

Медитация меняет структуру мозга

Практика медитации и осознанности в течении 8-недель приводит к измеримым изменениям участков мозга, связанных с памятью, ощущением себя, эмпатией и стрессом. В статье, которая выйдет в Psychiatry Research: Neuroimaging, команда ученых описывает результаты своих исследований, впервые подтвердивших подобные изменения.

"Хотя практика медитации ассоциируется скорее с чувством умиротворенности и физического расслабления, практикующие ее давно уже говорят о том, что медитация также оказывает положительное влияние на умственные и психологические возможности, которые сохраняются в течении дня. Данное исследование показывает, что именно изменения в структуре мозга могут лежать в основе некоторых из этих улучшений, а не просто большее время, которое человек проводит в расслабленном состоянии", - говорит Сара Лазар (Sara Lazar) из Массачусетской общей больницы (учебное заведение, филиал Гарвардской медицинской школы), возглавлявшая исследование.

Предыдущие исследования этой и других команд ученых обнаружили при сканировании мозга структурные отличия у тех людей, которые долгое время практикуют медитацию по сравнению с теми, кто этим не занимается. У них наблюдалось утолщение коры головного мозга в областях, которым приписывают участие в контроле внимания и эмоций. Но при таких исследованиях нельзя указать однозначно, где причина, а где следствие. Поэтому ученые провели серию экспериментов с людьми, которые проходят интенсивный курс медитации.

Исследование проходило на 16 испытуемых, которые участвовали в 8-недельной программе по уменьшению стресса при помощи осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction), которая проводится Центром осознанности при медицинской школе Массачусетского университета. На еженедельных занятиях участники тренировались концентрировать внимание на осознании ощущений своего тела, чувств и состояния разума. Этим же они должны были заниматься и дома в свободное время (в среднем по группе они уделяли медитации 27 минут ежедневно). Все испытуемые прошли магниторезонансное сканирование головного мозга до и после программы обучения.

Сравнение снимков выявило увеличение серого вещества в гиппокампе - структуре мозга, участвующей в обработке памяти - и в некоторых других зонах мозга, связанных с самоосознанием и интроспекцией. У некоторых участников наблюдалось уменьшение размеров миндалины - нашего основного источника страха и беспокойства.

Автор: Артур Скальский © C-news НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 3457 31.01.2011, 13:44 📌 351

URL: <https://babr24.com/?ADE=91372> Bytes: 2405 / 2405 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

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](#)