

Lợi ích mới của Thiền định

Cái lợi lâu dài của thiền là có được cái tâm thanh thản. Nhưng hơn thế, các nhà khoa học Anh đã phát hiện ra rằng thiền giúp tăng cường thể chất não bộ.

Thậm chí, một khóa học thiền ngắn cũng giúp tăng cường sự kết nối giữa các vùng vốn điều tiết các phản ứng cảm xúc của não bộ. Điều này sẽ khiến chúng ta dễ dàng giữ được bình tĩnh hơn.

Các nhà nghiên cứu Trung Quốc và Mỹ ở ĐH Oregon (Mỹ) đã tập trung vào những ảnh hưởng của kỹ thuật thiền

định được gọi là tích hợp thể trí (IBMT). Dựa trên y học cổ truyền Trung Hoa, IBMT kết hợp tư thế, sự tưởng tượng và thư giãn cơ thể cùng các kỹ thuật thở.

Trong nghiên cứu, những người tập thiền sẽ tham gia tập IBMT 1,5 tiếng mỗi tuần trong vòng 1 tháng. Một nhóm khác cũng được học 11 tiếng nhưng là kỹ thuật thư giãn cơ bản. Ảnh chụp não bộ cho thấy sự kết nối của não bộ ở nhóm IBMT bắt đầu mạnh lên sau 6 tiếng luyện tập. Sự khác biệt này rất rõ ràng sau 11 giờ tập luyện.

“Sự thay đổi cấu trúc” này rõ nhất ở các sợi kết nối với cingulate ở phía

trước, phần não bộ giúp điều chỉnh cảm xúc và hành vi. Điều này cho thấy ý nghĩa của nghiên cứu không chỉ còn là giúp người dân giảm căng thẳng. Sự kém hoạt động của cingulate phía trước có liên quan đến mất trí nhớ, rối loạn tăng động, sự mất tập trung chú ý, trầm cảm và tâm thần phân liệt.

Một nghiên cứu trước đó cho thấy chỉ cần 20 phút tập IBMT là đủ để giảm căng thẳng.

Báo cáo được đăng tải trên tạp chí Proceedings của Viện Khoa học Mỹ.