

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy