Viure mindfulness plenament

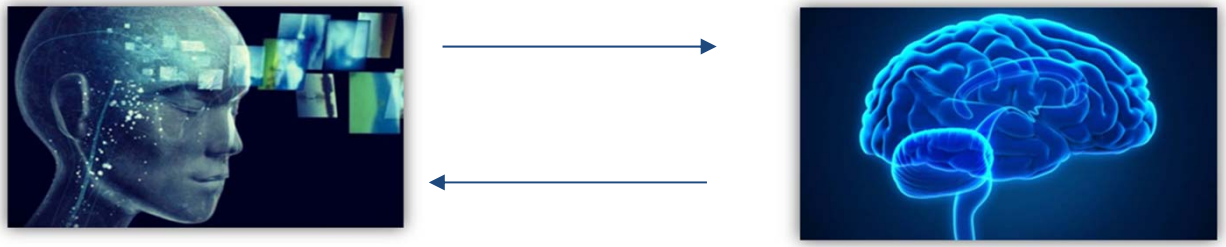
Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

La neuroplasticidad

MENTE **CEREBRO**



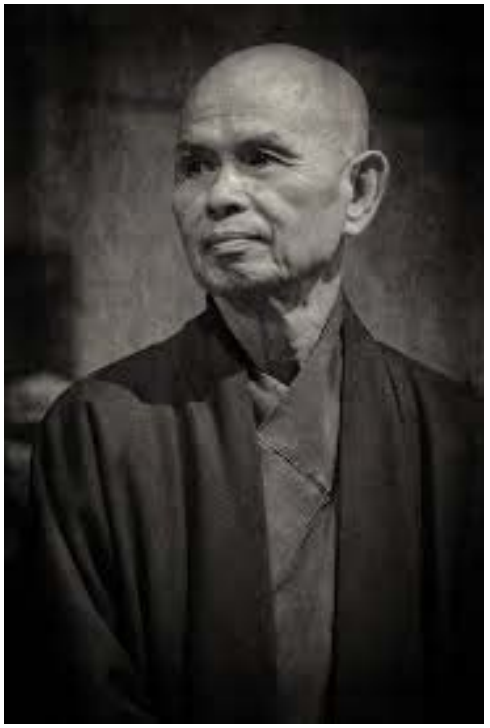
La plasticidad del cerebro o neuroplasticidad es la habilidad del cerebro de cambiar tanto su estructura física como su organización funcional, en respuesta a una serie de experiencias, estímulos, y entrenamientos cognitivos, que favorecen nuevas interconexiones neuronales, y que refuerzan las conexiones ya existentes.

Los taxistas de Londres se someten a 4 años de intenso adiestramiento, deben de memorizar extensos trayectos, combinaciones, rutas distintas y puntos de referencia de interés. Los investigadores descubrieron que cuando más tiempo llevan en su trabajo, mayor tamaño del hipocampo a consecuencia de la práctica.

https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-apuntes-neuroplasticidad-cerebro-capacidad-cambiar-20180601083847.html

La neuroplasticidad

Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con distintos tipos de semilla, de paz, de amor, de alegría, de rabia, de miedo y de odio. Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente consciente. La calidad de tu vida dependerá de las semillas que riegues. Si riegas semillas de tomate, entonces crecerán los tomates. Si riegas semillas de paz hoy, habrá paz en tu mente en el futuro. En el presente es cuando tenemos el espacio de libertad para sembrar las semillas que deseemos. Las semillas que más fuertemente reguemos serán las que más crecerán.



Thich Nhath Hanh

Alternativas a la atención focalizada en la respiración

- Atención a la conciencia del cuerpo
- Atención a las sensaciones en las manos o en los pies
- Atención a una parte concreta del cuerpo que manifieste sensaciones (agradables o desagradables)
- Atención al latido del corazón (posición supina)
- Atención a un punto concreto de luz (ojos abiertos)
- Atención al sonido (interno o externo)