

Proč je dobré meditovat?

Zdá se to být tak jednoduché, až je to podezřelé. Ze všech stran slýcháme, jak nám meditace může změnit život, zvýšit jeho kvalitu, jak dokáže zklidnit naši mysl a pomoci k tomu, abychom konečně poznali sami sebe, objevili svůj nový vnitřní svět a byli šťastní.

Celé to zavání šarlatánstvím, východním mysticismem a vysoce populárními esoterickými, náboženskými či new age prvky. Tedy praktikami, které nemají s vědou nic společného.



Nejnovější vědecké experimenty a studie potvrzují pozitivní účinky meditace a tréninku „mindfulness“ (česky všímavost, uvědomění, bdělost, anebo pozornost zaměřená na přítomný okamžik) na různé oblasti lidského života. A počet výzkumů stále narůstá. Výsledky mimo jiné ukazují, že meditace pomáhá lépe zvládat stres, zlepšuje spánek a emoční vyrovnanost, rozvíjí kreativitu a zmírňuje úzkostné stavy a negativní myšlenky. Pomáhá zlepšovat i fyzické zdraví – snižuje krevní tlak, zlepšuje činnost imunitního systému a snižuje hladiny stresového hormonu kortizolu.

Pokud jsme vás dosud nepřesvědčili, možná vás zaujme devět důvodů, proč meditaci dát šanci.

Snižuje stres

Výzkum publikovaný časopise Health Psychology ukázal, že praktikování mindfulness nejen pocitově snižuje stres, ale rovněž snižuje hladiny stresového hormonu kortizolu.

Může vám vylepšit známky

Výzkumníci z University of California v Santa Barbaře zjistili, že vysokoškoláci, kteří byli vyškoleni v metodě všímavosti, podávali lepší výkony ve zkouškách verbálního myšlení a také se zlepšili v jejich krátkodobé (pracovní) paměti.

Chrání proti duševním chorobám

Meditace může vést k blahodárným změnám v mozku a tím vás ochránit před duševními onemocněními. Takové poznání přinesla studie vědců z University of Oregon.

Meditující jedinci totiž zažívají méně psychologického strádání a úzkosti, protože meditace vzbuzuje pozitivní emoce a náladu a pomáhá lidem, aby nebyli tak zranitelní vůči stresům a problémům každodenního života.



Lépe si vychutnáte hudbu

Hudba sama o sobě má velkou moc nad lidskými emocemi a patří mezi hlavní faktory, které dovedou významně ovlivnit náladu. Každý má jiné preference, co se hudby týče, a na každého působí daný typ hudby jinak.

Nicméně podle studie zveřejněné v časopise *Psychology of Music*, meditace všímavosti zlepšuje naši soustředěnost na hudbu a tak nám pak ještě lépe zní a dovedeme si ji intenzivněji vychutnat.

Pomáhá vám, i když ji aktivně neprovádíte

Meditace vám nepomáhá jen v tom okamžiku, kdy se jí soustředěně věnujete.

Studie publikovaná v časopise *Frontiers in Human Neuroscience* totiž ukázala, že pozitivní změny na mozek, které způsobuje meditace, přetrvávají, i když člověk aktivně nemedituje.

Dělá z vás lepšího člověka

Meditace neprospívá jen vám, ale i lidem ve vašem okolí. Díky praktikování meditace totiž budete soucitnější, milejší, ctnostnější a budete mít větší tendenci konat dobro. K takovým závěrům dospěli vědci z univerzit Northeastern a Harvard.

Pomůže seniorům necítit se tak osaměle

Mnoho lidí se ve stáří potýká s osamělostí, která může být nebezpečná pro jejich duševní i fyzické zdraví.

Vědci z University of California v Los Angeles ve svém výzkumu zjistili, že meditace všímavosti pomáhá snižovat tyto nepříjemné pocity osamělosti mezi staršími lidmi a také posílit jejich duševní zdraví.



Přijde vhod během období chřipek a nachlazení

Meditace všímavosti by mohla zmírnit i nepříjemné důsledky nachlazení. Výzkumníci z University of Wisconsin School of Medicine and Health prokázali, že lidé, kteří se věnují meditaci, chybí méně dní v práci, když je na lůžko upoutala akutní respirační infekce, než jedinci, kteří meditaci nepraktikují.

Vědci rovněž u meditujících osob zaznamenali zkrácení trvání nachlazení a snížení závažnosti příznaků.

Pomůže vám lépe spát

Podle studie odborníků z University of Utah vám může meditace všímavosti nejen pomoci lépe ovládat své emoce a nálady, ale také díky ní rychleji usnete a lépe se vyspíte. Kvalita spánku je velice důležitá pro zvládnání stresových situací a lepší kontrolu nad emocemi.