

Znanstvena raziskava učinkov IAM (integralne/celostne Amrita meditacijske) tehnike

Dr. Vandana Balakrishnan, Indija

V Indiji so bili časi, ko je bila pot odpovedi življenjski slog, in meditacija orodje za raziskovanje samega sebe in veselja. Od tedaj je znanost na skoraj vseh področjih življenja naredila velike korake. Vendar pa je zaradi življenjskega sloga znanstveni, tehnološki in ekonomski napredek privedel do nastanka dolgega seznama bolezni. V mnogih primerih je vzrok teh bolezni stres.

Trend obračanja k jogi in meditaciji, da bi tako obvladali stres, hitro pridobiva plodna tla, tako v Indiji kot tudi drugod po svetu. To je privedlo do mnogih znanstvenih študij, ki so raziskovale vpliv meditacije in joge na različne dejavnike povezane s stresom.

Ko je Amma kot svoje darilo svetu podelila IAM (celostno Amrita meditacijsko) tehniko, je mene in nekatere moje kolege znanstvena radovednost spodbudila, da bi izvedli študijo o IAM. Pod vodstvom Dr. Harish Kumarja, profesorja in vodje oddelka za endokrinologijo na Amrita inštitutu za medicinsko znanost (AIMS), smo skušali odkriti vpliv IAM tehnike na različne psihofiziološke spremenljivke.

V uvodni študiji smo k sodelovanju povabili 150 študentov in jih razdelili v tri skupine: ena skupina je vadila IAM tehniko, druga preprosto in napredno sprostitevno tehniko za mišice, tretja kontrolna skupina pa ni izvajala nobene sprostitevne tehnike. S standardiziranimi vprašalniki smo proučevali psihološki odziv na stresne dogodke. Merili pa smo tudi fiziološke parametre srca in dihanja, kot tudi biokemične parametre, kot so adrenalin, kortizol in imunoglobulin. Adrenalin je stresni hormon, ki se pri odzivu na nenadno izpostavljenost stresu, poveča. Ta pomaga našemu telesu, da hitro reagira na stres, z bojem ali begom. Vendar pa dolgotrajna izpostavljenost temu hormonu povzroča v telesu spremembe, ki vplivajo na zdravje posameznika. Kortizol pa se v odzivu na dolgoročno izpostavljenost stresu izloča v telo. Nenehna izpostavljenost temu hormonu zvišuje raven glukoze v krvi, in vodi celo do debelosti. Imunoglobulin odraža imunost telesa.

Vrednosti vseh teh parametrov smo zbrali pred pričetkom testa, po 48 urah, po dveh mesecih in po osmih mesecih rednega prakticiranja IAM tehnike. Ugotovljeno je bilo, da je padla koncentracija adrenalina, da se je znižal srčni utrip in hitrost dihanja. Ta padec se je ob redni vadbi IAM ohranjal vseh osem mesecev, kar kaže na to, da IAM tehnika spreminja odziv telesa na stres. Z vadbo te tehnike se je znatno spremenil tudi psihološki odziv na stresne dogodke. Na primer, če je nekomu smrt bližnjega sorodnika predstavljala 90%-ni stres, se mu je po vadbi te tehnike takšen dogodek zdel manj stresen. Za spremembo ravni kortizola in imunoglobulina je potrebno daljše obdobje vadbe

te tehnike. Kljub temu pa se je po osmih mesecih vadbe raven kortizola zmanjšala, povečala pa se je raven imunoglobulina A (IgA), protitelesa, ki ima ključno vlogo pri imunski odzivnosti. Tako IAM **očitno zmanjšuje zaplete v zvezi s stresom**, prav tako pa izboljšuje tudi fizično imunost.

Po zaključku te raziskave smo izvedli pilotno študijo s sladkornimi bolniki. Ugotovili smo, da se je po treh mesecih redne vadbe IAM tehnike zmanjšala raven glukoze v krvi in odpornost proti inzulinu, kar kaže na potencialno koristnost uporabe IAM tehnike za zdravljenje sladkorne bolezni. Za takšne trditve bo potrebno opraviti še več podrobnejših raziskav, da bi lahko z večjo zanesljivostjo pojasnili podrobnosti drobnih mehanizmov, ki povzročajo te spremembe.

Spremembe, ki jih opazimo v teh psihofizioloških parametrih, spodbujajo raziskovalce, da opravijo še več raziskav o vplivu IAM tehnike na spremembe nevrotransmiterjev (živčnih prenašalcev), bolnike z migreno, metabolični sindrom in kakovost dela strokovnjakov. Za zbiranje podatkov in analizo ugotovitev bo potreben čas. Kljub temu pa lahko z gotovostjo zaključimo, da **IAM tehnika izboljšuje fizično in duševno zdravje** in je nedvomno rešitev za številne bolezni, povezane s stresom.

Vendar pa ostaja dejstvo, da lahko znanost meri zgolj spremembe, ki se pojavljajo na fizični ravni, ne pa tudi subtilnejših sprememb, ki jih prinaša meditacija.

Amma pravi: »Meditacija povečuje vitalnost in krepi razum ... Izboljšata se vaša mentalna jasnost in zdravje. Z njo pridobite potrpljenje in pogum, da se lahko soočite s kakršnimikoli težavami v življenju. Zato meditirajte! Le skozi meditacijo boste našli zaklad, ki ga iščete.«