

## Szemmozgatással fejleszthető a memória

A gyakorlat egyszerű és olcsó - aki elvégzi, tudni fogja, hogy elzárta-e a gázt. Brit kutatók megtalálták a memória megőrzésének és fejlesztésének egyik legegyszerűbb és legolcsóbb módját, számolt be róla a brit média szombaton. A gyakorlat egyszerű - a szemet a bal saroktól a jobb sarokig kell mozgatni, gyors egymásutánban. Ha naponta legalább fél percig végzi valaki ezt a mozgássort, emlékezni fog arra is, hogy bezárta-e az ajtót vagy kikapcsolta-e a sütőt, mondta el Dr. Andrew Parker, a Manchester University Hospital vezető kutatója. A tudós szerint a mozdulat egyformán stimulálja a jobb és a bal agyféltekét is, valamint a tréning fejleszti a valódi memóriát és csökkenti az elképzeltet, amikor csak hisszük, hogy megcsináltunk valamit. A módszert önkénteseken tesztelték, akiknek 300 szót kellett megjegyezni, majd három csoportra osztották őket. Az első csoportot vízszintes szemmozgatásra kérték, a másodikat függőlegesre, míg a harmadiknak nem adtak semmilyen feladatot. Azok, akik balról jobbra mozgatták a szemüket, 10 százalékkal több szóra emlékeztek, mint a másik két csoport. Dr. Parker szerint a bilaterális szemmozgatás segít az információforrás pontos meghatározásában, vagyis annak eldöntésében, hogy valóban megtörténtek-e dolgok, vagy csak elképzeltük őket. A tudós szerint a gyakorlat újabb bizonyíték arra is, hogy a szem és a memória összefüggenek egymással. Dr. Parker tanulmánya az "Agy és észlelés" (Brain and Cognition) című tudományos szaklapban jelent meg. Forrás: Független Hírügynökség