

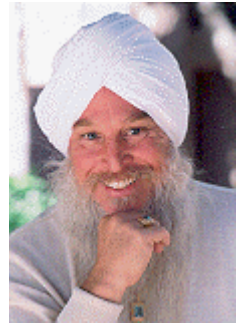
# Meditación para la prevención del mal de Alzheimer

La Universidad de Pennsylvania ha iniciado un estudio profundo para demostrar la eficacia de la meditación para eliminar la incidencia del desequilibrio cognitivo, ( una condición considerada como precursora del Alzheimer ). El estudio combina la meditación con visualizaciones para buscar si esto mejora las funciones cerebrales que se deterioran y se traducen en el mal de Alzheimer.

Los participantes ya presentan alguna de las dos condiciones: desequilibrio cognitivo leve o Alzheimer en etapas tempranas. La técnica usada es el kirtan kriya, conocida como una de las técnicas fundamentales de la práctica de la meditación del kundalini yoga.

Este estudio se basa en otro estudio ya efectuado por la Alzheimer Research and prevention foundation. Esta fundación es dirigida por el Dr. Dharma Sing Khalsa; médico graduado en la Universidad de Creighton.

El Dr. Khalsa adoptó la fé Sikh o Sij en 1981 y siempre porta el distintivo turbante y barba que distingue a los adeptos a esta religión. El Kundalini Yoga está fundamentando en gran parte en esta tradición.



Dicho estudio causó gran expectación al demostrar los cambios a nivel cerebral cuando se practica esta meditación y de ahí derivó el interés por profundizar en los efectos de el kirtan kryta. Esta es la meditación que se usó.

## Kirtan Kriya

Meditación para incrementar la energía mental, aumentar la creatividad e intensificar la intuición. Usa sonidos primarios que denotan los estados de la vida.

Estos son:

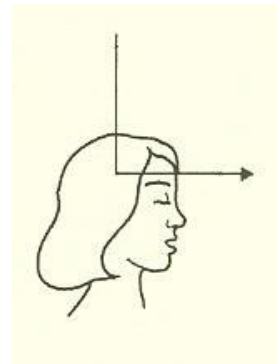
Saa que significa nacimiento, infinito o cosmos.

Taa, que significa vida o existencia.

Naa, que significa muerte o término.

Maa que significa renacimiento.

Canta estos sonidos repetidamente en orden: Saa Taa Naa Maa



Siéntate con la espalda recta. y repite este mantra. En cada sílaba imagina que el sonido fluye a través de tu cabeza haciendo una letra L, iniciando en la coronilla y terminando en el entrecejo. Por dos minutos canta el mantra con una voz normal, los siguientes dos minutos como un susurro. Los siguientes cuatro minutos canta en silencio. Otros dos minutos susurrando y los últimos dos minutos con voz normal. El total son doce minutos.

**Namastè**  
Yoga & Pilates

**Nápoles 39, esquina Londres.  
Col. Juárez, 06600 México, D.F.  
Tel. 5207-1349  
[www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)**

Los mudras o posiciones de los dedos también son muy importantes. En Saa se tocan los dedos índices y pulgares. En Taa se tocan los dedos medios y pulgares. En Naa se tocan los dedos anulares y los pulgares. En Maa se tocan los dedos meñiques y los pulgares. Si puedes entona cuando cantas con las notas musicales sugeridas:



Para terminar, inhala profundo, estira las manos encima de tu cabeza y vigorosamente sacude los dedos y las manos. Bájalas en un movimiento ondulante cuando exhalas. Puedes repetir esto último dos o tres veces.

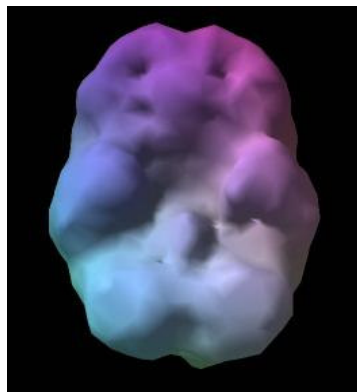
Como se llevó a cabo este estudio:

Se sabe que con cualquier meditación se activan los lóbulos frontales del cerebro y el hipotálamo. Once meditadores frecuentes participaron en el estudio.

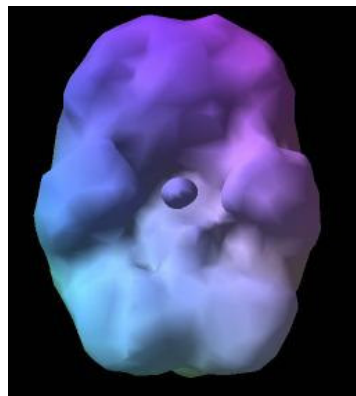
Los cerebros de los participantes fueron medidos antes y después de los 12 minutos del Kirtan Kriya. Los participantes hicieron sus meditaciones acostumbradas antes de iniciar el escaneo. En el escaneo cerebral que vemos a abajo a la izquierda se notan algunos espacios del lóbulo frontal sin actividad antes del kriya. Esto denota falta de flujo sanguíneo a esas partes. La parte posterior del cerebro se ve grumosa y asimétrica lo que también denota falta de flujo sanguíneo. Al centro del cerebro el tálamo no es visible.

El escaneo posterior al kirtan kriya muestra que dichos espacios como hoyuelos han desaparecido, la parte posterior del cerebro se ve simétrica y completa, y el tálamo es visible. El tálamo controla el apetito, los ciclos de sueño, el estado emocional de la mente y crea lazos afectivos.

Lo más significativo de este estudio es que el kirtan kriya activa notablemente el giro cingular que es el área del cerebro que se ve afectada inicialmente por el mal de Alzheimer.



Escaneo antes de Kirtan Kriya



Escaneo después de Kirtan Kriya

Si deseas conocer el estudio original de la Alzheimer research foundation ve a esta liga:  
<http://www.alzheimersprevention.org/research.htm>

**Namastè**  
Yoga & Pilates

**Nápoles 39, esquina Londres.**  
**Col. Juárez, 06600 México, D.F.**  
**Tel. 5207-1349**  
**[www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)**