



Potřebujete zlepšit paměť a celkově posílit své zdraví? Zkuste meditaci Kirtan Kriya.

PhDr. Eva Růžičková

Co je to meditace?

Meditace je specifický mentální stav, jehož dosahujeme např. pomocí jógových technik. Pravidelná meditace vede k celkovému posílení našeho zdraví. Lidstvo tyto techniky využívá po tisíciletí (významně jsou propracované např. v Kundalini józe). Meditace je pro nás přirozená forma bytí, kdy se napojíme na své nitro.

Proč meditoval?

Meditační stav mysli významně zlepšuje funkci nervového systému (zvláště posiluje parasympaticus), harmonizuje endokrinní systém (hormony), stimuluje a moduluje imunitu (obranyschopnost vůči nemocem) a tím povznáší i naši psychiku. V dnešní době probíhá na celosvětové úrovni mnoho výzkumů, které efekty meditace kvantifikují a prověřují. Díky magnetické rezonanci, počítačové tomografii a dalším metodám moderní medicíny již existují

důkazy (pro „nevěřící Tomáše“) o pozitivních přínosech pravidelné meditace na lidské zdraví.

Stres a pravidelná meditace

Stres je obecnou odpovědí na otázky typu, proč jsem onemocněl. Jak ale konkrétně stres souvisí s meditací?

- Ve stresu se nám prokazatelně zhoršuje paměť.
- Dlouhodobý stres vede k úzkostem, depresím a nespavosti. Toto vede k oslabování naší imunity a nervové



PhDr. Eva Růžičková, psycholožka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:

www.psychologickapecce.cz



SIBERLAND
Lukrativní nemovitost
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Avsallar)

1+1, 2kk, 1+2, 1+3

Plocha: 62 - 117 m²

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-2



Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení
nemovitosti 1. rok zdarma!



MYRA PARK
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)

1+1, 1+2, 1+3, 1+4

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-3

www.RealityTurecko.cz

+420 602 974 962

soustavy. U disponovaných osob je pak už krůček k prokuknutí chronické nemoci.

- Meditace snižuje stres a zlepšuje mozkové funkce včetně paměti.
- Meditace snižuje úzkosti, deprese – oboje jsou rizikové faktory všech onemocnění.
- Meditace zpomaluje stárnutí (prokázáný pozitivní vliv na telomerázu).

Meditace Kirtan Kriya

Výzkumy, které byly ohledně této meditace opakovaně prováděny hlavně v USA (www.alzheimerprevention.org),

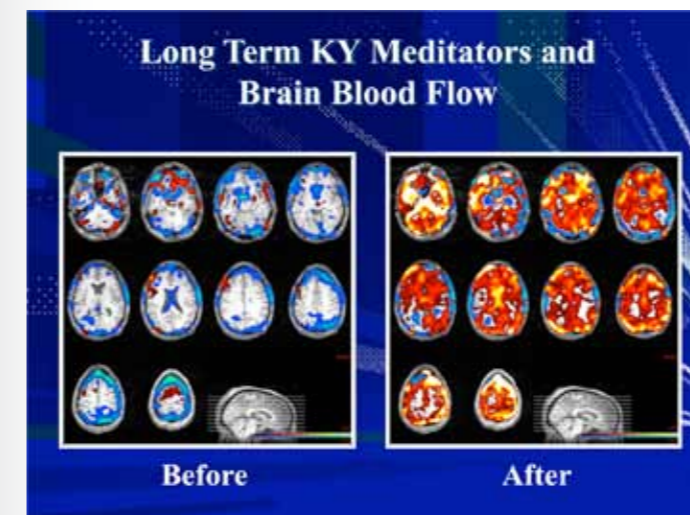
potvrzují významné zlepšení kognitivních funkcí u pacientů s Alzheimerem. Již po osmi týdnech každodenního praktikování této meditace po 12 minut se na počítačové tomografii manifestuje výrazné prokrvení mozkových center (posterior cingulate gyrus, anterior cingulate gyrus), která zodpovídají za naši paměť, schopnost si vybavovat informace, logický úsudek, plynulost řeči apod. Pacienti vypovídají o celkovém zlepšení jejich aktivity, zmírnění unavitelnosti a posílení psychiky ve smyslu zmírnění či vymizení úzkostnosti a depresivity a pocitů stresovanosti. Výrazně se snižují zánětlivé procesy a zpomaluje se proces stárnutí (výzkum telomerázy).

Proč právě tato meditace je tak efektivní?

Jedná se zde o kombinaci několika aktivit, které jsou pro nervovou soustavu revitalizující:

- Při této meditaci zpíváte (s nahrávkou zpíváte jednoduché slabiky „sa ta na ma“ – nemusíte se bát, že musíte podávat výkon!).
- Pravidelně stimulujete nervová zakončení bříšek prstů na rukou (střídají se 4 pozice prstů).
- Využíváte schopnost vizualizace, což je posilující funkce naší mysli. (Představami programujeme náš mozek a vytváříme tak svou realitu. Je dokázáno, že náš mozek neumí rozeznat představu od reality. Např. v meditaci si představuji, že jsem na bezpečném místě, cítím se tak v pohodě. Nervová soustava (spolu s hormony atd.) reaguje srovnatelně, jako když se reálně na takovém místě fyzicky nacházím.)

Jak vypadá prokrvení mozku před a po 8 týdnech každodenní meditace u pacientů s Alzheimerem.



Zdroj: Dharma Singh Khalsa, M.D., Kirtan Kriya: A Limitless Dimension in Alzheimer's Prevention, 2013

Jak medítovat Kirtan Kriyu?

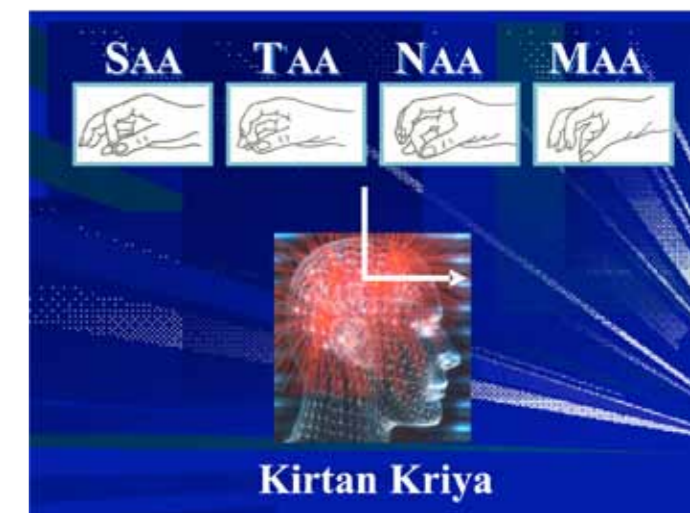
Pozice těla: V sedě (ideálně turecký sed, sed na patách, nebo na židli) se vzpřímenou páteří (neprohýbat se v bedrech, bradu mírně zasunout k hrudi). Ruce volně položené na stehnech či kolenou. Oči jsou zavřené.

Pozice prstů: Na 4 slabiky „sa ta na ma“ se pravidelně střídají 4 pozice prstů (1. palec se dotkne ukazováčku, 2. palec se dotýká prostředníčku, 3. palec se dotýká prsteníčku, 4. palec se dotýká malíčku).

Zpěv s nahrávkou např. z youtube (zadejte Kirtan Kriya meditation, zvolte nahrávku 11:30min). V první fázi zpívejte s nahrávkou nahlas, poté šeptem, poté v duchu, poté zase šeptem a nahlas.

Dech: Přirozený, volný.

Vizualizace: Představujte si paprsek světla procházející vrškem hlavy ve tvaru L, paprsek vychází z bodu nad obočím. Viz obrázek.



Zdroj: Dharma Singh Khalsa, M.D., Kirtan Kriya: A Limitless Dimension in Alzheimer's Prevention, 2013

Kdo má medítovat?

Tuto meditaci doporučuji úplně všem svým klientům (medítovat bychom měli min. 40 dní v kuse). U klientů, kteří se potýkají s neurodegenerativními chorobami (roztroušená sklerosa, Parkinson, Alzheimer, ...) 8 týdnů, pak mohou zvolit jiný typ meditace a opět doporučuji vrátit se ke Kirtan kriya. Meditační techniky by se měli stát součástí naší každodenní péče o zdraví.

Trpělivost růže přináší a tyto stojí za to!

Mnoho štěstí přeji.

Eva Růžičková

Ověřené zdroje informací:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28106552>

<http://alzheimersprevention.org/research/journal-articles/>

Více na www.psychologickapecce.cz

