

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Мозга и Искусственного Интеллекта

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛНОГО ПОТЕНЦИАЛА МОЗГА

Мобилизация ресурсов мозга, изучение механизмов организации, функционирования мозга привлекло внимание к Технологии Сознания Махариши. Для оценки активности мозга до начала и во время практики Трансцендентальной Медитации (ТМ) записаны эвакореспонсы (реакции) из 21 точки мозга, и оценивались характеристики нейрофизиологических реакций на сенсорные сигналы.

Авторы пытались оценить типологии некоторых ранних компонентов эвакореспонсов (реакций), вызванных видами сенсорной стимуляции до начала и во время практики ТМ. Если стимулировать левую руку индивидуума, можно наблюдать проекцию с правой стороны, с противоположного полушария. Это - классическая нейрология. Но то, что отражается во время ТМ - это огромная мобилизация различных структур мозга.

Бодрствование в покое

Наблюдается также исчезновение или уменьшение поздних компонентов ЭРС, вызванных стимуляцией. Махариши говорит, что во время ТМ, когда активность ума утончается, активность мозга также становится более утонченной.

Поведение особой формы активности мозга во время ТМ это изменение альфа- и тета-активности. Во время ТМ происходит специфическая активизация творческих возможностей.

«Во время ТМ, ум воспринимает чистое знание». Это - очень сложный процесс с точки зрения современной физиологии. Он связан с активизацией специфических систем основания мозга, которые организуют реакцию десинхронизации мозга.

Во время любой творческой деятельности возрастает спектр силовой интенсивности бета-активности - как тета.

Измерение влияния на уровень преступности и на качество жизни 5000 специалистов ТМ, практикующих ТМ и Йогиические Полеты вместе в Вашингтоне, записывались ЭРС и спектры силовой интенсивности при помощи беспроводных датчиков.

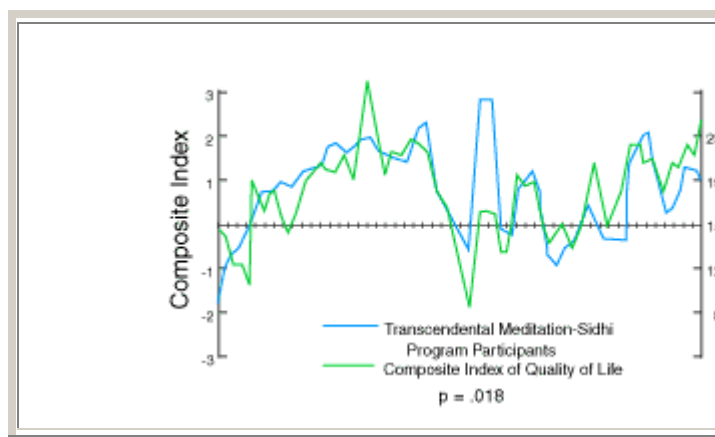
Измеряли ЭЭГ и ее спектры силовой интенсивности из двух точек фронтальной части мозга исследуемых. Затем в течение пяти минут исследуемый сидел с закрытыми глазами. Бета-активность снижалась, что типично для этой ситуации. Затем исследуемый начинал практиковать ТМ. При этом не только увеличивались альфа- и тета-спектры, но было и увеличение спектра силовой интенсивности бета-активности. Отсюда, во время практики ТМ имеет место не только расслабление тела, но одновременно происходит очень творческий процесс, на что указывает активизация специфических частей мозга. Это - научная, нейрологическая основа этого явления.

Эти исследования показывают, что если хотите быть гораздо более разумным человеком, иметь гораздо лучшую интуицию, чтобы действия приносили больше результатов, обучитесь технологии ТМ. Это очень мощная технология и может не только мобилизовать дополнительные возможности мозга, но и обладает способностью реорганизовать жизнь человека в позитивном направлении.

Научные исследования о Трансцендентальной Медитации (ТМ)

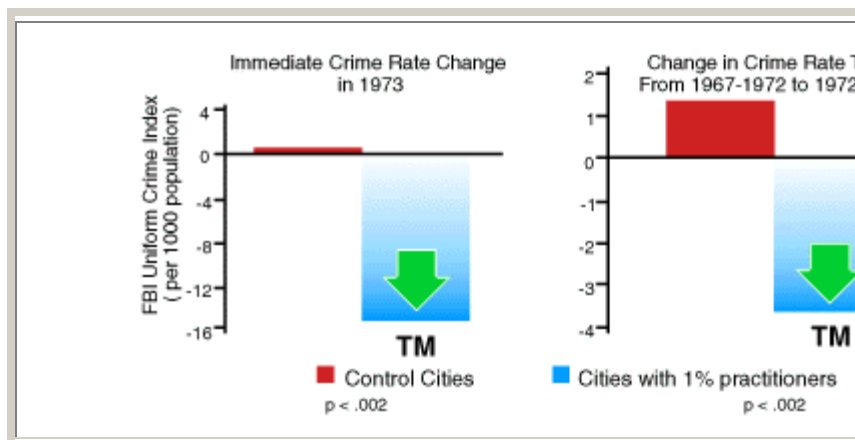
За последние 25 лет учеными 200 университетов и научно-исследовательских институтов 30 стран мира было проведено свыше 5000 научных исследований по ТМ. Результаты этих исследований подтверждают, что ТМ оказывает беспрецедентное влияние на все стороны жизни человека - развитие умственного потенциала, здоровье, поведение и жизнь всего общества в целом. Показано, что уникальны и физиологические изменения, которые ТМ вызывает, и диапазон и значимость ее благотворных результатов. Ни одна другая техника медитации, ни один другой метод личностного развития не были изучены таким тщательным образом, как ТМ. С самого начала основатель ТМ Махариши Махеш Йоги, физик по образованию, всячески поощрял ученых в их желании объективно подтвердить пользу ТМ, которую ощущали в своих жизнях миллионы простых людей во всем мире.

Улучшение качества жизни и сокращение конфликтов



Это исследование показывает, что коллективная практика программы ТМ и ТМ-Сиддхи повысила качество жизни в Израиле. Как это было измерено по улучшению индекса, содержащего уровень преступности, несчастные случаи на транспорте, пожары и количество смертей в Ливане. И по росту на национальной фондовой бирже и улучшениям в настроении нации. Диаграмма выше показывает устойчивое соответствие между числом участников программы ТМ-Сиддхи в группе в Иерусалиме и составным индексом всех переменных (показателей), указанных выше.

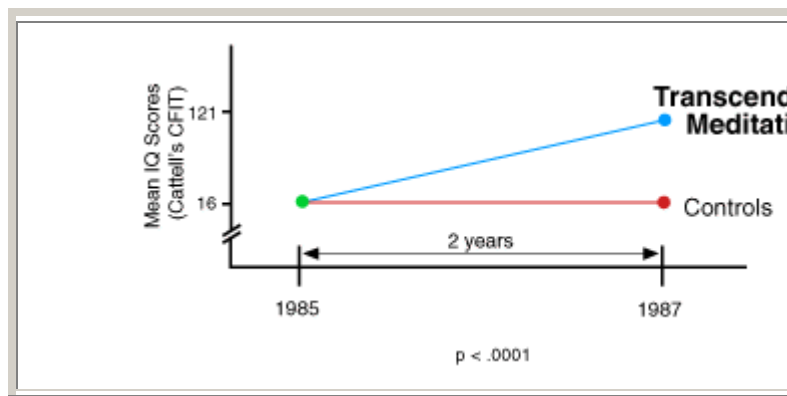
Увеличение позитивности, снижение преступности



Результаты по 24 городам, в которых 1% населения был обучен ТМ в 1972 году. Показали уменьшение уровня преступности во время следующего года (1973) и направленность к снижению уровня преступности во время последующих лет (1972-1977) по сравнению с 1967-1972.

В противоположность контрольным городам (Control Cities), подобранным по географическому региону, населению, учащемуся населению и уровню преступности.

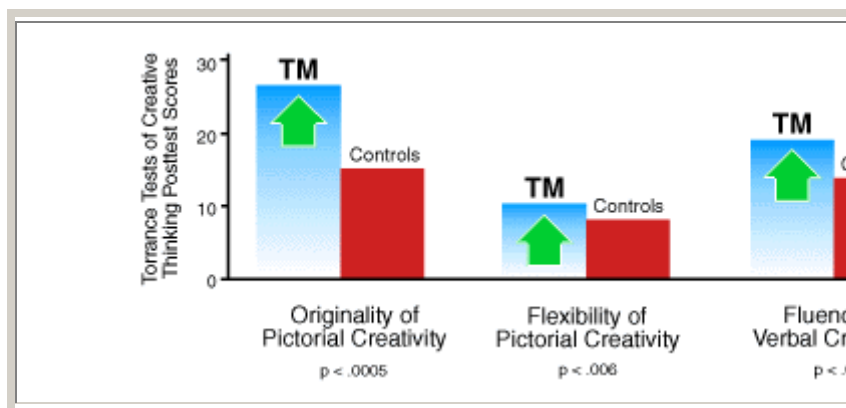
Развитие интеллекта



У студентов MIU - Maharishi International University (Международного Университета Махариши - МУМ) в Файрфилде (Айова, США), которые регулярно практикуют ТМ, отмечен значительный рост интеллектуальных способностей. За 2-х летний период в сравнении с контрольной группой из университета Айовы.

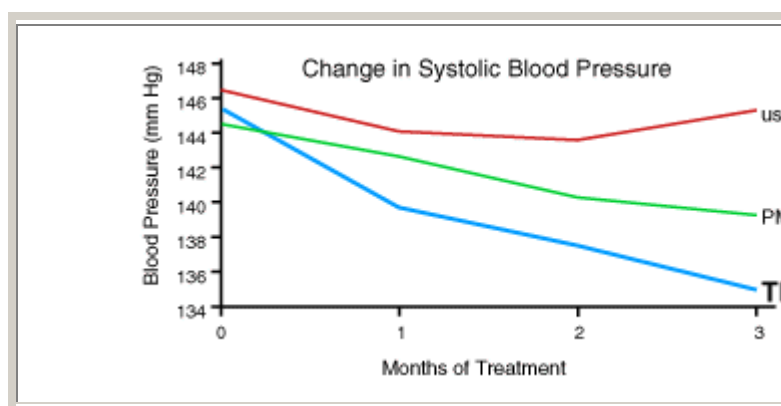
Этот вывод подтверждает результаты двух других исследований, показывающих увеличение индекса IQ (индекс интеллекта) у студентов MIU.

Увеличенные творческие способности



Это исследование использовало тесты Торранса для творческого мышления (Torrance Tests of Creative Thinking) чтобы измерить изобразительную и устную творческую способность в контрольной группе и тех, кто обучился технике ТМ. Через 5 месяцев группа ТМ значительно выигрывала в изобразительных оригинальности, гибкости и в плавности устной речи.

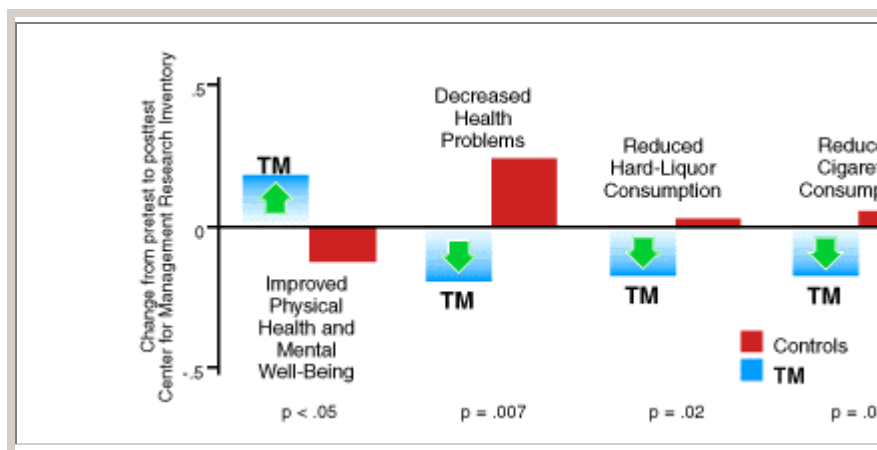
Сниженное давление крови



В клиническом эксперименте с пожилыми афроамериканцами (средний возраст 66 лет), проживающими в центре города, ТМ сравнивалась с широко используемым методом психологической релаксации. Испытуемым, имеющим умеренно повышенный уровень давления крови, были назначены: ТМ, Прогрессивная Мышечная Релаксация (PMR), или обычное лечение (usual care). Через 3-мес. интервал систолическое и диастолическое кровяное давление уменьшилось на 10.6 мм рт.ст. и 5.9 мм рт. ст. соответственно в группе ТМ, на 4.0 мм рт.ст. и 2.1 мм рт. ст. в группе PMR и осталось без реальных изменений в группе обычного лечения.

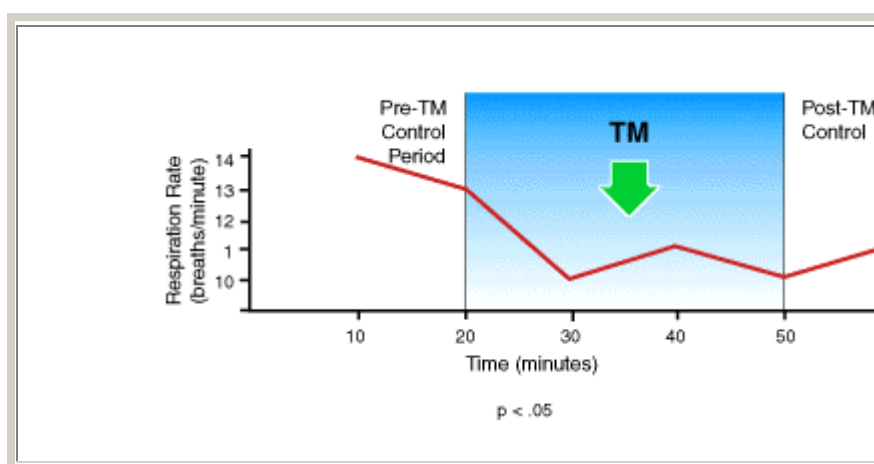
Исследование в Гарварде людей пожилого возраста (со случайным выбором назначения различных видов лечения) выявило похожие изменения давления крови, вызванные ТМ за 3 месяца (11 мм рт. ст. для систолического давления).

Улучшенное здоровье и позитивные здоровые привычки



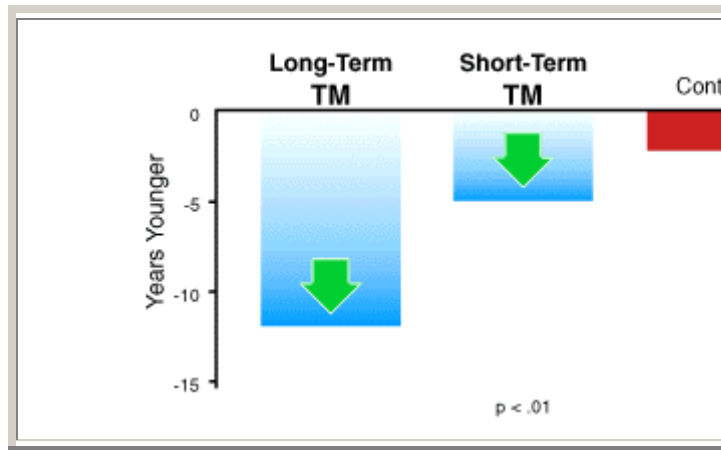
В 2 компаниях, которые предоставили возможность для программы ТМ, руководители и служащие, регулярно практиковавшие ТМ, значительно улучшили общее физическое здоровье, психическое самочувствие и жизнеспособность (жизненную силу) в сравнении с контрольными испытуемыми с похожей работой в той же компании. Практикующие ТМ также показали значительное уменьшение таких проблем со здоровьем как головные боли и боли в спине, улучшенный сон и заметное уменьшение потребления спиртных напитков и сигарет по сравнению с персоналом в контрольной группе.

Естественное изменение в дыхании



У испытуемых контролировались изменения в частоте дыхания по время практики ТМ. Частота дыхания падала с 14 вдохов в минуту до 11 вдохов в минуту, показывая, что техника ТМ даёт состояние отдыха и релаксации. Изменение в частоте дыхания является естественным, спонтанным (без усилий) и удобным (приятным).

Биологический возраст



Биологический возраст коррелирует с физиологическим. Долго медитирующие, практикующие ТМ более 5 лет, становятся физиологически на 12 лет моложе своего паспортного (хронологического) возраста. По снижению давления крови, улучшению зрительного и слухового распознавания и др. Медитирующие в течение более короткого срока физиологически на 4-5 лет моложе своего хронологического возраста.