

Medytacja za marshmallow

7 października 2011

Małpy stanowią dobry model do testowania działania neurotreningu (ang. neurofeedback). W ich przypadku nie ma mowy o efekcie placebo ani o wpływie podwyższonej świadomości własnej choroby, np. padaczki. Podczas holenderskich eksperymentów w zamian za pianki marshmallow 4 marmozety uczyły się wprowadzania w rytm biosensoryczny (SMR, 11-14 Hz).

Zespół Ingrid Philippens z Centrum Badań Biomedycznych na Naczelnych w Rijswijk uważa, że osiągnięcia marmozet rodzą nadzieje na zredukowanie w wyniku treningu objawów nie tylko epilepsji, ale i ADHD czy zaburzeń lękowych. W badaniach na zwierzętach Holendrzy chcą też sprawdzić, czy neurotrening zmienia fizycznie mózg.

Philippens i jej kolega Raymond Vanwersch umieszczali nad korą czuciowo-ruchową dwie elektrody nadtwardówkowe. Małpom nie pokazywano wykresów EEG, ale częstowano piankami za każdym razem, gdy udało im się osiągnąć wyznaczoną częstotliwość fal mózgowych.

Dwie małpy nauczyły się wprowadzać w pożądaną stan już po dwóch półgodzinnych sesjach, pozostałe potrzebowały do tego czterech sesji. Jak podkreśla szefowa holenderskiej ekipy, marmozety mogą sobie nie zdawać sprawy, że kontrolują aktywność mózgu, tym niemniej są w stanie wpływać na nastrój albo stan umysłu. U ludzi SMR cechuje relaksacja i automatyczna koncentracja. To jak medytacja – tłumaczy Philippens.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: New Scientist

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)