

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Już 10 minut medytacji poprawia pracę mózgu

Wystarczy 10 minut medytacji, by nasz umysł zaczął pracować wydajniej - przekonują naukowcy na łamach pisma "Frontiers of Neuroscience".

"Już od dawna wiemy, że osoby praktykujące medytację przez kilka tygodni lub miesięcy zazwyczaj lepiej radzą sobie podczas testów zdolności poznawczych. Obecnie dowiedzieliśmy się, że nie trzeba medytować tygodniami, by zaobserwować poprawę" - mówi autorka badań dr Hedy Kober z Yale University.

Naukowcy rekrutowali do badań 40 studentów (w tym 14 kobiet) w wieku od 17 do 22 lat. Uczestników podzielono na dwie grupy - pierwsza przez dziesięć minut słuchała nagrania medytacyjnego, a druga nagrania z tekstem o sekwojach. Następnie obie grupy poddano serii prostych testów zdolności poznawczych.

Osoby, które słuchały nagrania medytacyjnego podczas testów radziły sobie wyraźnie lepiej (rozwiązywały zadania szybciej i precyzyjniej) niż druga grupa. Wyjątek stanowiły osoby z wysokim poziomem neurotyczności, na które nie wpłynęło słuchanie medytacyjnego nagrania.

Medytacja mindfulness (skupianie uwagi na danej chwili) może poprawiać pracę pamięci roboczej i koncentrację. Te wyniki wskazują, że nawet osoby, które nigdy nie medytowały mogą czerpać korzyści z krótkiego treningu uważności - komentują autorzy.(PAP)

Źródło: www.pap.pl

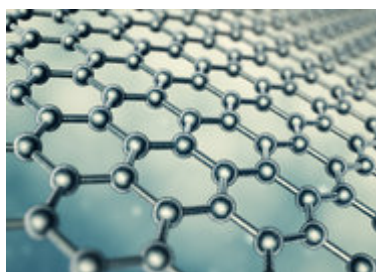
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28594.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy