



Vaardig in geluk 4: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het derde voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Goed voor het lichaam.

- Doordat we er stil bij gaan zitten, krijgt ons lichaam de kans om te ontspannen en doordat we onszelf voornemen aandachtig te zijn, krijgen we ook wat sneller dan gebruikelijk in de gaten waar er nog (spier)spanning aanwezig is.
- We laden onze batterijen op en regelmatig kun je bemerken dat je na het mediteren meer energie hebt. Verklaring voor de extra energie zit 'm fysiologisch in het gegeven dat er een betere zuurstofopname is doordat je regelmatig (en vaak dieper) gaat ademen.
- Ook het rechtop zitten, ontspannen, met een rechte rug, zorgt dat we ons opgewekter en energiever voelend. De lichte afknelling in de benen die meteen na het mediteren opgeheven wordt, zorgt zelfs ook voor een extra zuurstofopname en energetische boost.
- Omdat er een directe correlatie bestaat tussen lichaam en geest, is het zo dat als de geest kans krijgt te 'ontstressen' en zich minder druk te maken, dit ook zijn uitwerking op het lichaam heeft.
- Jezelf beter leren kennen, gebeurt op diverse niveaus. Als je je lichaam beter leert kennen, heb je eerder in de gaten waar spanning zich opbouwt, of je goed in je vel zit, etc.
Tegelijkertijd manifesteert onze intuïtie zich ook lichamelijk en kun je het vage gevoel dat er iets niet in de haak is, daardoor sneller oppikken.
- We worden beter bestand tegen fysieke pijn. Degenen die ooit een retraite gedaan hebben, kunnen dit zeker bevestigen. Doordat we het ons tijdens het mediteren qua houding niet al te makkelijk maken, trainen we onze hersenen om endorfine te produceren dat als lichaamseigen pijnbestrijding dienstdoet. Na verloop van tijd komt je pijngrens hoger te liggen, tot 17 procent aan toe volgens sommige studies.
- Momenten van flow kunnen vaker optreden door het samenspel van sterke concentratie, rustige ademhaling, diepe ontspanning en de uitdaging van het mediteren zelf.
- Tenslotte werkt meditatie kalmerend uit op de amygdala, het emotionele centrum in de hersenen (onderdeel van het limbische systeem, zoals we de vorige week zagen). Dagelijks mediteren zorgt dat de amygdala en andere delen van de hersenen minder stresshormonen (cortisol en adrenaline) afgeven.