

תרומת היוגה לתפקוד המוח.

ידוע שיוגה עושה נפלאות לתודעה. מתרגלים מדווחים על עליה בריכוז ובמיקוד במהלך התרגול ואחריו.

הודות להתפתחות הטכנולוגית, מדעני מוח ונוירולוגים הוכיחו באמצעות מיפוי מוחי את מה שמורי היוגה והמתרגלים בקביעות יודעים מזה שנים.

יוגה ומדיטציה משנים את פעילות המוח.

אך מה בדיוק קורה שם? הבנה בסיסית על מבנה ותפקודו יכולים לתת לנו מפת דרך למסע פנימה.

האונה המצחית, הנמצאת בקדמת הראש, משמשת כמרכז התפקוד הקוגניטיבי הגבוה הכלול בתוכו תכנון, חשיבה אבסטרקטית, אישיות והתנהגות.

את נשימת הקפלבטי מייחסים לטיהור המוח הפרונטלי, הודות לאפקט המחייה והמעורר שלו. בעקבות הזרמת החיים לאזור זה של המוח מסיקים שנשימה זו חשובה כי היא מעוררת חיוניות.

המוח הגדול נחשב החלק העיקרי במוח. ידוע בתפקודו כמיקום התודעה. במוח הגדול שתי אונות: ימנית ושמאלית. הימנית שולטת על הצד השמאלי של הגוף והאונה השמאלית שולטת על צד ימין.

בגוף האתרי, הצד השמאלי (IDA NADI) (הערוץ הירחי), מחובר לחלק הימני של המוח. והפינגלה (הצד השמשי) מחובר לחלק השמאלי של המוח.

החלק המפותח ביותר במח האדם נקרא קורטקס. זו קליפת האונה הפרונטלית האחראית לריכוז, אושר, יצירתיות וחשיבה רציונלית.

באמצעות בדיקת EEG חוקרים גילו שמדיטציה מחזקת את הקשר בין האונה הפרונטלית לאזורים אחרים במוח.

בלוטת יותרת המוח שגודלה כאפונה, היא אם כל הבלוטות. היא משחררת הורמונים הקשורים לגדילה, מטבוליזם ותפקוד של שאר ההורמונים בגוף. בגוף האתרי, בלוטה זו קשורה לצ'אקרה השישית (AJNA CHAKRA) מרכז פיקוח. זה קורה באמצעות הניורטרנסמיטורים האחראים על העברת המידע במוח. כאשר יש לאדם רמות נמוכות של GABA, האדם יחווה תופעות של דיכאון או חרדה. מחקרים גילו קשר בין תרגול עקבי של יוגה ובין יצור גבוה יותר של GABA.

הם מדווחים שאנשים ישנים טוב יותר כשהם מתרגלים יוגה, פחות מתוחים, חרדים ומדוכדכים.

מחקר שנערך ב-2010 גילה שמי שמודט 30 דקות ביום במשך 8 שבועות, משפר משמעותית את תפקוד החומר האפור במיגדלה במוח אשר אחראי על רמות החרדה והמתח. כמו כן מעלה את החומר האפור בהיפוטלמוס- הקשור

לזיכרון. יש לציין שהחומר האפור הינו מרכיב עיקרי במערכת העצבים המרכזית ומנתב מידע של גרויים חושיים ותנועתיים חשוב ביותר.

כמו כן מדיטציית מיינפולנס, שחרור מחשבות מורידה באופן דרמטי את הרגישות לכאב ושוות ערך לתרופה המשככת כאב.

אז... במקום לקחת משכך כאבים, לסבול ממגרנה, מטבוליזם איטי, חוסר ריכוז, מתח, כעס, דכדוך, הצטרפו לתרגול יוגה. התמסרו באהבה לגוף שלכם. זהו את האיתותים שהוא שולח ותבחינו בתמורה תוך זמן קצר.

בהצלחה.

<http://www.haaretz.co.il/news/health/research/.premium-1.2983870>