



Mozek a jeho frekvence

Náš mozek funguje v několika hlavních vlnových frekvencích způsobených aktivitou neuronů. Frekvencí v mozku je většinou více najednou, ale věda se naučila identifikovat tyto převažující frekvence, spojené s určitou aktivitou.

Delta (0,5 - 4 Hz)

Frekvence Delta se vyskytuje zejména během spánku u dospělých.

U dětí do konce 6. měsíce je to převažující frekvence. Nejhlubší fáze spánku 3,4NREM)

Theta (4 - 7,5 Hz)

Je u dospělých zejména ve fázích spánku. U dětí se nejvíce vyskytuje do konce 6. roku.

ALFA (9-13 Hz)

Alfa vlny se objevují v mozku v relaxovaném stavu mezi spánkem a bdělostí.

Objevují se během meditace, uvolnění a hypnózy.

BETA (14 - 30 Hz)

Jakmile otevřete oči, hladina Alfa přejde do hladiny Beta. Je to normální bdělý stav.

Ale také stav koncentrace, logického uvažování a aktivní konverzace.

Gama (25 - 100 Hz)

Podle většiny autorů vstupují do vnímání vědomí. Jedná se o vědomou pozornost.

Objevují se i při REM fázi spánku, a jedná o dobu, kdy probíhá vizualizace.

Také se objevují při anestézii.

Meditace je vlastně forma napůl bdělého stavu, charakterizovaný zejména mozkovými frekvencemi Theta, zejména v přední a střední části mozku. Znamená to hluboký stav uvolnění a přijímání nových informací, kdy je možné sledovat i vizuální představy - vizualizace, kdy si představujeme to o čem meditujeme. Theta vlny podporují tvořivost, denní snění a hluboké zážitky během meditace. Je zajímavé, že se dokážeme do Theta vln dostat i při řízení vozidla, holení nebo sprchování - automatických aktivit, kdy následně nejsme schopni si vzpomenout jak proběhly, ale přitom jsme je bezchybně provedli.

Během meditace se také objevují Alfa vlny v zadní části mozku a to více než při jednoduché relaxaci. Alfa vlny představují znak uvolněného bdělého stavu. Alfa vlny znamenají, že se mozek uvolňuje od záměrných aktivit.

Pravidelná meditace posiluje mozek. Zvyšuje počet záhybů v cortexu a umožňuje následně informace zpracovávat rychleji než u lidí co vůbec nemeditují. Přímá úměra se našla mezi počtem záhybů a počtem let, jak dlouho daný člověk medituje.

Také celkové množství šedé kůry mozkové se při pravidelném meditování zvyšuje. Pozitivní změny na mozku se projevují již během 8 týdnů při 30-minutové meditaci denně. Zvýšení hustoty šedé kůry mozkové spojené s centry paměti, vnímání sebe, empatie a stresu.

Celkově meditace doslova "rozsvěcuje" aktivitou oblastí spojené s kladnými emocemi a dobrou náladou. A to se navenek projevuje opravdu šťastným a pohodovým prožíváním života.

Navíc se u lidí praktikujících pravidelně meditace snižují přímé projevy našeho "ještěřčího mozku", tedy jeho části nazvané Amygdala, která umí 3 hlavní okamžité reakce - útěk, ustrnutí nebo útok. To znamená, že takové lidi méně pravděpodobně vylekáte, šokujete nebo překvapíte. A hlavně - nebudou tak zlostní jako jiné lidi.

@2019 Lucie Horenská