



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?



La conciencia plena es una práctica ancestral budista que podría beneficiar tu bienestar emocional y físico, incluyendo tu inmunidad y longevidad.

¿En qué consiste la conciencia plena?

Jon Kabat-Zinn, uno de los maestros de la meditación dedicado a introducir las prácticas de la conciencia plena a la cultura occidental, describe esta práctica como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

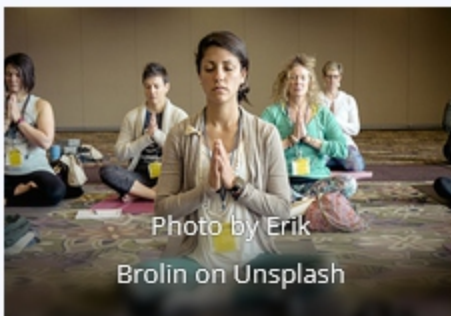


Photo by Erik
Brolin on Unsplash



Photo by omid
armin on Unsplash



Photo by Matteo Di
lorio on Unsplash



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?

La conciencia plena puede practicarse en muchos ámbitos; pudiera ser mientras disfrutas una comida, durante una caminata, o durante la meditación.

Y la meditación consiste en una dosis concentrada de conciencia plena al meditar, se busca la quietud, a menudo en posición sentada, y se observa la mente. En otras palabras, simplemente se presta atención a lo que surge, sin juzgarlo. Cuando se practica regularmente, la meditación se convierte en un proceso para cultivar la conciencia plena en la vida cotidiana a través de la práctica intencional y sostenida. La investigación sobre el impacto de la práctica constante de la meditación ha demostrado que produce numerosos beneficios para la salud, como la disminución del estrés, un mejor sueño, el aumento de la concentración y un mejor estado de ánimo.



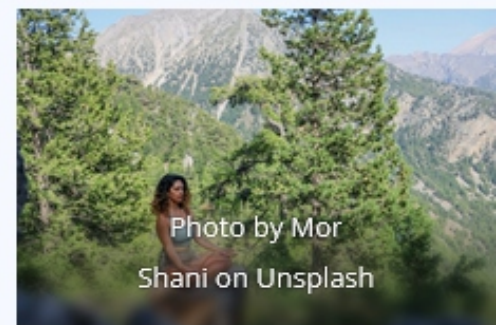
Photo by Shashi Chaturvedula on Unsplash



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?

La conciencia plena y la inmunidad

La práctica de la conciencia plena ofrece muchos beneficios cognitivos, pero los investigadores también se cuestionan el posible impacto de la meditación en importantes marcadores biológicos de la salud, como el recuento de células inmunológicas y la respuesta de los anticuerpos. Los estudios sugieren que promover la conciencia plena a través de la meditación puede reforzar el sistema inmunológico y proporcionar una mayor protección ante las infecciones. En un estudio clínico publicado en Psychosomatic Medicine, se encontró que incluso un programa breve de ocho semanas de práctica de la meditación produjo efectos positivos evidentes en la función cerebral e inmunológica en comparación con el grupo de control 3. En una revisión sistemática de 20 ensayos controlados aleatorizados, los investigadores hallaron posibles efectos positivos de la meditación en marcadores específicos de la inflamación, la inmunidad mediada por células y el envejecimiento biológico. En una revisión sistemática de 20 ensayos controlados aleatorizados, los investigadores hallaron posibles efectos positivos de la meditación en marcadores específicos de la inflamación, la inmunidad mediada por células y el envejecimiento biológico. Si bien se requieren más investigaciones para aclarar los procesos biológicos involucrados, estos hallazgos sugieren que la práctica de la meditación puede ayudar a regular el sistema nervioso, disminuyendo así los desequilibrios hormonales del estrés asociados con la inflamación, al mismo tiempo que mejora las condiciones de la función inmunológica.



Cómo practicar la conciencia plena a través de la meditación

Cómo practicar la conciencia plena a través de la meditación

Las investigaciones continúan mostrando el impacto positivo de la práctica de la meditación en la salud y el bienestar general; la cual es una gran razón para que lo compruebes por ti mismo.

1. Toma asiento.

Busca un lugar cómodo para sentarte, donde no tengas ninguna distracción.



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?

2. Cierra los ojos o relaja la mirada.

La estimulación visual puede distraer la mente, por lo que muchas personas meditan con los ojos cerrados, pero si prefieres mantener los ojos abiertos, simplemente deja que tu mirada se relaje, enfocándola en un punto hacia el exterior o la llama de una vela.

ente, por lo que muchas personas meditan con los ojos cerrados, pero si prefieres mantener los ojos abiertos, simplemente deja que tu mirada se relaje, enfocándola en un punto hacia el exterior o la llama de una vela.

3. Centra la atención en tu respiración.

Al centrarte primero en la respiración, puedes conectar la práctica a una experiencia sensorial accesible en cualquier momento. Además, la respiración tiende a desacelerarse y profundizarse naturalmente una vez que te sincronizas con la experiencia, lo que puede ayudar a relajar la mente y el cuerpo. Percibe la sensación de cada inhalación y exhalación durante cinco a diez respiraciones.

4. Centra tu atención en tu mente, sin juzgar.



Photo by Fransiskus Filbert Mangundap on Unsplash



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?

El propósito de la meditación no es precisamente evitar los pensamientos, sino observar los pensamientos que vengan a tu mente y practicar la introspección.

Quizás podrías actuar como un investigador interesado en esta práctica para que eso te ayude a alejarte de cualquier juicio sobre los pensamientos que surgen en tu mente. Visualizar tu mente como un cielo y tus pensamientos como nubes que pasan por encima de ti también puede ayudarte a permanecer en la posición de observador.

Cuando percibas un pensamiento, déjalo ir y vuelve a centrar tu atención en la siguiente inhalación y exhalación. Continúa volviendo a la respiración después de cada pensamiento hasta que hayas alcanzado el tiempo de meditación deseado.

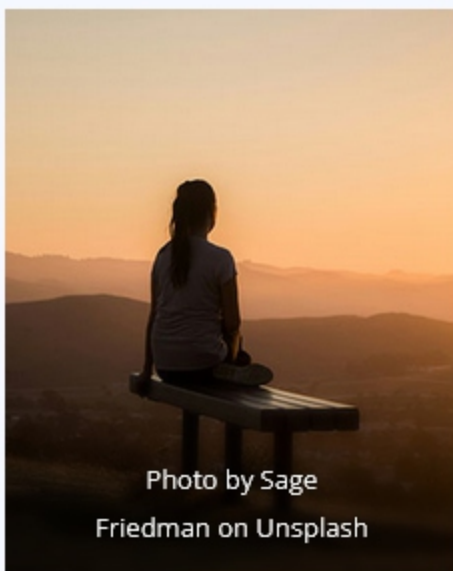


Photo by Sage
Friedman on Unsplash



Photo by Ian
Stauffer on Unsplash

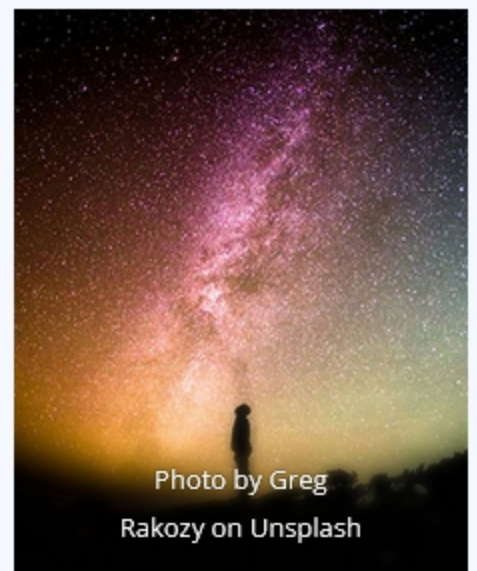


Photo by Greg
Rakozy on Unsplash



¿Qué impacto tiene la meditación en el sistema inmunológico?

Conclusión

La práctica de la meditación es a la vez sencilla y desafiante. Sentarse quieto y observar únicamente el pensamiento puede crear agitación cuando no se está acostumbrado a hacer pausas. Con una práctica constante, la meditación puede convertirse en un respiro gratificante y una oportunidad para fomentar la reflexión. Las investigaciones sobre los efectos positivos de la meditación en la salud son prometedoras, y el resultado más inmediato de entrenar la mente y el cuerpo para estar presentes y que se puedan apreciar plenamente los momentos significativos de la vida cotidiana, quizá sea razón suficiente para adoptar esta práctica a



Photo by Jesse Bowser on Unsplash