

Medytacja zwiększa dostęp do danych z nieświadomości

9 czerwca 2012

Medytacja zen zwiększa dostępność informacji prezentowanych podprogowo (Consciousness and Cognition).

Zespół Madelijn Strick z Uniwersytecie w Utrechcie zebrał grupę 34 osób z doświadczeniem w medytacji zen. Ochothników podzielono na dwie grupy: medytującą i kontrolną. Pierwszej polecono, by medytowała przez 20 min pod kierunkiem mistrza. Druga miała się w tym czasie relaksować.

Później wszystkim zadano 20 pytań. W przypadku każdego można było udzielić 3 lub 4 poprawnych odpowiedzi, np. „Wymień jedną z 4 pór roku”. Chwilę wcześniej na ekranie komputera na 16 milisekund pojawiała się jedna z odpowiedzi, np. jesień.

Okazało się, że w grupie medytacyjnej wzrastało wykorzystanie słów podanych w ramach podprogowego primingu. Średnio pasowało tu do nich 6,8 odpowiedzi, podczas gdy w grupie kontrolnej jedynie 4,9.

W drugim z przeprowadzonych eksperymentów Holendrzy stwierdzili, że medytujący lepiej wypadali w Teście Odległych Skojarzeń (Remote Associate Test, RAT). Składa się on z trzydziestu zestawów 3 niezwiązanych ze sobą słów, z których każde kojarzy się z 4. wyrazem spoza zestawu, np. Persja, nalot, podłoga (dywan).

Strick uważa, że medytujący mają dostęp do większego zakresu bodźców, na które mózg zwrócił uwagę.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: New Scientist

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)