

Medytacja lepsza od snu...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 17, wrzesień 2020 09:34

Alicja Cisowska

Odsłony: 4666

O medytacji często mówi się jako o sposobie na wyeliminowanie stresu. Trenerka neuromedytacji Kamila Orlińska zaznacza, że ma ona dużo bardziej kompleksowy wpływ na organizm i holistycznie działa na zdrowie. Regularna medytacja przyczynia się bowiem do wzmocnienia odporności, reguluje również gospodarkę hormonalną. Efekty w postaci ogólnego odprężenia i poprawy samopoczucia są zauważalne niezwykle szybko. Plan wdrożenia powinno dopasować się jednak do indywidualnych predyspozycji psychologicznych.

– Medytacja pozwala utrzymać zdrowie mózgu oraz całego ciała. Potrafi być cztery do pięciu razy bardziej skuteczna w relaksowaniu od snu. Odprężenie to pierwszy i najszybszy efekt medytacji, ale są również inne, głębsze efekty, jak na przykład zmiana gospodarki hormonalnej. Medytacja powoduje, że obniżamy poziom hormonów stresu, a podwyższamy poziom serotoniny oraz hormonu DHEA. Nasze ciało się wtedy uzdrawia – mówi Kamila Orlińska, trenerka neuromedytacji.

Korzyści płynących z medytacji jest więcej. Trenerka tłumaczy, że prowadzi ona do spowolnienia procesów starzenia, a także wzmocnienia odporności. Nawiązuje do nauczania Dalajlamy, który twierdził, że jeśli przez długi czas rządzą nami negatywne emocje, układ odpornościowy przestaje prawidłowo funkcjonować. Stres działa destrukcyjnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Jednak kiedy pozwalamy pozytywnym emocjom się ujawnić, układ odpornościowy ma szansę zadziałać prawidłowo.

– W medytacji bardzo ważna jest systematyczność. Aby była dla nas jak najbardziej skuteczna, w mózgu muszą zadziać się pewne zmiany, które opierają się na neuroplastyczności. To jest proces, więc kluczową rolę odgrywa regularność. Najlepiej jest medytować codziennie, chociaż 10-15 minut. Będzie to dawało fantastyczne efekty – zaznacza trenerka neuromedytacji.

W ostatnim czasie świadomość dotycząca zdrowego życia wśród społeczeństwa znacznie wzrosła. Ludzie zaczynają doceniać korzyści płynące z systematycznych treningów, a także częściej spędzają czas na łonie natury. O zdrowie powinno się dbać holistycznie – nie wystarczą więc ćwiczenia poprawiające wytrzymałość fizyczną. Medytacja pozwala wzmocnić kondycję mózgu i spowodować, że będzie o wiele sprawniejszy.

– Neuroplastyczność to możliwość generowania nowych połączeń w naszym mózgu. Podczas medytacji następuje również neurogeneza, która powoduje narastanie nowych komórek nerwowych. Ten proces według badań zachodzi przez całe życie, a w czasie medytacji rozwija się niesamowicie szybko, ponieważ rośnie hipokamp, który związany jest z pamięcią. Poprawia się połączenie między lewą i prawą półkulą mózgu oraz zwiększa się ilość szarych komórek, więc stajemy się po prostu mądrzejsi – tłumaczy Kamila Orlińska.

Ekspertka porównuje medytację do sportu. Tłumaczy, że aby osiągnąć maksymalne korzyści, warto dopasować ćwiczenia do indywidualnych predyspozycji i zdecydować się na te, które najbardziej nam odpowiadają. W krótkim czasie zobaczymy już pierwsze efekty, będziemy odprężeni, zregenerowani, a także bardziej produktywni.

– Medytacja jest dla każdego, ale należy odpowiednio dobrać ją do danej osoby i do stanu, w jakim się znajduje. Jeżeli ktoś miał wcześniej problemy psychologiczne, wskazane będą techniki relaksacyjne, niewchodzące zbyt głęboko w ciało oraz psychikę, bo to może prowadzić do retraumatyzacji. Tak samo jak z uprawianiem sportu – jeżeli ktoś ma problemy zdrowotne, nie zaczyna od biegania w maratonach – zaznacza.

Medytacja lepsza od snu...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 17, wrzesień 2020 09:34

Alicja Cisowska

Odsłony: 4666

Źródło: Newseria