

Egészségtár - Meditáció és szívbetegség

2010 január 16. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Két fontos amerikai kutatás is foglalkozott mostanában a meditáció hatásával a szívbetegekre. Az egyiket az American Heart Association (Amerikai Szív Szövetség) éves konferenciáján ismertették, a másik pedig az Archives of Internal Medicine (A Belgyógyászat Archivuma) magazinban jelent meg.

Mindkett?ben szívkoszorúér megbetegedésben szenved?ket figyeltek meg. A betegek egyik csoportja minden nap meditált legalább félórát, míg a másik egyáltalán nem meditált. Több mint nyolc éven át követték nyomon a vizsgálati alanyok egészségi állapotát és arra az érdekes eredményre jutottak, hogy a rendszeresen meditálók sokkal ritkábban betegedtek, körükben kevesebb szívinfarktus, agyvérzés és halál eset történt.



S?t azt is észlelték, hogy a meditációt végz?k vérnyomása sokkal kiegyensúlyozottabb lett, csökkent az inzulin rezisztencia mértéke és a stressz helyzeteket is sokkal jobban kezelték.

A meditáció jótékony hatását már évezredek óta ismerjük. Az ?sember is képes volt más tudat állapotba kerülni zene, kántálás vagy tánc segítségével. A sámánok és a gyógyító papok is használták a meditációt a beteg gyógyítására. A keresztény hit térít?i a pogányok káros szokásai közé sorolta, csak azt nem vette figyelembe, hogy az elmélyült imádság nem más mint meditáció.

Manapság a meditációról a semmibe mered? buddhista szerzetesek, füstöl?k, esetleg a New Age hullám követ?i jutnak eszünkbe. A meditációnak azonban nem csak egy formája van, hanem nagyon sok.

A szerzetesek gyermekkoruktól kezdve sok-sok éven át tanulják a meditálás m?vészetét. Naponta több órán keresztül próbálják elméjüket elcsendesítve a semmire koncentrálni és ezáltal egy más tudatállapotba kerülni, ahol szívünk és lelkünk is gyógyulásra lelhet. A modern nyugati embernek azonban erre nincs ideje, lehet?sége.

A Transzendációs Meditáció az egyik legismertebb és leggyakrabban tanított formája a meditációnak. Az Interneten sok ilyen tanfolyamot találhatunk. De ha ilyen szinten nem akarunk belemélyedni a dologba egyszer?bb

módja is van a meditációnak. Az egyik például a vezetett meditáció, amikor a vezet? szavaira koncentrálva mélyedünk el és zárjuk ki a környezet zavaró hatásait.

Egy magányos séta a természetben, amikor is csak a természet szépségeire koncentrálunk is a meditáció egy formája. Úszással, szobabiciklizéssel vagy akár önfeledt tánccal is más tudat állapotba juttathatjuk magunkat. És mint korábban már említettem az elmélyült imádság sem más mint meditáció.

Mint azt a dr. Robert Schneider is állítja a meditációt recepten kellene felírni a szívbetegeknek. Ez az „újfajta” gyógymód a szervezet bels? patikáját stimulálja önmaga gyógyítására. De ha nem hisznek a meditáció gyógyító hatásában megéri napi félórát magunkra szánni. A csend és nyugalom, magunkba mélyülés felfrissít és felvértez a mindennapok küzdelmeire.

Nyári Zsuzsa, gyogyulasutjai.hu



Ajánló