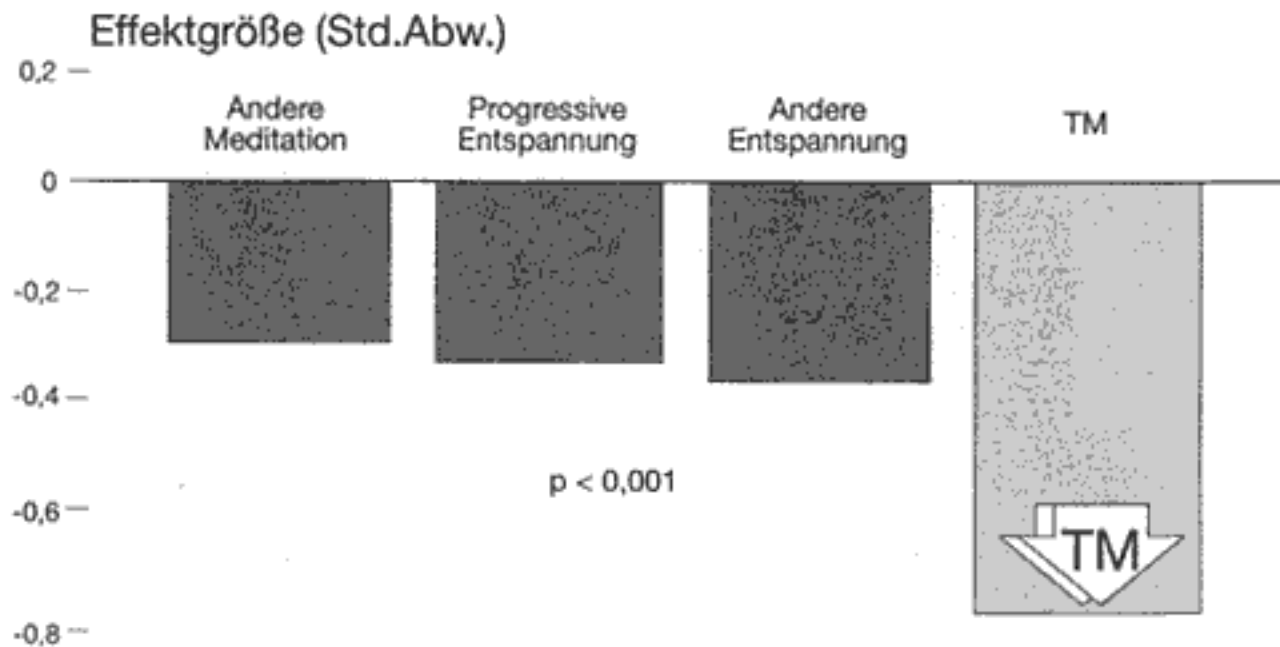


Verminderte Angst DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



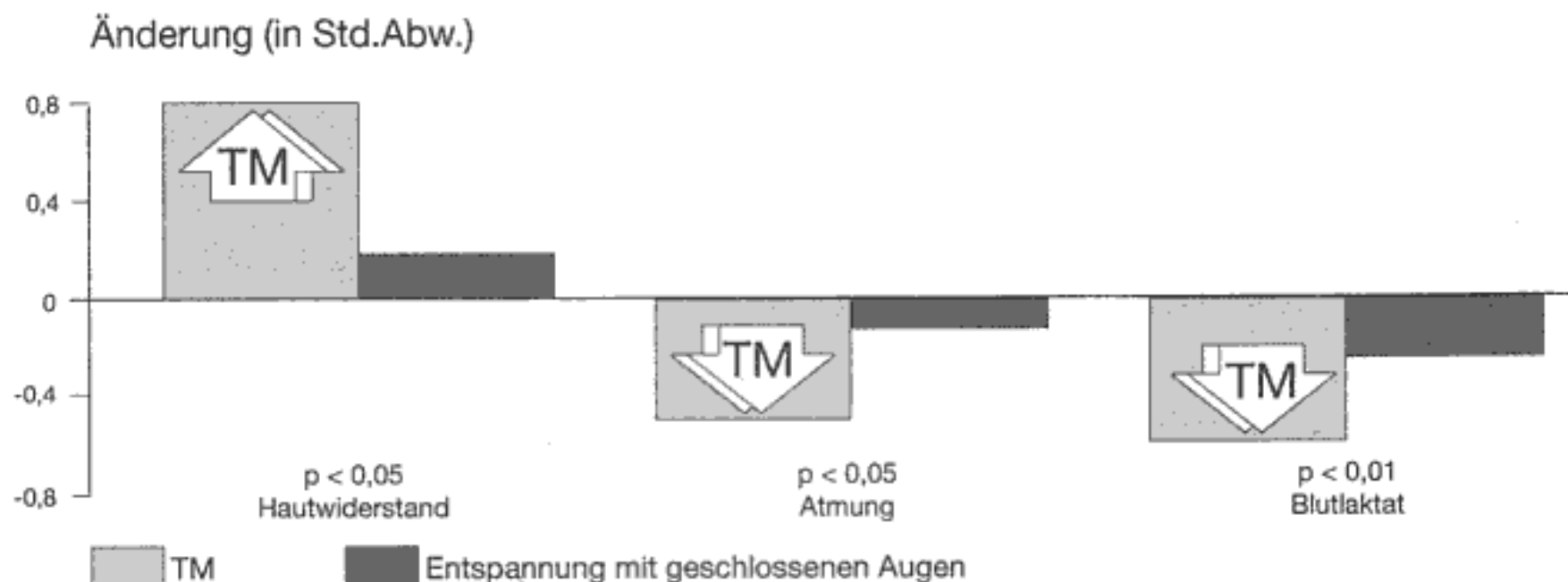
Die statistische Methodik der Meta-Analyse dient zur wissenschaftlichen Ermittlung besonders aussagekräftiger Ergebnisse aus großen Datenmengen unterschiedlicher Studien. Eine Meta-Analyse, die an der Stanford Universität in USA mit allen derzeit bekannten Studien (146 unabhängige Arbeiten) durchgeführt wurde, ergab, daß die Wirkung der Transzendentalen Meditation zur Beseitigung von Angst besser war als die anderer Meditations- und Entspannungstechniken einschließlich progressiver Muskelentspannung. Die Analyse zeigte, daß diese positiven Ergebnisse nicht auf eine subjektive Erwartungshaltung der untersuchten Personen, eine Voreingenommenheit des Experimentators oder die Versuchsmethodik zurückzuführen waren.

Referenzen:

1. *Journal of Clinical Psychology* 45 (1989): 957-974.
2. *Journal of Clinical Psychology* 33 (1977): 1076-1078.

Physiologische Anzeichen tiefer Ruhe

DURCH TRANSZENDENTALE MEDITATION



Eine Meta-Analyse(*) verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen hat ergeben, daß die Technik der Transzendentalen Meditation im Vergleich zu einer normalen Ruhephase mit geschlossenen Augen eine hochsignifikante Erhöhung des Hautwiderstandes bewirkt. Das zeigt eine sehr tiefe Ruhe während der Meditation an. Im Vergleich zu einer üblichen Erholungsphase mit geschlossenen Augen konnte während der Meditation zudem eine wesentlich stärkere Abnahme der Atemfrequenz und des Blutlaktatgehaltes festgestellt werden, was wiederum auf einen Zustand ungewöhnlich tiefer innerer Ruhe und Entspannung hinweist. Diese physiologischen Änderungen treten spontan ein, wenn der Geist mühelos zur Erfahrung des Zustandes ruhevoller Wachheit gelangt, transzendentalen Bewußtseins. (*) Die statistische Methodik der Meta-Analyse dient zur wissenschaftlichen Ermittlung besonders aussagekräftiger Ergebnisse aus großen Datenmengen unterschiedlicher Studien.

Referenzen:

1. *American Psychologist* 42 (1987): 879-881.

2. *Science* 167 (1970): 1751-1754.

3. *American Journal of Physiology* 221 (1971): 795-799.