

Các nhà nghiên cứu thuộc trường Đài học California (Mỹ) vừa phát hiện việc ngâm i thiac hành phèng pháp ngâm thiền trong thời gian lâu dài giúp một số khu vực quan trọng của não phát triển to hơn so với bình thường.

Kết luận này được rút ra sau khi nhóm nghiên cứu phân tích hình ảnh quét não của một nhóm người, trong đó có 22 người đã ngâm thiền trung bình từ 10 - 90 phút/ngày trong 24 năm. Theo báo Times of India, kết quả cho thấy những người ngâm thiền thường có những phản ứng trong não đặc biệt so với những người bình thường, chủ yếu hippocampus nằm trong thuỷ thai diencephalon, các khu vực xung quanh vùng vỏ não trái - cả mặt, thalamus và vùng điều chỉnh cảm xúc.

Theo báo Thanh niên, số 137 ra ngày 17/5/2009