

Медитация позволяет эффективно улучшить концентрацию внимания

Новое исследование показывает, что медитативная практика позволяет не только растворять напряженность, подавленность, тревогу, а также позволяет увеличить творческий потенциал и гармонизировать настроение.

По мнению исследователей, медитация представляет собой потрясающую технику для улучшения концентрации и укрепления духовной стойкости, внимания и воли.

Ведущий автор исследования, Кэтрин Маклин из Калифорнийского университета в Дэвисе, вдохновилась буддийскими монахами, которые в обучении медитации проводят целые годы.

Стремясь оценить влияние регулярных медитаций на умственные способности, ученые пригласили группу из 60 человек со средним возрастом около 49 лет.

Участники были разделены на две группы. Одна группа присоединилась к 3-месячным медитационным уединениям в Колорадо с Аланом Уоллесом, учителем медитации и буддийским ученым, в то время как вторая действовала в качестве контрольной группы.

Ни один из участников не был новичком в медитативной терапии - все из них ранее провели в уединении, по крайней мере, 3-5-10 дней.

В рамках исследования, участники трижды проходили 30-минутный компьютерный тест, в ходе которого они наблюдали на экране мелькающие линии.

Большинство линий обладали одинаковой длиной, но иногда появлялись и более короткие.

Задача была направлена на то, чтобы измерить, насколько хорошо испытуемые могли замечать мелкие визуальные различия и поддерживать визуальное внимание.

От них требовалось, чтобы они быстро реагировали нажатием клавиши мыши компьютера, когда они улавливали любую разницу.

Исследователи отметили, что, поскольку обучение прогрессировало, продолжительность концентрации внимания участника улучшалась. Медитация помогала им довольно легко отмечать наиболее мелкие различия.

Это усовершенствование в выполнении было очевидно по прошествии пяти месяцев после завершения программы. Но наиболее сильно оно проявлялось у тех, кто практиковал медитирование в ежедневном режиме.

"Люди могут думать, что медитация является чем-то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо и дает возможность быть в мире с самим собой. Они сравнивают медитационный ритрит с отпуском или каникулами. Вот, что думают люди, пока они не попробовали этого. Но затем вы понимаете, какую метаморфозу несет с собой то, когда ты просто сидишь и осмысляешь что-то, не отвлекаясь ни на что".

Результаты опубликованы в Psychological Science.

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)