



Znanstvena istraživanja o rastućim pozitivnim učincima od samo par minuta dnevne meditacije daju jasne rezultate – meditacija je dobra za vas. Čak i Oprah tako kaže. Što znanstvenici zapravo kažu? I kako meditacija zapravo pomaže ljudima? Navodimo mali izbor činjenica i statistika koje su proizašle iz znanstvenih istraživanja. Ovaj popis je daleko od cjelovitog, zato vas molim da podijelite i svoja saznanja i iskustva na našoj Community Forum stranici.

1. Meditacija se primjenjuje u liječenju boli, stresa, depresije, ovisnosti, bijesa i poremećaja pažnje (ADD) i često je u kombinaciji s klasičnim medicinskim liječenjem – i nizom drugih uvjeta. Na primjer, napadaji panike, opsesivno-kompluzivni poremećaj, nesanica, psorijaza, određeni tipovi karcinoma, zujanje u ušima, fibromijalgija.
2. Otkriveno je da mozak ima sposobnost mijenjanja svoje strukture i funkcije – jačajući sklopove koje često koristi, a slabeći i smanjujući one koje ne koristi često. Tu fleksibilnost u mozgu nazivamo “neuroplastičnost” i ona objašnjava zašto meditacija može imati trajan učinak na način na koji obrađujemo misli i emocije.
3. Neuroznanstvenici su otkrili da meditacija može stimulirati značajna povećanja aktivnosti u nekom dijelovima lijevog prednjeg korteksa – područje mozga povezano s pozitivnim emocijama kao što su sreća, entuzijazam, užitak i samokontrola. Osobe koje meditiraju također pokazuju smanjujuću razinu aktivnosti u djelovima mozga povezanim s negativnim emocijama kao što su depresija, sebičnost i nedostatak sreće i zadovoljstva. Meditacija također stvara umirujući učinak u amigdali, dijelu mozga koji se ponaša kao okidač straha i ljutnje.
4. Mindfulness meditacija također pokazuje znatan doprinos jačanju imuniteta i vlastite sposobnosti koncentracije, kao i smanjenu napetost u arterijama kod ljudi koji pate od povišenog krvnog tlaka.

## Meditacija? Zašto ne!

Autor Znanost.com

Petak, 16 Ožujak 2012 08:46

---

5. Istraživanja su pokazala da kongitivno liječenje bazirano na mindfulnessu može prepoloviti stopu ponovne pojave teške depresije kod ljudi koji pate od dvije ili više epizoda.

6. Ustanovljeno je da bolesnici koji su prakticirali duboku meditaciju ozdravljaju do četiri puta brže nego kad koriste ultraljubičasto svjetlo za liječenje kožne bolesti psorijaze.

7. Bolnica Saint Anne u Parizu prva je medicinska u stanova u Francuskoj koja je 2004. godine uvela mindfulness. Program je predstavio psihijatar i psihoterapeut Christophe Andrea.

8. Više od 10 milijuna ljudi u SAD-u kaže da redovito prakticiraju neku vrstu meditacije – dvostruko više nego prije deset godina. Nacionalni Institut za Zdravstvo je 2008. godine u Americi financirao više od 50 istraživanja mindfulnessa u usporedbi sa samo 3 u 2000. g.

9. Meditaciju i mindfulness tehnike koristi široki krug ljudi, od poslovnih lidera, medicinskih stručnjaka, školaraca i zatvorenika, do odvjetnika, vojnog osoblja, trudnica, olimpijskih sportaša, i sportskih zvijezda.

10. Američka vojska osoblju pri povratku s dužnosti iz Iraka i Afganistana nudi “mindfulness” obuku u cilju pomoći pri PTSP-u i psihološkom učinku nakon bitke. (What Meditation Really is)

[Znanost.com](http://Znanost.com)



**Kako meditirati?**



## Meditacija? Zašto ne!

Autor Znanost.com

Petak, 16 Ožujak 2012 08:46

---

1. Obucite udobnu odjeću i obuću
2. Odaberite mirno mjesto i stalno vrijeme
3. Isključiti PC, TV i telefon/mobitel
4. Sjednite uspravno u stolicu ili na pod
5. Zatvorite oči i usmjerite se na disanje
6. Zamislite da s udahom ulazi svjetlost i radost u vas, a s izdahom izlaze tama i tuga, ponovite 10-20 puta
6. Izaberite vlastitu mantru npr. "ljubav" i ponovite 10tak puta
7. Budite redoviti i postepeno produžavajte trajanje meditacije