**Tehnicile de relaxare şi influenţa lor asupra psihicului şi procesului de îmbătrânire**

Ana Maria Taga

Tehnicile de relaxare din punct de vedere psihologic intră în sfera metodelor de autoreglare, chiar şi de autoprogamare. Majoritatea tehnicilor de relaxare îşi au originea în practicile orientale de tip yoga, pornind de la relaţia dintre planul psihic şi cel somatic.

Există o gama variată de tehnici de relaxare, de autocunoastere, de tip terapeutic precum urmatoarele:

* Meditaţia;
* Tehinci de respiraţie;
* Meditaţia experienţială cu suport imagistic;
* Tehnici de respiratie cu suport imagistic;
* Respiraţia holotropica/ transcendentală;
* Tehnici de progamare neurolingvistică;
* Tehnici psihoenergetice;
* Relaxarea analitica-Jacobson;
* Antrenamentul autogen-Schultz;
* Antrenamentul psihofiziologic- Ajuriaguera;
* Hipnoza activă în trepte-Kretschmer;
* Reglarea activă a tonusului-Stovkis;
* Relaxarea dinamică de tip sofrologic-Caycedo;
* Relaxarea bazata pe destinderea musculară;
* Relaxarea prin conştientizarea tensiunilor fizice;
* Etc.

 **Benificiile meditatiei**

Există peste 3.000 de studii ştiinţifice despre benificiile meditaţiei. Oamenii de ştiință au constatat cu uimire că se întâmplă importante schimbări biologice, la nivelul creierului şi corpului.

* Reduce depresia, gândurile obsesive și convingerile disfuncționale. Surse: [ScienceDaily](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130315095916.htm), Link Springer, [Jama Network](http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1809754)
* Meditaţia mindfulness ajută la tratarea depresiei viitoarelor mame (studiu de fezabilitate al unui program-pilot al Sistemului de sănătate al Universităţii din Michigan).
* Tratează anxietatea Sursa: [The Journal of Alternative and Complementary Medicine](http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2006.12.817), [Jama Network](http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1809754)
* Reduce simptomele atacului de panică
* Neurologii care au analizat rezultatele scanerelor RMN au constatat că **meditația întăreștecreierul prin consolidarea conexiunilor dintre celulele nervoase.**
* Sporirea concentraţiei materiei cenuşii în zonele din creier implicate în procesele de învăţare şi memorare, în reglarea emoţiilor, în conştiinţa de sine şi senzaţia de a avea o perspectivă. Imbunătăţirea perfomanţelor cât şi diminuarea nevoi de somn.
* Sporeşte nivelul de conştientizare a minţii inconştiente;
* **Reduce riscul apariţiei bolilor de inimă şi a atacul cerebral;**
* **Meditaţia influenţează genele care controlează stresul şi imunitatea** ( studiu realizat de  Facultatea de medicină de la Harvard )
* Reduce tensiunea sangvina
* Reduce procesele inflamatorii (studiu efectuat în Franţa şi în Spania la Centrul UW-Madison Waisman arată că practicarea meditaţiei mindfulness produce o mulţime de efecte genetice şi moleculare asupra practicanţilor).
* **Meditaţia influenţează modul în care îmbătrânesc celulele.**
* **Etc…**