2012. november 13. - Washington - **Már egy nyolchetes meditációs tréningen való részvétel is mérhető eltérést okoz abban, ahogyan az érintett emberek agya feldolgozza az érzelmeket, még akkor is, ha az illetők éppen nem meditálnak**
- állapították meg amerikai kutatók.

A Massachusettsi Általános Kórház és a Bostoni Egyetem munkatársai által végzett funkcionális mágneses rezonanciás vizsgálatok (fMRI) eredményei szerint az sem mindegy, hogy milyen típusú meditációs gyakorlatot sajátított el valaki. Mint a Frontiers in Human Neuroscience című szakfolyóiratban közzétett tanulmányukban írták, a vizsgálatba bevont személyek agyában az érzelmek feldolgozásában fontos szerepet játszó amygdala nevű terület aktivitása eltért a szerint, hogy a vizsgált két meditációs technikából melyiket alkalmazták.

"Először igazoltuk, hogy a meditációs tréning a meditatív állapoton kívül is befolyásolja az agyban az érzelmek feldolgozását" - idézte Gaelle Desbordest, a kutatók egyikét a ScienceDaily című online tudományos folyóirat.

Több korábbi tanulmány eredménye támogatta azt a felvetést, hogy a meditációs tréning javítja a technikát gyakorlók érzelmi szabályozását. Az agy aktivitását mérő képalkotó eljárással, fMRI-vel azonban eddig csak azt mutatták meg, hogy meditálás közben csökken az amygdala aktivitása.

A mostani tanulmányt úgy tervezték meg, hogy a meditáció generalizált hatását tesztelhessék, megfigyeljék és mérjék, hogy érzelmeket kiváltó ingerre miként reagálnak azok, akik meditációs tréningen vettek részt korábban. A teszt alanyai - három csoportban 12-12 ember - az atlantai Emory Egyetemen vettek részt meditációs tréningeken, illetve egészségükkel kapcsolatos képzésen. A meditációs tréningek két irányzatot képviseltek: az egyik a gyakrabban alkalmazott, a légzés, a gondolatok és az érzelmek megfigyelésére és tudatosítására szolgáló meditáció, a másik pedig a kevésbé ismert, a mások és saját magunk iránti szeretet és részvét fejlesztésén alapuló meditáció volt.

A tréning megkezdése előtt három héttel, majd befejezését követően három héttel is mind a 36 önkéntes Bostonba utazott, ahol a legkorszerűbb berendezéssel végezték el az fMRI-vizsgálatokat. A résztvevőknek 216 képet mutattak, amelyek embereket ábrázoltak pozitív, negatív vagy semleges tartalmú helyzetben. Az agyi szkennelésen kívül kérdőívekkel felmérték az önkéntesek depressziójának és szorongásának mértékét is ugyanezekben az időpontokban.

Az első meditációs csoport tagjainál valamennyi képre való reagáláskor csökkent az amygdala aktivitása, ami alátámasztja azt a feltételezést, hogy javult érzelmi stabilitásuk és a stresszre adott válaszuk. A másik meditációs csoportban csökkent az amygdala aktivitása a semleges és a pozitív képek láttán, ám nőtt az aktivitása a negatív tartalmú, emberi szenvedést ábrázoló fotók hatására. Ebben a csoportban a depresszió felmérésekor alacsonyabb pontszámot kaptak a résztvevők, ami arra utal, hogy a részvét fejlesztése is jár előnyökkel az egyén számára. A harmadik, egészségügyi képzésen részt vett kontrollcsoport tagjainál nem találtak értékelhető különbséget a tanfolyam előtti és utáni felmérésben.

A kutatók ellenőrizték, hogy a vizsgálat alanyai nem meditáltak a tesztek közben, ezért a tapasztalt eredményt a meditációs tréning hosszan tartó hatásának tulajdonítják.

(http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121112150339.htm)