



La base científica Mindful-Touch y Neurociencia

La introducción de las actividades Mindful-Touch como enfoque curativo puede tener varios beneficios potenciales:

Reducción del estrés:

Las actividades Mindful-Touch con sus raíces en la práctica del Shiatsu pueden promover la relajación y reducir el estrés. Se ha demostrado que el contacto físico libera oxitocina, una hormona que fomenta los lazos afectivos y reduce el estrés.

Mejora de la comunicación:

Participar en actividades de Mindful-Touch fomenta la comunicación no verbal a través de un contacto afectivo. Crea un espacio seguro para expresar emociones sin necesidad de palabras.

Mayor conexión:

El contacto físico y afectivo fomenta la sensación de conexión y cercanía. Las actividades de Mindful-Touch pueden ayudar a reconstruir los vínculos emocionales dentro de la familia.

Mayor empatía:

Compartir momentos de atención plena a través del tacto puede aumentar la empatía. Comprender las experiencias y emociones de los demás resulta más fácil.



Promoción del bienestar:

Las actividades de Mindful-Touch pueden contribuir al bienestar general. La mejora de la salud mental y física puede repercutir positivamente en la dinámica familiar.

(Rita Griesche, Mindful-Touch Education 2023)