Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

http://www.remansodepaz.es/spip

EDUCACION

La meditación se instala en las escuelas de EE.UU.

- FORMACIÓN - Pedag. HOLÍSTICA -

Fecha de publicación : Lunes 28 de septiembre de 2015

@El Aula: un remanso de paz@

Una técnica ancestral hace furor en centenares de centros escolares de Estados Unidos. El estado de Massachusetts se plantea incluso incluir la meditación como asignatura obligatoria. En las escuelas de secundaria de Detroit las clases nunca comienzan al ritmo de una campana. Los alumnos son invitados a sentarse en la posición del loto -sentados, cada pie descansa sobre el muslo opuesto-, a cerrar los ojos y a meditar profundamente durante 15 minutos.

Aunque considerada hasta hace poco como un residuo del movimiento jipi de los sesenta, la meditación ha conseguido en los últimos tiempos volver a florecer en EE.UU., donde, según un informe realizado en el 2007 por el Departamento de Estado, al menos uno de cada once ciudadanos la practica de manera regular. La nueva moda ha alcanzado especialmente al sistema educativo del país, debido sobre todo a los efectos beneficiosos que la meditación tiene entre los estudiantes. «Los estudios demuestran que meditar ayuda a concentrarse, a no tener peleas e incluso a resolver síndromes como el de hiperactividad», dice Shauna Shapira, profesor de la Universidad de California. De momento, un centenar de escuelas incluyen la meditación en sus aulas. Y estados como Massachusetts se plantean estos días extender este arte milenario a todas sus escuelas.

Para proponer esta norma, las autoridades de Massachusetts no se basan tan solo en criterios académicos, sino también en pruebas médicas, ya que, tal y como demuestran distintas investigaciones, meditar ayuda a reducir el estrés, es bueno para bajar la presión sanguínea y prevenir la depresión.

Es más, según un estudio realizado por la Universidad UCLA (Los Ángeles), las personas que dedican un momento al día para «vaciar» su mente suelen fortalecer las partes del cerebro destinadas a la atención y a la sensibilidad; mientras que a los enfermos les puede ayudar para mitigar el dolor.

Es por esta razón por la que la meditación se encuentra también presente en más de 240 clínicas del país, un programa que podría expandirse en los próximos años dependiendo de los resultados a largo plazo.

Artículo publicado en la Voz de Galicia

Copyright © @El Aula: un remanso de paz@