

# Meditatietraining verandert hersenen in acht weken

Gepubliceerd: zondag, 23 januari 2011 00:00

**Door mee te doen aan een 8 weken durend meditatieprogramma ontstaan meetbare veranderingen in delen van de hersenen die geassocieerd worden met geheugen, zelfbewustzijn, empathie en stress.**

Op 30 januari verschijnen in *Psychiatry Research: Neuroimaging* de resultaten, gepubliceerd door onderzoekers van het *Massachusetts General Hospital* (MGH).

Het is de eerste documentatie van veranderingen in de hersenen door meditatie. “Alhoewel meditatie wordt geassocieerd met een gevoel van rust en kalmte, melden mensen die mediteren tevens cognitieve en psychologische voordelen waar ze de hele dag profijt van hebben,” zei Sara Lazar van het MGH.

“Deze studie toont aan dat veranderingen in de hersenen ten grondslag liggen aan deze genoemde verbeteringen en dat mensen zich er niet per se beter door hoeven te voelen omdat ze tot rust komen.”

## Structurele verschillen

Voorgaande studies van Lazar en haar collega's vonden structurele verschillen tussen de hersenen van ervaren meditatiebeoefenaars en individuen zonder enige ervaring met meditatie. Hoe meer men mediteert, hoe dikker de cerebrale cortex wordt in gebieden die worden geassocieerd met attentie en emotionele integratie.

Bij de nieuwe studie zijn MRI-scans gemaakt van de hersenstructuur van 16 participanten twee weken voor en twee weken nadat ze deelnamen aan een stress reductie programma van acht weken.

Daarbij ontvingen de participanten audiomateriaal voor het oefenen van meditatie. Zij ontvingen dit materiaal tijdens bijeenkomsten over het toepassen van mindfulness meditatie, waarbij men leert over het gewaarworden van sensaties en gevoelens zonder te oordelen.

## Voor en na meditatie

De participanten besteedden per dag gemiddeld 27 minuten aan meditatieoefeningen. De analyse van de MRI-scans liet zien dat er sprake was van meer hersenactiviteit in de hippocampus en in structuren die geassocieerd worden met zelfbewustzijn, compassie en introspectie.

# Meditatietraining verandert hersenen in acht weken

Gepubliceerd: zondag, 23 januari 2011 00:00

Afname van stress werd gecorreleerd aan minder hersenactiviteit in de amygdala, die een belangrijke rol speelt bij angst en stress. Men vond echter geen veranderingen in de insula, die in voorgaande studies werd gerelateerd aan zelfbewustzijn. Wellicht vindt alleen bij ervaren meditatiebeoefenaars een verandering plaats in dit gebied van de hersenen.

## Verbetering levenskwaliteit

“Het is fascinerend om te zien dat we door het beoefenen van meditatie een actieve rol kunnen spelen in het veranderen van de hersenen om zo ons welzijn en onze levenskwaliteit te verbeteren,” zei Britta Hölzel van het MGH en van de Giessen Universiteit in Duitsland.

“Andere studies naar verschillende groepen patiënten hebben aangetoond dat meditatie een variëteit aan symptomen kan verbeteren en we onderzoeken nu de onderliggende mechanismen in de hersenen die deze verandering veroorzaken.”

Bron: [Sciencedaily.com](http://Sciencedaily.com)