

¿Puede la Meditación Trascendental parar la epidemia de estrés que afecta a los estudiantes? De acuerdo con el Dr. Gary Kaplan, esta sencilla técnica puede ser aprendida por cualquiera que tenga 10 años o más y el resultado es que trae cambios importantes. “La técnica desarrolla el pleno potencial del cerebro y proporciona al cuerpo un descanso profundo y rejuvenecedor”, dice Kaplan.

La investigación publicada sobre MT en entornos educativos ha mostrado un rango de beneficios prácticos para los estudiantes y profesores, que incluye aumento de la inteligencia, de la habilidad de aprender y de la memoria , mejora de los el rendimiento y resultados académicos , así como reducción del estrés, de los desórdenes relacionados con el estrés, reducción del abuso de sustancias nocivas y disminución de la necesidad de atención médica.

“La MT es el programa de reducción de estrés con más investigación científica en el Mundo”, dice Kaplan.

“Según la investigación científica y más de 30 años de experiencia en las aulas, estamos convencidos de que la MT es la solución”

**AMERICAN** *Fitness* Magazine  
January/February 2005



*Photo courtesy of Maharishi University of Management*

Can Transcendental Meditation (TM) cut epidemic levels of stress for students? According to Gary Kaplan, MD, PhD, this simple technique can be learned by anyone aged 10 and up and result in remarkable changes. “The technique promotes the full potential of the brain and provides the body with deep, rejuvenating rest,” says Kaplan.

Published research on TM in educational settings has shown a wide range of practical benefits to students and teachers, including

increased intelligence, learning ability and memory, improved academic performance and standardized test scores, as well as reduced stress, stress-related disorders, substance abuse and health-care utilization.

“TM is the most thoroughly researched program for reducing stress in the world,” says Kaplan. “Based on research and 30 years of classroom experience, we are convinced TM is the solution.”