



Vaardig in geluk 11: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het negende voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Hogere hersengymnastiek (p.80-89). Vandaag deel 2 met nog een paar elementen hiervan.

We hebben al gezien dat meditatie kan leiden tot betere geheugenprestaties, het aanmaken van endorfines, het kalmeren van het zenuwstelsel en de aanmaak van adrenaline en het baas zijn in eigen brein.

Het vijfde element is de aanmaak van andere hormonen als dopamine en oxytocine. Doordat we het deel van de hersenen trainen dat gevoelens van compassie, verbondenheid en liefde bevordert, zal dit langzaam maar zeker ook leiden tot betere relaties. Ook hier is het weer de vraag wat het kip en wat het ei is.

Diverse onderzoeken suggereren verder dat mediteren de rol van spiegelneuronen doet toenemen. Neuronen zijn zenuwcellen die zorgen voor de overdracht van informatie. Spiegelneuronen hebben als bijzondere specialisatie dat ze ons in staat stellen beter te snappen wat anderen meemaken en doormaken. We leven ons in. In de praktijk kun je dit zien wanneer je je houding letterlijk gaat spiegelen aan degene die tegenover je zit. Kijk maar eens naar mensen die verliefd zijn: ze doen elkaar sterk na.

Meer aandacht, meer in het moment is het volgende element dat Hans Wanningen noemt. De hersencentra die verantwoordelijk zijn voor het richten en sturen van de aandacht, worden actiever bij meditatie. Het gaat daarbij om de dorsolaterale prefrontale cortex en de superior frontale sulcus (allebei in het voorhoofd). We zagen al dat betere concentratie kan leiden tot betere geheugenprestaties en dat de focus verbetert doordat we schoon schip maken, schijfruimte creëren. Robert Sapolsky, hoogleraar aan de Stanford Universiteit, deed hier onderzoek naar en hij stelde vast dat de ruis van sluimerend onbehagen op de meditatieplek systematisch en gestaag uit je brein wordt gezeefd. Dit bevordert emotionele zelfregulatie en daardoor voel je je stabiel, vrediger en gelukkiger. Ook andere onderzoeken tonen aan dat mensen die jarenlang meditatie-ervaring hebben, ook in de niet-meditatie periode zo minder geneigd zijn tot piekeren, malen, etc.



Neuroplasticiteit is het laatste element dat genoemd wordt in dit 9e deel. Dit is het vermogen van de hersenen om zich functioneel en fysiek opnieuw te organiseren; als gevolg van zintuiglijke waarnemingen, gerichte training en zelfs denkprocessen. Het brein is een lerend systeem dat zich constant aanpast en uit onderzoek blijkt dat meditatie hier positief aan bijdraagt.

Tijdens het mediteren worden er nieuwe neurale verbindingen en circuits tot stand gebracht. Deze maken dat er nieuwe vaardigheden worden aangeleerd, wat ons in staat stelt tot gedragsverandering. Met name Joe Dispenza, die ik al eens eerder noemde, doet hier veel onderzoek naar en laat mensen op zijn workshops die mediteren monitoren om dit vast te leggen (<http://drjoedispenza.com>)

Uit onderzoek blijkt dat sommige neurale verbindingen door het mediteren 'dikker' worden en met name in die hersengebieden die het denken en voelen aansturen. Die gebieden wisselen zo meer informatie uit en ook hierdoor voelen we sneller en beter aan wat goed voor ons en onze omgeving is.

Jon Kabat-Zinn en Matthieu Ricard verdedigen beiden de stelling dat mensen die 40 of 50-duizend uur gemediteerd hebben hersenen hebben die er anders uit zien dan van mensen die niet mediteren. Maar zelfs na 6 a 7 weken met een introductie cursus meditatie of mindfulness blijkt al dat de eerste tekenen er zijn. **'De wetenschap is er over uit', zegt de auteur, 'met mediteren krijg je de huissleutels van je brein in handen'.**

Meer achtergrondinformatie: <http://meditation-research.org.uk/2014/03/meditation-and-neuroplasticity-five-key-articles/>

