

Arnasketa kontziente eta geldoak nola erlaxatzen gaituen argitu dute

Gizakiok aspaldi erabiltzen dugu arnasketa geldo eta kontrolatua lasaitasun mentala lortzeko eta krisialdiei aurre egiteko, baina orain arte neurologiak ez zuen ezagutzen horren oinarri fisiologiko eta neuronala. Stanforderko Unibertsitateko ikertzaile batzuek, ordea, saguen garunean identifikatu dute zein den arnasketa eta garunaren maila goreneko aktibitatea lotzen dituen gunea, eta [Science aldizkarian argitaratu dute](#).

Garunaren enborrean da goen gune bat dela ikusi dute, garunaren eta bizkarrezur-muinaren artean kokatua, eta 350 neurona inguruk osatzen dutena. Neurona horien zeregina da garuneko beste gune bati seinaleak bidaltzea, hain zuzen ere, gorputzak estresari eta beldurrari erantzuteko duen guneari (lokus zeruleoa). Zenbat eta azkarragoa izan arnasketa, orduan eta aktiboago daude neurona horiek; arnasketa geldoak, ordea, gutxiago



aktibatzen ditu, eta ondorioz, haiek gutxiago aktibatzen dute lokus zeruleoa bera. Lokus zeruleoa garuneko goi-mailako aktibitateak erregulatzen dituzten eremuekin dago lotuta,

hortaz, horiengan du eragin zuzena.

Yoga, meditazioa eta arnasketa kontziente erabiltzen duten bestelako tekniken eragina azaltzeko balio izan du ikerketak, agerian jarri

baitu jada bagenekiena: arnasa funtzio autonomo simple gisa ikusten dugun arren, eragin handia du pentsamenduan eta jokaeran. ●



Tunnelkobako hondar zementatuzko egitura. ARG.: NIKOLE ARRIETA/EHU.

Hondakin industrialak gordetzen dituzten arroak

EHUko kimikariek *beachrock* aztertu dituzte, hondar zementatuzko formazioak. Garapen industriaren inpaktuaren eta kostaldean izan duen eraginaren lekuko dira harri berezi horiek.

Normalean eremu tropikal eta subtropikaletan sortzen diren arren, Bizkaiko kostaldean ere badira halakoak. Aztertu dituzten *beachrock* egitura berriak dira, eta, Nerbioi-Ibaizabal estuarioaren eskuinaldean egonik, giza jardueraren eragin handia jasan dute. Ikertzaileen esanean, "Antropozenoaren ebidentziatzat" har daitezke; izan ere, industria-iraultzaren garaiko galdaketa-zepak gordetzen dituztela ikusi dute. ●