

# Un estudi de la Universitat de La Laguna mostra que la meditació manté el cervell jove - Diari de Girona - 07/01/2021

## Un estudi de la Universitat de La Laguna mostra que la meditació manté el cervell jove

EFE. LA LAGUNA

■ Un estudi liderat per la Universitat de La Laguna (ULL) ha determinat que el silenci mental, experimentat a través de la meditació de Sahaja Ioga, crea un efecte protector a tot el cervell, alenteix la pèrdua de matèria grisa associada a l'edat, especialment a les zones de control de l'atenció i les emocions, i manté el cervell més sa i jove. L'estudi «La meditació de Sahaja Ioga s'associa a un major volum de matèria grisa a tot el cervell; comparació detallada àrea per àrea» s'ha publicat a la revista *Plos One* i revisa la influència del «silenci mental» en el cervell humà.

El Sahaja Ioga aplica els objectius del ioga clàssic per aconseguir el silenci mental o «estat de nirvichara», també anomenat «consciència sense pensament» o estat superior de consciència. Els investigadors, liderats pel professor Sergio Elías Hernández, de la ULL, al costat d'altres científics de la Universitat Kings College de Londres, la Universitat Jaume I de Castelló i del Sermas de Madrid, han explorat durant l'última dècada els beneficis d'aquest estat de silenci mental per al cervell humà.

Aquest últim estudi ha estat realitzat a l'escàner de ressonància magnètica de la ULL, on els investigadors van registrar l'anatomia cerebral de 23 voluntaris meditadors, experts en la meditació de Sahaja Ioga, i 23 voluntaris no meditadors. Dos grups formats per voluntaris sans i de col·lectius molt similars o equivalents en edat, nivell d'estudis, ètnia o proporció d'homes i dones, entre altres característiques, i per als que van desenvolupar un mètode estadístic específic que avalués les diferències cerebrals.