



PRANA Germany e.V.

Studien zur Meditation über zwei Herzen

Die neurophysiologischen, psychischen, sozialen und psychospirituellen Auswirkungen der Meditation über zwei Herzen wurden in Forschungsprojekten und wissenschaftlichen Studien untersucht. Diese Studien wurden hauptsächlich von Dr. Glenn Mendoza in New York City, USA, und Dr. Vrunda, Supriya Ghorpadkar und Herrn Sundaram in Bangalore, Indien, durchgeführt.

Forschungsprojekte und wissenschaftliche Studien zur Meditation über zwei Herzen

- Die Meditation über zwei Herzen ergab im EEG messbare Veränderungen in den Mustern elektrischer Gehirnaktivität. Vergleiche von EEG-Ergebnissen bei 14 Praktizierenden und Nicht-Praktizierenden vor und nach der Meditation ergaben eine bedeutende Verschiebung von Beta-Wellen zu Alpha-Wellen und Delta-Theta-Wellen.
- Nach der Meditation über zwei Herzen wurde eine verstärkte Gehirnsynchronisation (Alpha-Delta-Theta-Wellen) zwischen den zwei Hirnhälften festgestellt. Zunächst kam es zu einer Synchronisierung der Gehirnwellen in der jeweiligen Hirnhälfte, gefolgt von einer Synchronisierung in den vorderen, mittleren und hinteren Teilen des Gehirns.
- Nach der Meditation über zwei Herzen wurde eine um 15 bis 20 Prozent niedrigere Puls- und Atemfrequenz sowie ein erhöhter Sauerstoffgehalt festgestellt.
- Bei allen Studienteilnehmern konnte eine positive Auswirkung auf die Leitfähigkeit der Haut vor und nach der Meditation verzeichnet werden.
- Ein Elektromyogramm bei der Meditation über zwei Herzen zeigte eine bedeutende Veränderung in den Muskelspannwerten des Skalenus- und Streckmuskels im Arm.
- In einer Pilotstudie mit 17 Teilnehmern und einer Folgestudie mit 35 Teilnehmern wurden bedeutend höhere Serotonin- und Melatoninwerte (eine Steigerung bis zu 300 Prozent) verzeichnet.
- Es konnte kein Bezug zwischen der Meditation über zwei Herzen und Betaendorphin festgestellt werden.

Quelle: www.meditationontwinhearts.org