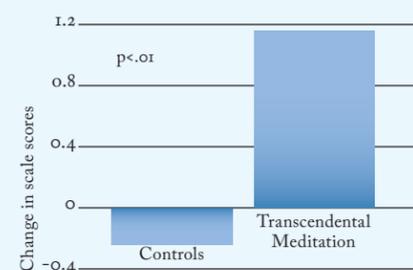


Bob Jones

“Pensamos que estamos muy ocupados porque tenemos tantas cosas que hacer. Bueno, no todas las cosas son tan importantes. La Meditación Trascendental le da la claridad mental para darse cuenta: “Estas son las cosas que tengo que hacer y estas son las cosas que son menos importantes que voy a llegar a hacer si tengo tiempo” Al estar más estable y centrado, se termina ahorrando tiempo. La relajación que siento después de la meditación hace que me sienta recargado y renovado para que pueda priorizar y hacer las cosas que son necesarias”.

El Sr. Jones es el Director de inversiones de uno de los bancos más importantes y antiguos de Nueva York.

ORGANIZATE Mejora el desempeño en el trabajo



Los empleados que aprendieron el programa de Meditación Trascendental mostraron un mejor desempeño en el trabajo en comparación con los sujetos de control.

Reference: *Academy of Management Journal* 17: 362-368, 1974.

Equilibrio

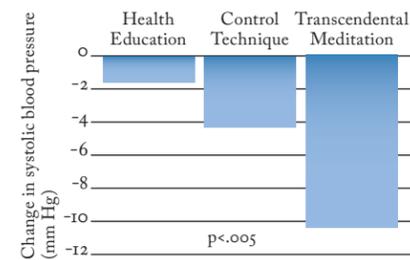


Nancy Lonsdorf, M.D.

“Cuando meditas, el estrés laboral te afecta menos, y es que tiene beneficios inmediatos para la salud y la felicidad. Consigue naturalmente que disfrute de su trabajo más, que sea más productivo, y le resulte más fácil llevarse bien con los compañeros de trabajo. Pero igualmente importante, no se lleva el estrés de la oficina a casa. También mejoran las relaciones con su familia y amigos, y disfruta de la vida más. Está claro a la vista de la investigación que pasar unos minutos de práctica de la Meditación Trascendental dos veces al día es extraordinariamente útil para lograr el equilibrio entre su trabajo y el resto de su vida.”

La Dra. Lonsdorf es una especialista de la salud y autora de La Mejor Medicina para la Mujer y La Mujer Siempre Joven.

ALIVIA EL ESTRÉS Reducción de presión arterial alta



Los pacientes con presión arterial alta que aprendieron el programa de Meditación Trascendental mostraron una reducción significativa de la presión arterial sistólica y diastólica después de tres meses, en contraste con los asignados al azar de una técnica de control o con los que recibieron educación para la salud sobre cómo reducir la presión arterial a través de la dieta y el ejercicio.

Reference: *Hypertension* 26: 820-827, 1995.

Enfoque

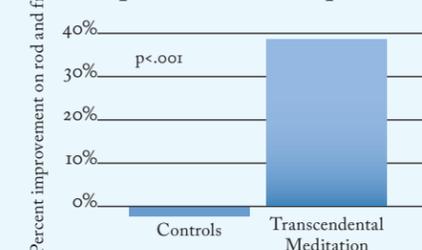


Russell Simmons

“La Meditación Trascendental promueve la calma, y cuando estás en esa quietud, es cuando realmente puedes pensar, cuando realmente puedes enfocarte. Cuando tienes distracciones y ruido mental, no puedes comprender adecuadamente y no puedes hacer tu trabajo. La comprensión proviene de la quietud, el enfoque proviene de la quietud, y la técnica de Meditación Trascendental es la práctica de estar en contacto con esa quietud durante unos minutos dos veces al día”.

El Sr. Simmons es el co-fundador del sello de hip-hop pionero Def Jam. En los EEUU es uno de los “Top 25 personas más influyentes en los últimos 25 años” por su visión innovadora, que ha influido en la música, la moda, las finanzas, la televisión, cine y la filantropía.

PENSAMIENTO CLARO Comprensión Amplia Y Capacidad De Enfoque



La práctica de la técnica de Meditación Trascendental desarrolla el campo de la independencia. Esta mejora en los meditadores MT es muy notable, ya que se pensaba que estas capacidades perceptivas básicas no mejoran más allá de la edad adulta temprana.

Reference: *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031-1034, 1974.