

## Обезьян научили медитировать

Ученые научили обезьян впадать в медитативное состояние при помощи биологической обратной связи - метода, который все активнее применяется для лечения эпилепсии, синдрома дефицита внимания и повышения устойчивости к стрессу у людей.

Как правило, мы не осознаем собственную физиологию, работу внутренних органов. Суть метода биологической обратной связи состоит в том, чтобы дать возможность отслеживать некоторый физиологический показатель, что помогает сознательно им управлять.

Нейро-биологическая обратная связь (neurofeedback) помогает научиться управлять мозговой активностью, отслеживаемой по электроэнцефалограмме (ЭЭГ). Когда мы находимся в разных состояниях: сосредоточенном или расслабленном, возбужденном либо спокойном - это отражается на распределении частот ЭЭГ. Верно и обратное: меняя волновую активность мозга, человек изменяет и свое психологическое состояние.

Изучение биологической обратной связи на обезьянах имеет два основных преимущества: отсутствие эффекта плацебо и возможность искать морфологические изменения в мозгу тренированных животных. "Но сперва необходимо выяснить, возможно ли тренировать обезьян при помощи биологической обратной связи", - говорит Ингрид Филиппенс, одна из участниц исследования.

Вместе со своими коллегами Ингрид обучала четырех мартышек смещать волновую активность мозга в диапазон частот 12-16 герц. Если мартышкам это удавалось, они получали за это лакомство.

У людей данный частотный диапазон связан с расслабленным, но сфокусированным состоянием. "Это напоминает медитацию. Когда вы наблюдаете обезьян в таком состоянии, они выглядят очень расслабленными и одновременно сосредоточенными, как будто они пристально во что-то вглядываются", - говорит Ингрид.

Двум из четырех мартышек удалось научиться "медитировать" за два сеанса обучения. Еще через два сеанса с задачей справились и остальные участники. "Это важный шаг на пути научного изучения нейро-биологической обратной связи", - полагает Филиппенс.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto: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: eqquatoria@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](#)