Автор: Stonewood
23.09.2014 11:45 -

Медитация и физиология

Медитацию обычно выставляют как противоядие от стресса. Такая идея была принята и утвердилась в 90-е годы. Но какие-то двадцать лет назад подобное заявление было ново и звучало вызывающе. Именно в 70-е годы к медитации впервые применили научный подход. Исследования показали, что она производила заметные физические изменения в ряде наблюдаемых параметров.
Было обнаружено, что медитация приводит к замедлению обменных процессов: уменьшается потребление кислорода и сокращается выделение углекислого газа; снижается уровень солей молочной кислоты в крови. Это стало знаменательным открытием, поскольку уровень солей молочной кислоты в крови связан с состоянием беспокойства и напряжения у человека. Другим потрясением стала обнаруженная взаимосвязь между медитативной практикой и формой определенных мозговых волн. Знакомство ученых с опытными медитаторами показало, что сознание превосходит наши способности измерить его.
Книга „The Relaxation Response“ опубликованная Гербертом Бенсоном (Herbert Benson) в 1975 году, высветила терапевтическую пользу глубоко расслабленного состояния организма. Это открытие привело к новым подходам в разработке программ по психосоматическому лечению. Релаксация стала использоваться для помощи пациентам, страдающим высоким кровяным давлением, и в лечении связанных со стрессом расстройств.
Исследовательская работа продолжалась в 80-е годы, и в 1984 году Национальный институт здоровья выпустил отчет, который рекомендовал использовать медитацию в качестве первоочередной меры для снижения гипертонии наряду с диетой и предписанными лекарствами. Исследователи обнаружили, что медитация уменьшает чувствительность организма к норэпинефрину, гормону, появляющемуся в крови при сердечно-сосудистой недостаточности.
Оказалось, что релаксация помогает при ангине и аритмии, а также способствует уменьшению уровня холестерина в крови. Но еще многое предстоит узнать о теле и разуме. Запад собирал такие данные двадцать лет, что ничтожно мало по сравнению с знанием, накопленным веками тихой восточной практики.
И все же проведенные исследования вполне убедительно доказывают, что медитация оказывает ощутимое физическое воздействие. Несомненно, будущие изыскания обогатят наши знания. Новые направления исследований позволят нам глубже проникнуть в существующую между мозгом и отдельными видами умственной деятельности связь. Физические результаты обещают быть полезными, если мы взглянем на медитацию как противовес стрессу. Однако мы остаемся приверженцами восточного взгляда, считая медитацию средством духовного преображения и путем к просветлению.

Автор: Stonewood
23.09.2014 11:45 -