**HUGLEIÐSLA**

Hugleiðsla er að fá byr undir báða vængi þessa dagana þar sem fjöldi rannsókna eru að sýna fram á margvísleg góð áhrif reglubundinnar hugleiðslu.

Áreiti dynur á okkur úr öllum áttum og er hundraðfalt meira en það sem fólk upplifði fyrir ekki lengra en þrjátíu til fjörtíu árum síðan.

Samkvæmt rannsóknum Harvard háskóla er STREITA ástæða langflestra læknisheimsókna, eða í um 60% til 90% tilfella. Það má því segja að streita sé okkar plága, okkar svartidauði.

Hugleiðsla er áreynslulaus streitulosun og náttúruleg aðferð til að verða besta útgáfan af okkur sjálfum.

 **HUGLEIÐSLA ER EIN ÁHRIFARÍKASTA LEIÐIN TIL AÐ DRAGA ÚR STREITU**

Rannsóknir sýna að reglubundin hugleiðsla hefur margvísleg jákvæð áhrif á taugakerfi líkamans, meðal annars:

* Dregur úr kvíða og þunglyndi jafn vel og lyf þar sem dópamín og serótónín framleiðsla líkamans eykst við hugleiðslu
* Hefur góð áhrif á svefn, bæði dýpt og gæði og líkaminn verður helmingi fljótari að festa svefn
* Eykur einbeitingu og afköst
* Dregur úr ADHD/ADD einkennum
* Dregur úr mígreniköstum, lengd þeirra, tíðni og styrkleika
* Minnkar virkni í möndlunni en það er það svæði heilans sem geymir reynslu sem tengist fyrri streitu og áföllum
* Styrkir og þykkir hvíta efnið sem tengir heilahvelin saman, hvelatengslin, og eykur þar með sköpunarhæfni okkar, gerir okkur það auðveldara að hugsa út fyrir boxið
* GEFUR LÍKAMANUM allt að FIMMFALT DÝPRI HVÍLD EN SVEFN þannig að hugleiðsla í fimmtán mínútur getur því jafnast því á við rúmlega klukkustunda svefn

Hugleiðsla dregur úr uppsafnaðri streitu í líkamanum og hefur því uppsöfnuð jákvæð áhrif. Það má því segja að hugleiðsla breyti heila- og taugastarfsemi okkar.

1. Orme-Johnson, 1987, Psychosomatic Medicine 49;

2. Psychology Today, 9.11.13, “Twenty Scientific Reasons to Start Meditating”
3. American Institute of Stress

**Streita hefur aldrei jákvæð áhrif á okkur**

Lífsstílstengdum sjúkdómum hefur fjölgað og er nú talið að 85% sjúkdóma í Evrópu megi rekja til lífsstíls fólks (<https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1427320/>).

Langvarandi áhrif streitu eru skaðvænleg heilsu okkar og að vera stressuð/aður dregur úr hæfni okkar til að bregðast skynsamlega við hér og nú þar sem „fight or fly“ viðbragð líkamans minnkar blóðflæðið til heilans, þess vegna finnum við ekki lyklana okkar þegar við erum orðin of sein þó þeir séu í vasanum okkar.

**Við getum öll lært að hugleiða**

Algengasti misskilningurinn sem tengist hugleiðslu er að við þurfum að stöðva hugann til að geta hugleitt og því gefast margir upp á hugleiðslu, en heilinn getur ekki hætt að hugsa frekar en hjartað getur hætt að slá.

Grunn eða djúp hugleiðsla hefur sömu jákvæðu áhrifin.

Markmiðið er ekki að verða góð/ur í að hugleiða, markmiðið er að bæta líf sitt.

Það er hægt að hugleiða nánast hvar sem er, það eina sem þarf er stóll til að sitja á, fimm, tíu eða fimmtán mínútur og möntru til að koma til baka til þegar við áttum okkur á að við erum að hugsa.

**ZIVA meditation**

Okkur langar að deila með ykkur frábærri heimasíðu en þar er er að finna fullt af frábærum upplýsingum varðandi JÁKVÆÐ ÁHRIF HUGLEIÐSLU og þar er einnig hægt að skrá sig á námskeið til að læra að hugleiða.

Heimasíða ZIVA meditation:

 <https://zivameditation.com/how-ziva-works>