

Meditação Zen apresenta efeitos analgésicos

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Praticantes experientes de meditação Zen e voluntários-controles participaram de uma investigação para avaliar o potencial analgésico da meditação Zen. Os indivíduos receberam um estímulo térmico nocivo moderado na perna para verificar se o estado de meditação altera a percepção da dor. Os praticantes de meditação apresentaram uma tolerância significativa da dor térmica (meditadores: 49,9°C, controles: 48,2°C; $p=0,01$). Nos praticantes de meditação, a modulação da dor se correlacionou com a redução da frequência respiratória associada à experiência em meditação. Análises de covariância indicam que mudanças no estado de atenção podem ser parcialmente explicadas pelas mudanças na frequência respiratória. Os resultados desse estudo indicam que praticantes Zen apresentam menor sensibilidade a dor e experimentam efeitos analgésicos durante o estado de atenção. Isso pode sugerir que técnicas cognitivas estão relacionadas ao conceito de atenção e padrões respiratórios, justificando o estudo da meditação e a respiração sobre a modulação da dor. (RV)

Referência: Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators: a cross-sectional study. Grant JA, Rainville P. Psychosom Med. 2009 Jan;71(1):106-14.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/meditacao-zen-apresenta-efeitos-analgescicos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.