

Beneficios Fisiológicos

1. Se baja el consumo de oxígeno.
2. Disminuye la frecuencia respiratoria.
3. Aumenta el flujo sanguíneo y disminuye la frecuencia cardiaca.
4. Aumenta la tolerancia al ejercicio.
5. Lleva a un nivel más profundo de relajación física.
6. Bueno para las personas con presión arterial alta.
7. Reduce los ataques de ansiedad reduciendo los niveles de lactato en la sangre.
8. Disminuye la tensión muscular.
9. Ayuda en las enfermedades crónicas como la alergia, artritis, etc.
10. Reduce los síntomas del síndrome pre-menstrual.
11. Ayuda en la cicatrización post-operatoria.
12. Mejora el sistema inmunitario.
13. Reduce la actividad de los virus y la angustia emocional.
14. Aumenta la energía, fuerza y vigor.
15. Ayuda a la pérdida de peso.
16. Reducción de radicales libres, menos daño en los tejidos.
17. Mayor resistencia de la piel.
18. Disminución de los niveles de colesterol y riesgo de enfermedades cardiovasculares.
19. Mejora el flujo de aire hacia los pulmones, dando lugar a una respiración más fácil.
21. Niveles más altos de DHEAS (dehidroepiandrosterona).
22. Alivia el dolor de las enfermedades crónicas.
23. Permite sudar menos.
24. Cura el dolor de cabeza y las migrañas.
25. Una mayor regularidad en el funcionamiento del cerebro.
26. Reduce la necesidad de asistencia médica.
27. Menos energía desperdiciada.
28. Mayor inclinación al deporte y la actividad.
29. Alivio significativo del asma.
30. Mejora el rendimiento en eventos deportivos.
32. Armoniza el sistema endocrino.
33. Relaja el sistema nervioso.
34. Cambios duraderos y beneficiosos en la actividad eléctrica del cerebro.
35. Reduce el estrés de la infertilidad con la liberación de hormonas.

Beneficios Psicológicos

36. Genera confianza en sí mismo.
37. Aumenta el nivel de serotonina, que influye en el estado de ánimo y el comportamiento.
38. Resuelve fobias y miedos.
39. Ayuda a controlar los propios pensamientos.
40. Ayuda con el enfoque y la concentración.
41. Aumenta la creatividad.
42. Aumento de la coherencia de las ondas cerebrales.
43. Mejora la capacidad de aprendizaje y memoria.
44. Aumento de los sentimientos de vitalidad y rejuvenecimiento.
45. Aumento de la estabilidad emocional.
46. Mejora de la calidad emocional en las relaciones.
47. Ralentiza el envejecimiento cerebral.
48. Facilita la eliminación de los malos hábitos.
49. Desarrolla la intuición.
50. Aumenta la productividad.
51. Mejoramiento de las relaciones en el hogar y en el trabajo.
52. Es capaz de ver la foto más grande en una situación dada.
53. Ayuda a ignorar los problemas menores.
54. Mayor capacidad de resolver problemas complejos.
55. Purifica nuestro personaje.
56. Desarrolla la fuerza de voluntad.
57. Una mayor comunicación entre los dos hemisferios cerebrales.
58. Responde más rápidamente y más eficazmente a un evento estresante.
59. Aumenta la capacidad perceptiva y el rendimiento.
60. Mayor tasa de crecimiento de la inteligencia.
61. Mayor satisfacción en el trabajo.
62. Aumento de la capacidad de contacto íntimo con los seres queridos.
63. Disminución de la enfermedad mental potencial.
64. Comportamiento más sociable.
65. Menos agresividad.
66. Ayuda en la supresión de las adicciones.
67. Ayuda a hacer juicios más precisos.
68. Necesidad de menos horas de sueño para recuperarse de la privación del sueño.
69. Ayuda a curar el insomnio.

Beneficios Psicológicos

- 70. Aumenta el sentido de la responsabilidad.
- 71. Reduce la agresividad al volante.
- 72. Disminución del pensamiento inquieto.
- 73. Disminución de la tendencia a preocuparse.
- 74. Aumenta la capacidad de escucha y empatía.
- 75. Ayuda a tomar decisiones más adecuadas.
- 76. Mayor tolerancia.
- 77. Ayuda a actuar de un modo considerado y constructivo.
- 78. Incremento de una personalidad más equilibrada y estable.
- 79. Desarrolla la madurez emocional.

Beneficios Espirituales

- 80. Ayuda a mantener las cosas en perspectiva.
- 81. Proporciona tranquilidad, felicidad.
- 82. Ayuda a descubrir tu propósito en la vida.
- 83. Aumento de la auto-realización.
- 84. Aumento de la compasión.
- 85. Crecimiento en sabiduría.
- 86. Comprensión más profunda de sí mismo y los demás.
- 87. Armoniza cuerpo, mente y espíritu en armonía.
- 88. Nivel más profundo de relajamiento espiritual.
- 89. Mayor aceptación de uno mismo.
- 90. Ayuda a profundizar en el perdón.
- 91. Cambios en la actitud hacia la vida.
- 92. Crea una relación mas profunda con tu Dios.
- 93. Aumenta la sincronicidad en la vida.
- 94. Aumenta la honestidad contigo mismo.
- 95. Ayuda a vivir el momento presente.
- 96. Amplia la capacidad de amar.
- 97. Descubrimiento de la energía y la conciencia más allá del ego.
- 98. Experiencia de un sentido interior de “saber interior”.
- 99. Experiencia de un sentido de “unidad”.
- 100. Permite acercarse a la iluminación.