

Сергеева Н.В.

Студент

*2 курс, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России*

г. Челябинск, Россия

Красовский М.А.

Студент

*2 курс, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России*

г. Челябинск, Россия

Научный руководитель: Волкова Татьяна Ивановна

Кандидат социологических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Минздрава России*

г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния медитации, её актуальность. Особое внимание в работе уделяется изменению физиологических показателей человека посредством медитации. Автор использует результаты проведенного им анкетирования и экспертного опроса относительно опыта медитативных практик.

Ключевые слова: медитация, индуизм, буддизм, сознание, личностное развитие.

Sergeeva N.V.

*2th years students, FSBEI of HE "South-Ural State Medical Universin" of the
Ministry of Healthcare*

of the Russian Federation

Chelyabinsk, Russia

Krasovsky M.A.

2th years students, FSBEI of HE "South-Ural State Medical Universin" of the

*Ministry of Healthcare
of the Russian Federation
Chelyabinsk, Russia
Scientific adviser: Volkova Tatyana Ivanovna
Candidate of sociological sciences, assistant professor
FSBEI of HE "South-Ural State Medical Universin" of the Ministry of
Healthcare of the Russian Federation
Chelyabinsk, Russia*

IDENTIFYING THE EFFECTS OF MEDITATION ON THE HUMAN BODY

Annotation. The article deals with the problem of the influence of meditation, its relevance. Special attention is paid to changing the physiological parameters of a person through meditation. The authors use the results of their survey and expert survey on the experience of meditation practices.

Keywords: meditation, Hinduism, Buddhism, consciousness, personal development.

В современном мире люди всё больше уделяют внимания практике медитации и её влиянию на жизнь и здоровье человека, что вызывает не только стремление к развитию в духовном плане, но и научный интерес. Исследования показывают, что медитация влияет как на ментальное здоровье человека, так и на физиологическое. Изучая механизмы воздействия медитации на организм, можно помочь развить новые методики профилактики и лечения различных болезней, а также улучшить качество жизни. Целью исследования является изучение психологических и физиологических изменений у человека, практикующим медитацию. Задачи исследования заключаются в выявлении положительного влияния медитации на психологическую составляющую здоровья, стрессоустойчивость и общее благополучие человека. Методология исследования кроется в работе с первоисточниками и опиралась на применение методов сравнительного анализа и синтез. Основными методами исследования являются анкетирование и экспертный опрос.

Тема медитации является актуальной и на протяжении долгого времени привлекала внимание многих философов и исследователей. Сейчас понятие «медитация» воспринимается большинством как духовно-религиозная практика, зародившаяся в древности. Однако, что в ней особенного и для чего она нужна людям?

К. Юнг критиковал увлечение медитацией в Европе, называя это восточным способом подавления бессознательного, чуждого западному духу: «Оба метода, и восточный, и западный, стремятся достичь цели прямым путем. Пока упражнения в медитации осуществляются в четких рамках той или иной церкви, они не ставятся мною под сомнение. Но за пределами церкви, как правило, ничего не получается, либо результаты являются печальными» [1, с. 26-27]. Он представлял медитацию как путь к индивидуации, специфический инструмент для саморазвития.

Юнг видел в медитативных практиках возможность обратиться к бессознательному. Юнг изучает влияние восточных систем философии и духовной практики на западную психологию и видит в них средство раскрытия потенциала человеческой психики и эксплорации (обследования больного «методом постукивания и выслушивания») глубин сознания.

Однако большинство ученых и философов рассматривали медитацию лишь со стороны саморазвития и личностного становления. Мы же считаем, что упускать влияние медитации на наше тело в корне не верно, и возможности медитативных практик будут очень актуальны при нормализации жизненных функций организма.

Медитация – совокупность различных упражнений, которые используются в концепции духовно-религиозной или оздоровительной практик, направленных на достижение особого психического состояния, некой возвышенности, осознанности [2, 3]. За всё время существования медитативные практики получили широкое распространение. Мотивы медитации

прослеживаются в таких религиях как индуизм, буддизм, даосизм, христианство, ислам и т.д.

В разных культурах и методах медитации использовались в целях рефлексии, как инструмент на пути к озарению, просветлению. За счёт практик человек погружается в себя, свой внутренний мир, отбрасывая все отвлекающие факторы, отчуждая себя от материального мира, концентрируя внимание.

Изначально медитация отождествлялась с религиозным контекстом. Уже в доисторических цивилизациях повторяющиеся фразы и песнопения использовались для убаживания богов. Истоком медитативных практик является культура Востока. Первые упоминания прослеживаются в Ведах, после, примерно с 6 по 5 вв. до н.э., собственные формы медитации появились в даосизме в Китае и буддизме в Индии. Восточные практики были нацелены на обуздание, контролирование блуждающих умов, для того чтобы вернуться к нормальному состоянию, спокойствию, невозмутимости, свободе от всех внешних влияний, при которых присущая человеку внутренняя мудрость может проявиться и функционировать полноценно, то есть абсолютно, вне всякой относительности и противоречий [4]. В некоторых направлениях медитации использовались даже с целью лечения различных заболеваний: «Есть три различные причины заболеваний: чрезмерное или недостаточное состояние 4 стихий и 5 внутренностей; вредное вмешательство призраков и духов; влияние Кармы. Заболевания легко устранить, если лечить с самого начала... Если ум правильно контролируется в медитации, то все 404 болезни будут исключены (каждая из 4 стихий: земли, воды, огня и ветра – ответственна за 101 болезнь)» [4, с.141]. Палийский канон считал индийскую буддийскую медитацию шагом на пути к освобождению. Суфийская практика муракаба – «самонаблюдение» заключалась в наблюдении собственных состояний, созерцании Бога и мусульманских святых [4].

Латинское слово «meditatio» означает просто «размышление». В христианстве под медитацией понималось молитвенно читать стихи Библии и благоговейно размышлять над ними. Христианство учит контролировать мысли, путем направления их к Богу. Достигается это путем длительного созерцания, при котором повторяются молитвы, текста Библии. Таким образом, молитва – и есть форма медитации, т.е. глубокое сосредоточение, концентрация на словах молитвы, в попытках осознать откровения Бога. Еще в 20 г. до н.э. Филон Александрийский писал о духовных упражнениях в совокупности с вниманием и концентрацией [5].

Ибн аль-Каййим утверждал, что неотъемлемой частью нашей подготовки к вечной жизни является размышление и медитации в том числе. Под медитациями в исламе понимается форма осознания Аллаха, очищение сердца и души от дурных побуждений и помыслов [6].

Антуан Лутц – научный сотрудник Французского национального института здоровья медицинских исследований, Матье Рикар – буддийский монах, и Ричард Дэвидсон – американский нейробиолог, разделили медитации на три группы. Первая группа включала медитации сосредоточения внимания на чем-либо (слова, звуки дыхания, телесные ощущения и т.д.). Ко второй группе отнесли медитации осознанности (прозрения), суть которых расширение сознания без явного фокуса. Третий тип медитации развивает чувства сострадания и милосердия по отношению к людям [7].

Многочисленные исследования показывают разнонаправленность действия медитативных практик. Наблюдаются изменения уровня и секреции кортизола, за счет чего снижается стресс. Медитация способствует модуляции сердца. Медитации повышают состояние физиологической релаксации или возбуждения в зависимости от вида медитации [8].

Доказано, что медитативные практики оказывают эффект на головной мозг, в частности на нейропластичность, что объясняется генетическими и

эпигенетическими изменениями в мозге. Изменяется метилирование ДНК и оказывается активирующее действие на гены, влияющие на регуляцию стресса, повышение выражение генов связанных с нейропластичностью и ростом нейронов [7].

Медитации могут улучшать когнитивные функции, что актуально для предотвращения возрастных изменений в мозге. Подобные выводы основаны на исследовании университета Техаса. На протяжении 8 недель регулярной практики медитации у практикующих увеличился объем серого вещества в гиппокампе, который отвечает за память и обучение, и в префронтальной коре, связанной с принятием решений и регуляцией эмоций. Помимо этого снижается объем амигдалы, связанную с реактивностью на стрессовые ситуации [9, 10].

Исследование Калифорнийского университета приводит данные о возможности увеличение плотности серого вещества в некоторых областях мозга, связанных с самоконтролем, вниманием и эмоциями. Помимо этого, у людей практикующих медитацию улучшается функциональная связь между областями мозга, следствием чего является более эффективная обработка информации [11].

Для реализации поставленной цели автором было проведено социологическое исследование с помощью методов анкетирования и экспертного опроса. В анкетировании приняли участие 203 студентов Южно–Уральского государственного медицинского университета, среди которых обучающиеся с 1 по 6 курс: 1-2 курс 36,5 %, 3-4 курс 34,5 %, 5-6 курс 29,0%. В экспертном опросе было задействовано 20 человек из разных возрастных категорий. Среди опрашиваемых 1 и 2 курса (16,2% (33) мужчин и 20,2% (41) женщин), 3 и 4 курса (15,0% (31) мужчин и 19,3% (39) женщин), 5 и 6 курса (9,35 % (19) мужчин и 19,7 (40) женщин).

Таблица 1

Отношение опрашиваемых студентов к медитации и характер опыта практического применения (в %)

Варианты ответа	Абс. (n=203)	%	Мужчины			Женщины		
			1-2 курс (n=33)	3-4 курс (n=31)	5-6 курс (n=19)	1-2 курс (n=41)	3-4 курс (n=39)	5-6 курс (n=40)
Осведомленность студентов о медитации	197	97,0	93,9	87,0	100	100	100	100
Наличие опыта медитации	147	72,4	60,6	51,6	73,7	46,3	79,5	67,5
Наблюдали изменение физиологических показателей	110	54,2	42,4	32,3	57,9	85,4	46,2	55,0
Имели неприятные ощущения при медитации	13	6,4	6,0	3,2	5,3	9,8	7,7	5,0

Табл. 1 показывает, что большинство опрашиваемых студентов имеют представление о медитации (97%) и многие опробовали её на себе (72,4%). Медитация оказалась более актуальна среди женщин, особенно первых курсов. Многие практиковавшие медитативные практики отмечали изменение самочувствия. Некоторые отметили неприятные ощущение во время практики, такие как, боль в спине, ощущение падание в пропасть, дискомфорт.

Таблица 2

Цель и результаты медитации (в %)

Варианты	Абс. (n=147)	%	Мужчины			Женщины		
			1-2 курс	3-4 курс	5-6 курс	1-2 курс	3-4 курс	5-6 курс

ответа			(20)	(16)	(14)	(39)	(31)	(27)
Спокойствие	127	86,4	70,0	62,5	85,7	92,3	96,8	92,6
Улучшение сна	79	53,7	50,0	50	35,7	53,8	61,3	59,3
Улучшение здоровья	12	8,2	15,0	16,3	7,1	5,1	12,9	3,7
Саморазвитие	23	15,6	10,0	6,3	28,6	20,5	9,7	18,5

Из табл. 2 видно, что среди тех студентов, у кого присутствовал опыт медитации (147 человек из 203) основной целью являлось улучшение психоэмоционального состояния, обретение спокойствия (86,4%). Многие студенты прибегали к практикам, чтобы улучшить качество сна (53,7%). Практики медитации с целью улучшения здоровья пользуются меньшей популярностью (8,16%) и не так востребованы в связи с сомнениями относительно возможных результатов.

Таблица 3

Характер влияния медитации на состояние организма (в %)

Варианты ответа	Абс. (n=147)	%	Мужчины			Женщины		
			1-2 курс (n=20)	3-4 курс (n=16)	5-6 курс (n=14)	1-2 курс (n=39)	3-4 курс (n=31)	5-6 курс (n=27)
Эффект не наблюдался	18	12,2	20,0	18,7	14,3	15,4	9,7	7,4
Спокойствие	124	84,4	75,0	68,7	64,3	84,6	100	92,6
Сонливость	75	51,0	70,0	75	71,4	33,3	48,4	40,7
Повышение работоспособности	42	28,6	45,0	25	21,4	15,4	35,5	33,3

Мы опросили студентов с опытом медитации (147 человек из 203) относительно характера влияния медитации на состояние организма (результаты опроса представлены в табл. 3). Основным наблюдаемым эффектом стало улучшение психоэмоционального состояния (84,35%), что и являлось целью медитации для многих студентов. Помимо этого, студенты отмечали улучшение концентрации внимания, что способствовало повышению работоспособности (28,6%). Часть опрошенных не выявило каких-либо эффектов (12,2%), что связывали с отсутствием концентрации во время медитации и влиянием посторонних факторов, мешающих проводить практику (шум, другие люди, температура и т.д.).

Таблица 4

Влияние медитации на здоровье опрашиваемых студентов – ЧСС (удары в минуту)

Возрастные группы	Пол	ЧСС до медитации	ЧСС после медитации	Разница	Разница в среднем
1 группа 15-19 лет	Мужчины	90	82	8	20
		87	73	24	
	Женщины	88	70	18	16,3
		85	73	12	
		96	77	19	
2 группа 20 – 30 лет	Мужчины	78	67	11	11,8
		92	80	12	
		82	70	12	
		88	74	14	
		85	75	10	
	Женщины	88	72	16	15

		79	64	15	
		77	65	12	
		88	69	17	
3 группа 45 – 70 лет	Мужчины	75	64	11	10,6
		70	62	8	
		81	68	13	
	Женщины	75	70	5	11
		82	67	15	
		84	71	13	

Экспертный опрос заключался в прослушивании медитации 20 человек г. Челябинска разных возрастных категорий и замере показателей ЧСС до и после практики (табл. 4). Результатом медитации стало снижение ЧСС у всех экспертов. По данным видно снижение разницы до и после прослушивания с возрастом. После 20 лет у женщин наблюдались большие изменения по сравнению с мужчинами. Итогом является нормализация ЧСС у всех практикующих медитацию. Это может свидетельствовать о возможности внедрении медитативных практик в повседневную жизнь больных с тахикардией с целью нормализации ЧСС. Помимо изменения ЧСС, испытуемые отмечали улучшение качества сна, общего состояния, связанное со снижением головной боли, стресса, усталости.

Заключение. На практике мы видим, что медитация очень положительно влияет на здоровье человека. Медитация и вправду уменьшают ЧСС и оказывают успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, что является актуальным в современном мире. На данный момент подавляющее число людей сталкиваются с постоянным стрессом, ведущим к различным заболеваниям. Подобная практика хорошее

средство борьбы со стрессом, восстановления здоровья и поддержания состояния человека на благоприятном уровне.

Использованные источники:

1. О психологии восточных религий и философий / Карл-Густав Юнг. –М.: Медиум, 1994. – 255 с.
2. Воронов И.А., Куликова О.Ю. Психологическое определение сущности и содержания понятия «медитация» в контексте восточных единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192) / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-opredelenie-suschnosti-i-soderzhaniya-ponyatiya-meditatsiya-v-kontekste-vostochnyh-edinoborstv> (дата обращения: 11.07.2024)
3. Шохин В.К. Медитация // Большая российская энциклопедия / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://bigenc.ru/c/meditatsiia-db187e> (дата обращения: 11.07.2024)
4. Духовные упражнения и античная философия / Пьер Адо; Пер. с франц. при участии В.А. Воробьева. – Москва; Санкт-Петербург: Изд-во «Степной ветер»; ИД «Коло», 2005. – 448 с.
5. Фаваид = Полезные наставления / Отв. ред. шейх Бакр ибн 'Абдуллах Абу Зейд; пер. с араб. Е. Сорокоумовой. – М.: Умма, 2013. – 480 с.
6. Ричард Дэвидсон, Антуан Лутц и Матье Рикар. Мозг и медитация /Перевод: М.С. Багоцкая// в мире науки [01] январь 2015 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://spkurdyumov.ru/uploads/2014/12/mozg-i-meditaciya.pdf?ysclid=lxycvtxyur113048773> (дата обращения: 11.052994)
7. Yuuki Ooishi, Masahiro Fujino, Vimala Inoue, Michio Nomura, Norimichi Kitagawa/Effects of Focused Attention and Open Monitoring Meditation on

Autonomic Cardiac Modulation and Cortisol Secretion / [Электронный ресурс].

– Режим доступа: URL:

<http>

[s://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.675899/](https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.675899/full)

[full](https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.675899/full) (дата обращения: 11.07.2024)

8. Тан Ю., Лу К., Гэн К., Штейн Э.А., Ян Ю., Познер М.И. Кратковременная медитация вызывает изменения белого вещества в передней поясной извилине // Труды Национальной академии наук. – 2010. – № 107 (35). – С. 15649-15652.
9. Лазар С.В., Керр К.Э., Вассерман Р.Х., Грей Дж.Р., Грев Д.Н., Тредуэй М.Т. и др. Опыт медитации связан с увеличением толщины коры // Нейроотчет. – 2005. – №16 (17). – С. 1893-1897.
10. Маршан, В.Р. Снижение стресса на основе осознанности, когнитивная терапия на основе осознанности и дзен-медитация при депрессии, тревоге, боли и психологическом стрессе // Журнал психиатрической практики. – 2012. – №18 (4). – С. 233-252
11. Климецки О.М., Лейберг С., Ламм К., Сингер Т. Функциональная нейронная пластичность и связанные с ней изменения в позитивном аффекте после тренировки сострадания // Кора головного мозга. – 2013. – № 23 (7). – С. 1552-1561.