

Beneficiile meditatiei asupra sanatatii

Octombrie, 3 2019

Meditația este eficientă pentru bunăstarea generală, reducerea stresului, precum și în tratarea unei largi varietăți de afecțiuni. Meditația este practică individual sau ca o componentă a yoga, tai chi, qi gong și alte practici. Conform (Horowitz, 2010) beneficiile meditației sunt multiple, cum ar fi: atenuează anxietatea și gândirea ruminativă și crește compasiunea de sine, face ca persoana să aprecieze momentul prezent și focalizează mintea, îmbunătățește conștientizarea de sine, intuiția, liniștea interioară și calitatea vieții. Meditația este indicată în multe condiții cronice de sănătate, cum ar fi în cele cardiovasculare, (prin producerea unor reduceri semnificative ale tensiunii arteriale și pulsului și scăderea riscului de accident vascular cerebral și infarct miocardic), în managementul stresului, diabet, cancer, tulburări cronice de durere, în abuz de substanțe, în comportamente dependente (tulburări obsesive compulsive, jocuri de noroc, etc.) în condițiile populației tinere: tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție, dizabilități de învățare; în tulburarea de stres posttraumatică, pierderea memoriei, cât și reduce furia, ostilitatea.