

Ngồi thiền giúp não thông minh hơn

(TNO) Ngồi thiền tác động tích cực đến chức năng hoạt động của não, giúp não xử lý thông tin nhanh hơn và cải thiện khả năng đưa ra các quyết định quan trọng.

Trợ lý giáo sư của Đại học California (Los Angeles, Mỹ) Eileen Luders và đồng sự đã phát hiện những người ngồi thiền lâu năm sở hữu một lượng lớn gyrification (chỉ nếp gấp vỏ não, cho phép não hoạt động nhanh nhạy) hơn người không ngồi thiền.

Các chuyên gia cũng tìm thấy mối tương quan trực tiếp giữa số lượng các gyrification và thời gian thực hành phương pháp tịnh tâm này.

Để rút ra kết luận trên, nhóm nghiên cứu của Luders đã phân tích kết quả quét MRI

của 50 người tập luyện bộ môn ngồi thiền trong thời gian trung bình khoảng 20 năm, gồm 28 nam và 22 nữ, và so sánh với 50 người không ngồi thiền có cùng độ tuổi, tay thuận và giới tính.

Nghiên cứu đăng trên chuyên san *Frontiers in Human Neuroscience* đã cung cấp thêm bằng chứng về khả năng thích ứng của não trước sự thay đổi môi trường.

Phi Yến