

Taller de Meditación

En la medida en que la psicología se orienta cada vez más a la farmacología, este modelo médico se refuerza. Hoy en día, a la mayoría de los millones de adultos que buscan apoyo para la salud mental se les asigna rápidamente un tratamiento con medicamentos.

Aunque estos medicamentos pueden ser necesarios y hasta imprescindibles, en algunos casos, tanto los ciudadanos de a pie como los profesionales buscan cada vez más una pastilla como respuesta a la confusión y el sufrimiento humanos. Puede haber otras maneras..

El cultivo de la estabilidad de la atención ha sido un elemento nuclear de las tradiciones meditativas a lo largo de los siglos, y ha generado una fecunda colección de técnicas y de prácticas.

A través de estas prácticas es posible, también, influir en el sistema inmunitario. Los niveles de cortisol, serotonina, células NK (natural killer), CD4 o CD8 pueden ser modulados sin recurrir a drogas que, a veces, tienen potentes efectos secundarios y que si no llegan a crear adicción, si que pueden ser causa de grandes dependencias.

He aquí la farmacopea que puede alimentar y avivar nuestro sistema inmunitario:

Encontrarle un significado a la vida; una sexualidad plena, responsable y sin complejos;

El sueño en apropiada cantidad y calidad; una visión positiva de la vida; una buena autoestima; cuidar la dieta, hacer ejercicios de relajación; actividad física moderada;

Una expresión emotiva donde campen el juego, la risa, el amor y la felicidad; contar con apoyo social y **hacer meditación todos los días.**

A que esperamos!