Снижение уровня гормона стресса

Кортизол известен как гормон стресса. Данное исследование показало, что содержание этого вещества в крови медитирующих снизилось в ходе занятий Трансцендентальной Медитацией , в то время как в ходе обычной релаксации в контрольной группе этот показатель существенно не изменился.

Adrenocortical activity during meditation (Адренокортикальная активность в течение медитации), Hormones and Behavior 10(1): 54-60, 1978.

Рост спокойствия и снятие стресса

Это трехмесячное исследование было проведено в производственной фирме, входящей в рейтинг Fortune 100, и в другой небольшой сбытовой компании. У управляющих и служащих, которые регулярно занимались техникой Трансцендентальной Медитации , наблюдалось более сбалансированное функционирование организма и снижение напряженности на работе по сравнению с участниками контрольной группы, занимавшими подобное служебное положение в тех же компаниях.

A prospective study of the effects of the Transcendental Meditation program in two business settings (Исследование результатов применения программы Трансцендентальной Медитации на примере двух фирм), Anxiety, Stress and Coping: International Journal 6: 245-262, 1993.

Оригинал статьи на сайте: www.maharishi-tm.ru