

Медитация возвращает миру новизну

Невербальность — это отдых мозга.

Слово «медитация» старо как мир, впрочем как и сама практика. Ещё великий Будда нашёл с её помощью путь к нирване. С тех пор медитация кочевала по миру, принимая различные формы и смыслы, приобретая то религиозный, то философский, то психиатрический оттенок. Её практиковали буддисты, йоги, приверженцы Платона и Юнга, длинноволосые хиппи и иже с ними.

Сегодня, в силу моды на всё восточное, медитацией увлекается чуть ли не каждый третий наш соотечественник, а в западных странах практика и вовсе прижилась, став своеобразным трендом в области духовных практик. В чём секрет такой популярности?

Люди, регулярно практикующие медитацию, утверждают, что сеансы помогают им расслабляться, дают заряд энергии, бодрости, помогают спокойнее смотреть на мир. Естественно, что подобные изменения в психическом восприятии не могут не иметь под собой более глубокого основания. В поисках первопричин влияния медитации на психику человека учёные всего мира проводили сотни и сотни исследований, в ходе которых изучали психологическое, биохимическое и физиологическое влияние медитативных практик на человеческий организм.

Первые исследования были направлены на изучение физиологических изменений — сердечного ритма, температуры тела, функций отдельных органов. Действительно, эксперименты подтвердили, что во время сеанса у практикующего снижается интенсивность метаболических процессов, сокращается количество потреблённого кислорода и, соответственно, выработанного углекислого газа, понижается уровень молочной кислоты в крови. Словом, хороший практик может достичь уникального гипометаболического состояния. Даже единичные сеансы влияют на сердечно-сосудистую систему. Особо продуктивны в этом отношении практики концентрации на дыхании. Замедление сердечного ритма приводит к снижению кровяного давления, что весьма полезно при гипертонии. Также исследования показали, что постоянные медитации способны регулировать кровоток в отдельных частях тела. Например, фокусируясь на лодыжках, можно повысить температуру в области лодыжек. В силу такой способности йоги и буддистские монахи могут совершенно спокойно медитировать голыми в снеговых сугробах, не боясь переохлаждения.

Перечисленные результаты весьма захватывающи, но сами по себе не уникальны. Некоторые эффекты от применения медитации могут быть достигнуты путём других практик и не фиксируются после окончания сеанса. К тому же первые изыскания по теме «Результаты медитативных упражнений» всего лишь регистрируют факт изменений, не объясняя их природу. Влияние медитации на мозг — вот что действительно интересовало учёных. Опыты в этом направлении начались с попыток зарегистрировать изменения в электроэнцефалограмме практикующих до и после сеанса. Первые же эксперименты показали изменения в альфа- и тета-ритмах. Примечательно, что эти процессы необратимы, то есть по завершении сеанса активность ритмов не исчезает полностью. Чем дольше человек практикует медитацию, тем быстрее и интенсивнее активизируются названные процессы с каждым последующим сеансом. Интересен тот факт, что во время медитации альфа-сигнал не блокируется, а воспринимается каждый раз как новый.

Последнее изменение имеет огромное практическое значение, ведь блокировка повторяемого сигнала — прямое условие систематизации и абстрактного мышления, характерного для современного человека. Мы воспринимаем мир и мыслим определёнными категориями. Каждый отдельный предмет воспринимается нами не как индивидуальный, а всего лишь ещё один из однородной группы. Такая система мышления лежит в основе логико-знакового восприятия мира. Выходя за рамки привычного для нас анализа и классификации, мы начинаем воспринимать мир по-новому, открывать всё новые и новые грани. И если сам по себе полный отказ от логико-знаковой системы мышления означает крах социализированного общества, то периодический выход за её рамки для современного человека сродни глотку свежего воздуха, своеобразный оазис в мире нулей и единиц.

Ещё один весьма увлекательный аспект для исследований — отсутствие эмоциональной реакции на

окружающий мир во время медитативной практики. Учёные объясняют этот факт отсутствием прогноза и определённой временно-пространственной модели реальности. В обычном состоянии мы воспринимаем мир в контексте причинно-следственных связей и личностной оценки событий. Во время медитации практикующий воспринимает мир отстранённо, не укладывая внешние объекты в логическую парадигму (вспомним повторяющийся альфа-сигнал). Профессор Калифорнийского университета Роберта Орнстейн объяснил описанный феномен доминированием невербального мышления, что происходит в результате более интенсивной работы правого полушария (недаром основное условие достижения нирваны — отключить «внутренний диалог»).

Каждый более-менее образованный человек помнит, что именно правое полушарие отвечает за творческую деятельность, тогда как левое — за логическое мышление. Активизация правого полушария для современного человека, привыкшего мыслить категориями, довольно значимый прорыв, и в этом смысле медитация весьма и весьма полезна. Абстрагирование от категориального мышления подтвердило исследование на основе пятен Роршаха. Оказалось, что люди, длительное время практиковавшие медитацию и достигнувшие значительных успехов в практике, увидели в пятнах... просто пятна. А некоторые смогли даже осознанно проследить процесс возникновения в собственном мозгу ассоциативного ряда от пятнышка до зооморфного или антропоморфного образа.

Контроль над ассоциациями и способность воспринимать объекты вне категориально-классификационной парадигмы действительно огромный прорыв для современного человека. Западный образ жизни и прогрессирующая урбанизация привели нас к тому, что наша мысль преимущественно развивается по определённому шаблону логических взаимосвязей. И что особенно плачевно, само развитие мысли остаётся вне нашего осознания. Выход мысли за рамки логических категорий способствует принципиально новому опыту, новым знаниям и ощущениям, что особенно важно для человека творческой профессии.

Последнее слово в цепочке исследований влияния медитации на работу мозга принадлежит доктору психологии Брите Хольцель. Основываясь на данных томограммы, доктор Хольцель установила, что получасовые медитативные практики два раза в день в течение восьми недель приводят к уплотнению массы серого вещества в гиппокампе и снижению его массы в миндалинах. На языке простых смертных это означает, что активизируются зоны мозга, отвечающие за память, сознание и восприятие, а те, что отвечают за стресс и раздражительность, наоборот, снижают активность. Кроме того, отмечена активизация работы теменной доли, отвечающей за сочувствие и сопереживание.

Не нужно быть гением, чтоб оценить всю уникальность медитативных практик. Полчаса, проведённых на полу в позе лотоса, качественно меняют нашу жизнь. Мы становимся более активными, открытыми для внешнего мира и новых знаний, легче справляемся со стрессами, учимся наслаждаться священным «здесь и сейчас». Не это ли первая ступень к мистической нирване?

Автор: Анна Куновская © Частный корреспондент НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2765 17.03.2012, 14:58 🔄 395
URL: <https://babr24.com/?ADE=103800> Bytes: 7054 / 7054 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Анна
Куновская.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)