

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą

[mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty](#)

[Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy