

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט
< ידועון 2012 < מרץ 2012 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

היתרונות הבריאותיים של המדיטציה

מאת : אלון פאר (פמה תופדהן) מנחה " קורס מדריכי מדיטציה " ב בית הספר לרפואה משלימה במכללה האקדמית בוינגייט.

אני פותח הרצאות בבקשה מהקהל לזכור את המספר 144. כמובן שאין זה תרגיל זיכרון. בסוף ההרצאה אני מגלה את הסוד הגדול ואת הסיבה לבקשה המוזרה שלי.

מדהימה העובדה שהמתח (STRESS) הוא גורם מספר אחד למוות בעולם המערבי. תהליכים פיזיולוגיים רבים קשורים לחיים תחת מתח ולחץ. כל אותם מרעים נוצרים מהובלת הגוף למצב של דחק כאילו אנו בורחים מדב גריזלי מאיים או בדרך לצוד איזה זברה שיהיה לשבט מה לאכול ביומיים הקרובים. הדחק של האדם הקדום התחלף בלחץ ומתח בעבודה, תשלומים שיש לשלם, מיעוט שעות שינה, ועימותים עם בירוקרטיה ועוד.

כמות החומרים שהגוף מפריש כדי שלא נחשוב על מצוקותיו ודרישותיו יוצרת בנו תחושת אופוריה, יעילות, חוסר תאבון וחוסר עייפות. אבל אנחנו נשלם על זה יותר מאוחר ביוקר!

בכל יום יש 1440 דקות. תרגול של 10 דקות מדיטציה ביום הוכיח את עצמו כמוביל לשינוי במדדים במצב בריאותם של המתרגלים. לחץ דם ירד, רמות סוכר ירדו, כולסטרול וטריגליצרידים הופחתו אף הם. איכות השינה השתפרה ואיתה מצב הרוח והאופטימיות.

10 דקות ביום. זה אחד חלקי 144 מהיום. זה הכל. אך מדוע כל זה קורה בעקבות מדיטציה?

המדיטציה מרגיעה אותנו ומעבירה אותנו משימוש במערכת הסימפטטית, אשר פועלת במצבי מתח, לשימוש במערכת הפרה סימפטטית. הגוף מאפשר לעצמו לנוח, להפעיל את מערכת העיכול ומערכת החיסון כנדרש, כך גם חלה האטה בהפרשת הורמוני מתח (קורטיקו-סטרואידים).

כל אחד יכול לתרגל מדיטציה. כל אחד יכול ללמד מדיטציה (אנחנו מזמינים אותך לקורס מדריכי מדיטציה במכללה האקדמית בוינגייט). מדיטציה היא פתרון נוח, זמין, מוכח, פשוט אך עם זאת יעיל ביותר לשפר את בריאותנו.