

Länkar till studier på meditation - Kirtan Kriya

Denna väl utforskade mantra- och mudrameditation räknas som en av de mest kraftfulla vi använder i MediYoga.

Man har i olika forskningsstudier sett hur den påverkar hjärnan, bl.a. hippocampus genom att reducera depression och förbättra kognitiva funktioner såsom minne och inlärningsförmågor.

Dessutom visar den att meditationen har en s.k. anti aging effekt på våra celler då den visat sig förlänga/stärka telomerer.

Nobelpristagaren Elisabeth Blackburn som forskar på telomererna i ändarna på DNA spiralen i våra cellkärnor (vilka påverkar cellens livslängd) har i sin forskning bl.a. upptäckt att Kirtan-Kriya påverkar tillväxten av skyddsenzymet telomeras mer än någon annan metod hon tittat på. Följande två länkar till artiklar om Elisabeth Blackburns studier på meditationen Kirtan Kriyas effekter:

<http://www.elephantjournal.com/2014/11/nobel-prize-winner-shows-that-meditation-significantly-slows-aging/>

<http://newsroom.ucla.edu/releases/help-for-family-dementia-caregivers-230448>

Man har i annan forskning även sett att Kirtan Kriya påverkar gener som styr immunförsvaret och som leder till reduktion av inflammationer i kroppen. Inflammationer spelar en stor roll vid flera sjukdomar t.ex. utveckling av cancer vilket betyder att reducerade inflammationer minskar risken för ex. cancer. Minskade inflammationer leder också till ett bättre skydd mot infektioner generellt.

Dr. Helen Lavretsky, doktor i psykiatri och forskare på UCLA:

<http://psychcentral.com/news/2012/07/25/research-uncovers-yogas-stress-reduction-secrets/42192.html>

Dr. Daniel Amen, doktor i psykiatri och hjärnspecialist:

<http://richardeward.com/162/dr-daniel-amen-recommends-kirtan-kriya-the-the-sa-ta-na-mameditation/>

Dr. Dharma Singh Khalsa, amerikansk läkare, minne- och alzheimersforskare:

<http://www.alzheimersprevention.org/research>

<https://www.youtube.com/watch?v=s5VckV2Ms04>

<http://www.youtube.com/watch?v=eVETSxQADy0>

Länkar till artiklar om publicerad forskning på meditationen Kirtan Kriya:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22407663>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22268968>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22795617>