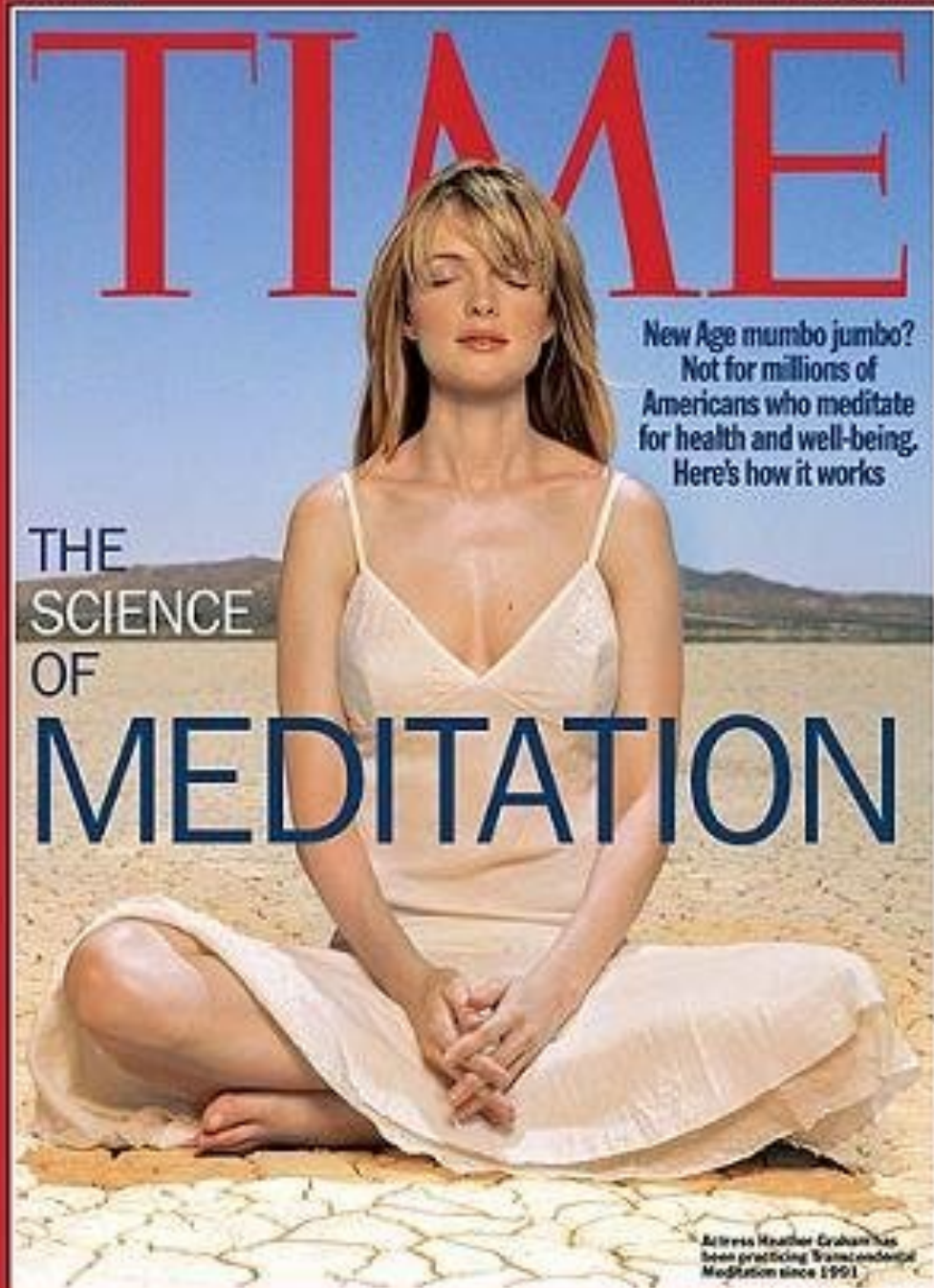


打坐改善大腦結構和功能(一)





如今打坐受到越來越多的關注。

根據2007年美國政府一份調查發現，美國打坐人口超過2,000萬。

越來越多的醫學中心開始教導病患打坐冥想以減輕疼痛和壓力，古老而神秘的打坐正漸漸成為主流療法。



過去30年來，靜坐研究報告指出，靜坐作為抗壓或降壓的解方十分有效。

新的研究更令人振奮：靜坐可以訓練我們的心靈，改變我們的腦部結構。



靜坐的「實用」性既然受到科學的佐證，加上名人，如希拉蕊、柯林頓等的推波助瀾。

難怪時代雜誌說一千萬美國成年人「經常」打坐（比十年前多了一倍），打坐成為美國主流社會的風尚。（引用來源：時代雜誌）

金字塔是地球上最穩固的架構，也是接收最高宇宙能量的地方。

金字塔以52度51分的角度形成，這個角度讓金字塔接收到最高的宇宙能量。



打坐的時候，往往要
求人盤腿，雙腿疊加，
雙手放在膝蓋上，叫
做五心朝天。兩手
心、兩腳心、
頭頂百會穴。

這時，人體打坐的形
狀，就形成了一個典
型的金字塔形狀，能
採集到遍及宇宙、無所
不在的宇宙能量，得
到天人合一的狀態。

長期打坐，身體會健
康；思想會寧靜；頭
腦會清醒，還能開發
人的潛能。

一.平衡自律神經系統提高治癒力

靜坐，基本上它是一種自我引發、非藥物性的意識特異狀態。

靜坐放鬆可造成各種生理變化。

包括氧氣消耗量、二氧化碳排除量、呼吸速率、心率、肌肉張力和交感神經活性的降低，及皮膚電阻和副交感神經活性的升高。





「靜坐能影響腦部活動，
尤其大腦邊緣神經系統，
新陳代謝、血壓、呼吸
和心跳速率也隨之放
慢。」



越來越多的科學研究證明，打坐的確可以緩解疼痛、改善免疫功能、降低血壓、抑制焦慮和失眠，甚至可能有助於防止抑鬱症。



近年人們靜坐的動機已經從早期追求壓力放鬆，轉為預防、延緩或控制高血壓、心臟病、偏頭痛、慢性疼痛甚至癌症等疾病。

二.改變大腦結構

長期打坐的人其大腦中主宰專注力、身體內部感覺敏銳度的區域增厚了。

大腦中負責注意力與調節情緒的部份，其容積較大，而且大腦灰白質功能。



二.改變大腦結構

科學家發現：一般的上班族只要每天打坐40分鐘，就可以增加他們的大腦灰白質。

打坐讓人思維更敏捷。



三.保護免疫力 保護心血管

靜坐中可以獲得
更多宇宙的能量，
開啟我們的第三
眼 (松果體)。

壓力與免疫力的關聯已普
為人知。

壓力大時，免疫系統降低，
容易生病，若心情愉悅則
能啟動免疫反應，增強抵
抗力，連帶影響疾病康復
力。

靜坐，最直接帶動的
就是放鬆，壓力減低，
同時連結腦部活動與
免疫反應。



四.打坐可以調解 人體的五臟六腑

通過打坐，可以讓臟器充分休息，恢復正常，調整成最佳狀態，另外還可以排除有毒有害的東西。



五.身心合一的 養身法

打坐最重要就是放鬆身心。

長久的靜坐練習，能幫助我們培養出穩定的心靈力量。

能夠開啟內在的智慧，引導人們反省自我，覺知生命的存在，達到開悟解脫。





六.打坐帶來快樂

打坐可以改變腦波，
進而引發真正的快樂
感覺。

修行人的大腦中與
快樂相關的神經元
活動指數是平常人的
七倍以上。



七.打坐比睡眠更 能使人精力充沛

打坐使人精力充沛，
甚至只需要短暫的睡
眠即可。

閱讀或者聊天對恢復
精力沒有任何幫助。

但在冥想打坐後獲得
改善。



醫學家說80-90%的疾病源自壓力焦慮，壓力也會加速老化的過程。

靜坐是唯一科學證實，提供比睡眠更深度的休息和放鬆。

可以溶解根深蒂固的壓力和緊張，促進健康，逆轉老化。