



Xenobia & Ares

1. Mai 2015 Küttigen geschrieben am 28. August 2020 Aarwangen

### In Meditation versinken

Durchleuchte das Gehirn per MRT, Messungen der Nervenleitgeschwindigkeit, EKG die Bestimmung von Stress und Glückshormonen im Blut.

Mit genauen medizinischen Methoden werden vor allem die gängigen Formen der Meditation unter die Lupe genommen z.B. an der Harvard Medical School USA. Ergebniss; Meditation wie Qigong, Tai-Chi, Yoga, autogenes Training der Muskelrelation nach Jacobson entspannen sehr effektiv. Und erst aus Entspannung, aus der Ruhe der Seele heraus, entstehen neue Selbstheilungskräfte im Körper. Das Stressempfinden sinkt deutlich.

Erstaunlich:

Die Testpersonen die täglich 25 Min. meditierten, wuchs binnen acht Wochen ein Bereich, der für Stressverarbeitung und Gefühle zuständig ist, also würde sich das Gehirn ein Polster gegen Stress zulegen.

Innere Bilder wirken lassen. Nicht umsonst heisst es Vorstellungskraft;

Versuche zeigen, wie stark innere Bilder wirken können. Wenn man sich vorstellt, dass Abwehrzellen des Körpers wie winzige Kämpfer Krankheitserreger suchen und unschädlich machen, arbeitet das Immunsystem tatsächlich besser.

Menschen haben es geschafft, lästige Warzen wegzudenken, indem sie sich z.B. täglich 10 Min. vorstellten, wie sich die Warze von innen auflöst.

Schmerzen verschwinden, weil man sich vor Augen führt, wie die Schmerznerve weniger Signale weiterleitet oder etwas wie das Gehirn wie ein Radio „Schlechten Empfang“ für Schmerzsignale hat.

