

# Neuroplasticidad

Es la acción  
regeneradora  
de células cerebrales.

## MANTENER LA CALMA

Meditar, meditar, meditar. Esta práctica podría echarle una mano al cerebro al calmar los circuitos del estrés, que comunican las áreas asociadas con la memoria y el pensamiento.

### **La Yoga, estimula la plasticidad cerebral,**

según una revisión de 11 investigaciones con estudios de neuroimagenología, realizado por la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign,

**En los practicantes de hatha yoga,  
el tamaño del hipocampo,  
la amígdala (área relacionada  
con el manejo de las emociones)  
y la corteza prefrontal  
(participa en los procesos  
de planeación y toma  
de decisiones)  
tendió a ser mayor.**

El poder transformador de esta disciplina quizá provenga de la suma de la actividad física, la profunda disminución del estrés.

No es necesario meditar 1 hora, con 10 minutos para empezar. Al inicio empezar con 1 minuto es suficiente, hay muchos estilos de meditación.

