

Față de poziția șezând, mersul stimulează creativitatea, arată un studiu care confirmă ceea ce mulți au experimentat spontan. Mulți spun că gândesc mai bine când fac câțiva pași și nu de puține ori, chiar fără să se gândească, oamenii se ridică de pe scaun când se confruntă cu vreo dificultate, relatează passionsante.be.

Psihologi de la Universitatea din Santa Clara (California) au efectuat o serie de experiențe cu circa 200 de tineri, care au participat la teste destinate să evalueze gradul de creativitate în poziția șezând și în mers. Rezultatul arată clar că mersul stimulează creativitatea, capacitatea de a rezolva o problemă, gândirea. El este valabil indiferent de condiții, în interior și în exterior, ceea ce neutralizează o eventuală influență a vreunei stimulări legate de mediul ambiant.

Autorii, al căror studiu a fost publicat în Journal of Experimental Psychology, spun că intervine un fel de proces de eliberare a gândirii, declanșat de mers, asociat cu schimbări fiziologice punctuale și rapide, încheie passionsante.be.