

## **Ngồi thiền nửa tiếng mỗi ngày giúp giảm đau đầu**

Một nghiên cứu được công bố ngày 16/11 ở San Diego, California, tại Hội nghị thường niên Cộng đồng Thần kinh học cho thấy luyện tập thiền định nửa tiếng mỗi ngày trong vòng bốn ngày sẽ giúp giảm những cơn đau lên não.

Các nhà nghiên cứu tiến hành quét não bộ của các tình nguyện viên đã tham gia thiền định và phát hiện thấy hoạt động của não bộ giảm ở những khu vực cơ thể bị đau và những vùng chịu trách nhiệm truyền tải thông tin về cảm giác đau, ngay cả khi người ta không thể tập trung.

Trong nghiên cứu này, các tình nguyện viên đã giảm được 40% cơn đau trong vòng bốn ngày sau khi bắt đầu một khóa thiền định.

Một tác giả của công trình nghiên cứu, Fadel Zeidan, cho biết thiền định có thể cũng làm giảm cơn đau bằng cách khiến tâm trí bớt lo âu hơn. Dưới đây là một số lời khuyên căn bản trong thiền định mà nhóm nghiên cứu muốn chia sẻ với người đọc:

Thứ nhất, thiền định trong vòng một phút (rồi tăng từ 2 đến 3,4 phút trở lên).

Thứ hai, dùng đồng hồ hẹn giờ kết thúc một công đoạn thiền định.

Thứ ba, thay vì cố chặn đứng cơn đau thì hãy nhẹ nhàng đón nhận chúng đến một cách tự nhiên.

Thứ tư, nếu bạn không thể tập trung vào thiền định thì hãy tập trung tư tưởng vào một ý nghĩ hay câu chuyện nảy sinh trong tâm trí.

Thứ năm, nếu bạn không thể thiền định trong lúc ngồi thì có thể vô niệm trong khi ăn, nói chuyện hay chạy bộ...

Thứ sáu, thảo luận những vấn đề của bạn với giáo viên, bạn tập hoặc những người có kinh nghiệm trong thiền định.

Thứ bảy, tập thiền định theo nhóm và tham gia tập ở nơi vắng bóng người.

