

التأمل الرياضي يحسن فعالية الأنسجة العصبية في الدماغ

بواسطة لندن: الشرق الأوسط | الشرق الأوسط – الثلاثاء، 12 يونيو 2012

خلصت دراسة علمية أميركية إلى أن تدريب الدماغ على التأمل الرياضي لمدة أربعة أيام يغير في حال الأنسجة العصبية في إحدى مناطق المخ، أكبر أجزاء الدماغ، أكثر مما تغيره تدريبات الاسترخاء.

وكالة الأنباء الألمانية نقلت عن الدراسة التي نشرتها أمس مجلة «بروسيدينغز أوف ذي ناشيونال أكاديمي أوف ساينسيز» الأميركية العلمية المتخصصة، أن فريق الباحثين العاملين تحت قيادة الدكتور بي يوان تانغ، من جامعة تكساس التطبيقية (تمساس تك) في مدينة ليوك، رصدوا وجود فصل أفضل لخلايا الزوائد العصبية، ولاحظوا أن هذا التغير يؤدي إلى نقل أسرع للإشارات العصبية. وجدير بالذكر، أن العلماء عموماً يربطون بين قشرة المخ والإدراك والمشاعر، بالإضافة إلى قدرة الإنسان على حل النزاعات.

ورأى الباحثون في ضوء نتائج دراستهم خطوة إضافية باتجاه تحسين فهم التغيرات التي تطرأ على تلافيف المخ خلال مسار التعلم، واعتبروا أن هذه الدراسة تمثل بدايات لتطوير علاج للأمراض النفسية مثل مشاعر الخوف المرضية والاكتئاب والفصام، وما يعرف باضطرابات الشخصية الحدية المتقلبة والقصور الإدراكي. ولقد استنتج الباحثون أن هذه الاضطرابات النفسية تنشأ عن قصور في ضبط الإدراك والمشاعر العاطفية. ويشمل التأمل الرياضي، إلى جانب استرخاء الجسم، تدريبات على تنشيط الانتباه وأحلام يقظة.

هذا، وأجريت الدراسة على مرحلتين، ووزع خلال الأولى منهما 45 طالباً في جامعة أوريغون الأميركية، وفي الثانية 68 طالباً من جامعة داليان للعلوم التطبيقية في الصين، على مجموعتين تمرنت إحداهما على التأمل الرياضي الهادف إلى تنشيط الانتباه ومارست الأخرى تدريبات استرخاء. واستمر التدريب في الدراسة الأولى 11 ساعة على مدى أربعة أسابيع، وفي الثانية لمدة خمس ساعات على مدى أسبوعين