

Рост упорядоченности работы мозга

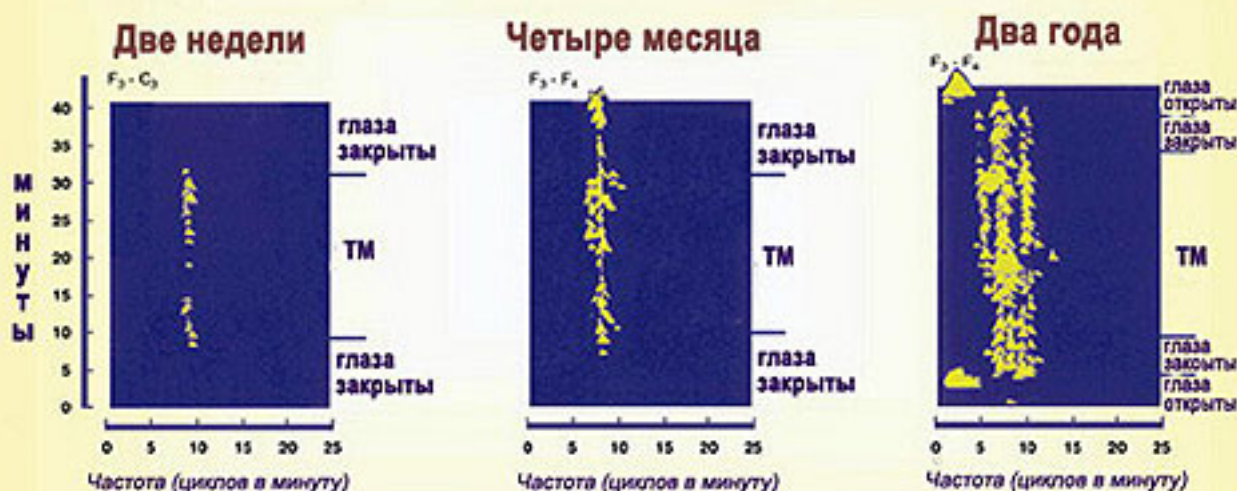
Когерентность ЭЭГ количественно отражает степень согласованности между удаленными точками мозга. Было обнаружено, что во время [Трансцендентальной Медитации](#) когерентность ЭЭГ как между полушариями, так и внутри полушарий, возрастает. На диаграмме слева показан рост когерентности ЭЭГ во время медитации у человека, занимавшегося Трансцендентальной Медитацией две недели. Диаграмма справа представляет картину электромагнитных волн мозга человека, занимавшегося Трансцендентальной Медитацией два года. Высокий уровень когерентности наблюдается даже до начала медитации. Затем, приблизительно к середине медитации, когерентность распространяется на более высокие и более низкие частоты и сохраняется в значительной степени даже после медитации, когда глаза открыты.

Источник I: *The Coherence Spectral Array (COSPAR) and its application to the study of spatial ordering in the EEG* (Спектральный рисунок когерентности (COSPAR) и его применение при изучении пространственной упорядоченности ЭЭГ), *Proceedings of the San Diego Biomedical Symposium* 15: 1976.

Источник II: *Electrophysiologic characteristics of respiratory suspension periods occurring during the practice of the Transcendental Meditation program* (Электрофизиологические характеристики периодов приостановки дыхания, наблюдающихся в течение практики программы Трансцендентальной Медитации), *Psychosomatic Medicine* 46: 267-276, 1984.

ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ МОЗГА

БЛАГОДАря ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ



Развитие умственных способностей

Было обнаружено, что у студентов Международного Университета Махариши в Фэйрфилде, штат Айова, регулярно занимавшихся Трансцендентальной Медитацией, по истечении двухлетнего периода значительно возросли умственные способности по сравнению со студентами другого университета того же штата. Этот результат подтверждает данные двух других исследований о росте показателя умственного развития (IQ) у студентов Международного Университета Махариши.

Источник I: *Transcendental Meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study* (Трансцендентальная Медитация и улучшение показателей умственных способностей: долговременное исследование), *Personality and Individual Differences* 12: 1105-1116, 1991.

Источник II: *Longitudinal effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on cognitive ability and cognitive style* (Долговременное влияние Трансцендентальной Медитации и программы ТМ-Сидхи на познавательные способности и характер познавательных процессов), *Perceptual and Motor Skills* 62: 731-738, 1986.



Рост творческих способностей

В этом исследовании были использованы тесты Торренса для измерения фигуральных и вербальных творческих способностей среди участников контрольной группы и группы людей, впоследствии обучившихся [технике Трансцендентальной Медитации](#). По результатам проведенного через 5 месяцев повторного теста, медитирующие набрали значительно больше очков по оригинальности и гибкости мышления и беглости речи.

Источник I: *The TM technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates* (Техника ТМ и творческие способности: исследование студентов младших курсов Корнелльского университета), *Journal of Creative Behavior* 13: 169-190, 1979

Источник II: *A psychological investigation into the source of the effect of the Transcendental Meditation technique*, (Ph.D. dissertation, York University) (Психологическое исследование причин влияния техники Трансцендентальной Медитации докторская диссертация, Йоркский университет), *Dissertations Abstracts International* 38, 7-B: 3372-3373, 1978.



[Оригинал статьи на сайте www.maharishi-tm.ru](http://www.maharishi-tm.ru)