Szemmozgatással fejleszthetõ a memória

A gyakorlat egyszerû és olcsó - aki elvégzi, tudni fogja, hogy elzárta-e a gáztBrit kutatók megtalálták a memória megõrzésének és fejlesztésének egyik legegyszerûbb és legolcsóbb módját, számolt be róla a brit média szombaton. A gyakorlat egyszerû - 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 sütõt, mondta el Dr. Andrew Parker, a Manchester University Hospital vezetõ 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 õket. Az elsõ csoportot vízszintes szemmozgatásra kérték, a másodikat függõlegesre, 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 õket. 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) címû tudományos szaklapban jelent meg.Forrás: Független Hírügynökség