



ROZVOJ OSOBNOSTI 05. 11. 2020

Ranní meditace zklidní mysl a dodá energii na celý den

Ranní meditace vás dokáže na počátku dne pozitivně naladit. Díky ní můžete zvládnout daleko více činností než obvykle. Vaše mysl se zharmonizuje a posílí. Jen tak něco vás tedy nerozhází. Pravidelné meditování se postupem času stane jakýmsi rituálem, bez kterého si počátek dne nebudete umět představit.

Proces samotné **ranní meditace** není nijak náročný. Celá řada meditujících lidí tvrdí, že vám postačí klidně i pět až deset minut čistého času. Je to jakési **uvědomění si sama sebe** a chvilkové zastavení se v hektickém světě.

Ranní meditace udrží mozek déle v kondici

Řada výzkumů potvrdila, že účinky pravidelné ranní meditace mohou **pozitivně ovlivňovat plasticitu mozku**. Z fyziologického hlediska je meditování **velice prospěšné**, jelikož může vést k **posílení mozkové kůry**. K jejímu úbytku dochází zejména v pokročilém věku, což může způsobit

jakékoliv neurodegenerativní onemocnění. Obecně se dá tedy říct, že meditací můžete cíleně **přecházet stařecké demenci**, nebo třeba Alzheimerově chorobě. A jaké jsou další **pozitivní účinky meditování**?

1. Ranní meditace **zlepší vaši koncentraci** a kognitivní (poznávací) funkce.
2. Ranní meditace **zvýší produkci melatoninu** v těle. Tím se posílí imunita.
3. Ranní meditace dokáže **znormalizovat tlak krve**. Je tedy ideální pro jedince, kteří mívají vysoký krevní tlak a jsou neustále ve stresu.
4. Ranní meditace může **zpomalit** fyziologický proces **stárnutí**.
5. Ranní meditace **vliví do žil optimismus** alepší duševní kondici obecně.

Ranní meditace pomůže „vypnout“

Každý zná jistě ten pocit, kdy musí neustále nad něčím **přemýšlet**. Každodenní život totiž přináší **mnoho informací**, které musí náš mozek neustále zpracovávat. Pro tento „**očistný**“ proces je neméně důležitý **kvalitní a dostatečně dlouhý spánek**, avšak vědomě může neurony „zklidnit“ právě ranní meditace. Vědečtí pracovníci tvrdí, že **po čtvrt hodině** meditování se mozková aktivita **výrazně zpomalí** a plynutí informací v neuronových drahách je výrazně omezeno. Tak si můžete velmi snadno **navodit pocit blaženosti** a klidu. Po meditaci totiž primárně dochází k rozšíření **šedé mozkové kůry** v čelním laloku. Co to pro vás tedy ve výsledku znamená? Budete se ze života více radovat a celkově dosáhnete **duševní harmonie**. „Vypnout“ mozek má tedy svůj velký smysl.



Ranní meditace v praxi

Možná se ptáte, **jak vlastně začít** ranní meditaci? Každý tento zklidňující proces může pojmout **dle svých vlastních představ**. Vyzkoušet však můžete i tuto metodu: před meditováním místnost dobře

vyvětrejte, ať máte dostatek čerstvého vzduchu. Poté se **pohodlně usadte** buď na koberec, postel, cvičicí podložku, nebo židli. Je důležité, abyste **seděli s rovnými zády**. Nohy můžete mít volně od sebe (někdo je dokonce i kříží do tureckého sedu). Oblečení byste měli mít ideálně volné a příjemné. Dále **zavřete oči** a zaměřte se na **vědomé dýchání do břicha**. To znamená v praxi to, že hrudník se téměř nehýbe a **břicho se při výdechu nafukuje**. Dýchat můžete nosem, či ústy. Zvolte variantu, která je vám nejvíce příjemná. Ve vašem okolí by neměly být žádné rušivé elementy. Pokud máte problém například s hlučnými sousedy, můžete si během meditování pustit do sluchátek **relaxační hudbu**, která zklidnění vaší mysli podpoří. Na vědomé břišní dýchání se plně soustředte alespoň **patnáct minut**. Snažte se zcela **oprostit od jakýchkoliv myšlenek**. Tím bude váš „očistný“ proces efektivně zakončen.

Ranní meditace jako rutina tibetských mnichů

Na závěr si pojdme říct pár **zajímavostí o tibetských mniších**, kteří provozují nejen ranní meditaci. Hluboké meditování totiž provází **celé jejich životy**. Mniši z [Tibetu](#) jsou údajně schopní během vědomé relaxace **zvýšit teplotu svého těla** i o několik stupňů Celsia (1 až 6,8 °C). Hybnou silou toho všeho je pouze **mysl**. Kromě používání břišního dýchání si totiž představují, že jejich mícha je protkána ohnivými plameny, které ji zahřívají. Tím tito neuvěřitelní lidé **dokazují**, že každý může vědomě ovládat i fyziologické procesy v těle. **Mozek** má fascinující schopnosti, které by bylo škoda nevyužít. Zkuste tedy meditovat a **udržte si své zdraví** po celý život.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)