Akceptuję
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

Jak pracuje Twój umysł w czasie, gdy medytujesz

Mindfulness. Zen. ACEM. Medytacja przy dźwięku bębna. Medytacja z czakrami.

Medytacja buddyjska i transcendentalna. Istnieje wiele sposobów i rodzajów medytacji, ale celem ich wszystkich jest w zasadzie to samo: więcej spokoju, mniej stresu, lepsza koncentracja, więcej samoświadomości i lepsze poznanie swoich myśli i uczuć.

Lecz jaką metodę medytacji powinien wybrać biedny, zestresowany nieszczęśnik? Wyniki przeprowadzonych badań naukowych nie były pomocne w odpowiedzeniu na to pytanie. Przynajmniej do teraz.

Zespół naukowców z Norwegian University of Science and Technology, Uniwersytetu w Oslo oraz Uniwersytetu w Sydney prowadzą aktualnie prace nad ustaleniem jak pracuje mózg podczas praktyki różnych metod medytacji.

Metody te w bardzo ogólny sposób można podzielić na dwie grupy. Do pierwszej należą medytacje polegające na koncentracji, podczas których medytująca osoba skupia się na swoim oddechu lub konkretnych myślach, i dzięki temu oddala od siebie inne myśli. Do drugiej grupy należą medytacje o charakterze niedyrektywnym, podczas których medytująca osoba skupia się na swoim oddechu lub dźwięku, ale poza tym umysł może robić co chce (np. myśleć o niebieskich migdałach). Niektóre z niedawno ustanowionych metod medytacyjnych ma właśnie taki charakter.

„Nikt nie wie jak działa medytujący umysł. Dlatego też chcielibyśmy to zbadać," mówi Jian Xu, lekarz ze szpitala St. Olavs Hospital w Trondheim w Norwegii oraz naukowiec pracujący w Department of Circulation and Medical Imaging na Norwegian University of Science and Technology.

Dwa odmienne sposoby medytacji

W badaniach uczestniczyło 14 osób z dużym doświadczeniem w norweskiej technice medytacyjnej zwanej ACEM. Do badań zastosowano obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego. Uczestników badania zbadano podczas medytacji dwoma sposobami – niedyrektywnym oraz drugim, w większej mierze polegającym na koncentracji uwagi. Badacze zdecydowali się włączyć do badania osoby zaznajomione z medytacją, żeby nie mieć wątpliwości co do tego czy osoby te będą wykonywać to o co zostały poproszone podczas badania obrazowego.

Wyniki przeprowadzonych badań zostały niedawno opublikowane na łamach czasopisma Frontiers in Human Neuroscience.

Obszary mózgów odpowiedzialne za przetwarzanie informacji na temat siebie oraz na temat uczuć u osób medytujących niedyrektywnie wykazywały większą aktywność niż w spoczynku. Gdy

w medytacji dominowała koncentracja, aktywność tych samych obszarów mózgu była równa aktywności spoczynkowej.

Umysł w spoczynku

„Byłem bardzo zaskoczony tym, że aktywność mózgu jest największa gdy osoba pozwala sobie na swobodne snucie myśli, niż wtedy gdy jej umysł jest mocno skoncentrowany," mówi Xu. „W momencie gdy badani przestawali koncentrować się i w zasadzie nie robili nic specjalnego, dochodziło do zwiększenia aktywności w obszarze mózgu przetwarzającym informacje na temat myśli i uczuć. Jest to obszar mózgu, który jest aktywny u osób nieskupionych na świecie zewnętrznym, których umysł przebywa w stanie czuwającym. Podczas medytacji niedyrektywnej to właśnie ten obszar był najbardziej aktywny."

Większa wolność umysłu

„Wyniki badania wskazują, że medytacja niedyrektywna pozostawia więcej miejsca na przetwarzanie wspomnień i emocji niż w przypadku medytacji polegającej na koncentracji," mówi Svend Davanger, neuronaukowiec z Uniwersytetu w Oslo, współautor badań.

„Obszar mózgu odpowiedzialny za przetwarzanie myśli i wspomnień jest najbardziej aktywny w czasie spoczynku. W pewien sposób reprezentuje on domyślny, podstawowy system operacyjny naszego umysłu. Uruchamia się on wtedy, gdy świat zewnętrzny nie wymaga naszej uwagi. Niesamowity jest fakt, że medytacja niedyrektywna prowadzi do jeszcze większej aktywacji tego obszaru mózgu niż zwykły wypoczynek," stwierdza Davanger.

Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński

Źródło: http://medicalxpress.com/news/2014-05-brain-meditation.html

https://laboratoria.net/felieton/21471.html

Informacje dnia: Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach" Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach" Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą

„dziury w kościach”

Partnerzy