

# MEDITATIE IS GEZOND

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 12

Door Johan Hooglugt

### **Nieuw onderzoek laat zien dat meditatie kan leiden tot blijvende verbeteringen in het gebied van de hersenen welke verantwoordelijk zijn voor de verwerking van emoties.**

Een cohort studie van 51 volwassenen laat zien dat meditatie trainingen goed zijn. Zij die 8 weken een mindfulness training dan wel cognitieve meditatie training hadden gevolgd vertoonden een grotere reactie op emotionele stimuli in de rechter amygdala dan degenen die hadden deelgenomen aan een gezondheid discussiegroep.

Ook werden deze voordelen aangetoond toen de deelnemers niet meer in een meditatieve staat waren.

Deze uitkomst laat zien dat meditatie training van invloed kan zijn op emotionele verwerking in het dagelijks leven en niet alleen tijdens de meditatie. De onderzoekers voegen hieraan toe dat deze resultaten de hypothese ondersteunen dat meditatie training blijvende voordelen kan opleveren voor onze mentale toestand.

### **Duurzame effecten**

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat individuen "in een meditatieve staat van bewustzijn" een lagere amygdala reactie op verschillende emotionele stimuli hebben. Echter, of deze effecten na het verlaten van de meditatieve staat aanwezig zijn, is niet eerder onderzocht.

Deze studie bestond uit volwassen vrijwilligers tussen de leeftijd van 25 en 55 jaar die uit de regio Atlanta en Georgia kwamen. Zij hadden nooit eerder een meditatie training gevolgd. Voor deze analyse beoordeelden de onderzoekers gegevens van 51 van deze vrijwilligers (60% vrouwen; gemiddelde leeftijd, 34.1 jaar) die willekeurig toegewezen werden om gedurende twee maanden 2 uur per week de meditatietraining of een gezondheid discussiegroep (controlegroep) te volgen. De deelnemers aan de meditatie training kregen ook de opdracht om dagelijks 20 minuten te oefenen.

### **Rechter Amygdala respons**

Alle deelnemers ondergingen MRI scans. Dit gebeurde zowel voorafgaand als na de training.

De MRI scans werden afgenomen in een non-meditatieve staat. De vrijwilligers kregen 108 opnames te zien van mensen, in positieve, negatieve of neutraal staat. Ze kregen vervolgens de opdracht om op een knop te drukken als elke foto op het scherm verscheen.

Resultaten toonden aan dat na de training, de meditatie groep een aanzienlijke afname vertoonden van de rechter amygdala response in antwoord op de vertoonde foto's.

In de meditatie groep was ook sprake van een daling van de posttraining in de rechter amygdala response tijdens het bekijken van de positieve beelden, maar het werd niet significant geacht.

Daarnaast lieten zij een trend zien in de richting van een aanzienlijke toename van een response in de rechter amygdala op negatieve beelden. Deze correleerde met een significante afname van de depressie score.

**Geen trends of significante effecten van een van de stimuli werden gevonden in de controlegroep.**

### Veranderingen in ons mentale functioneren

Dr. Desbordes legt uit dat het niet verwonderlijk is dat de twee vormen van meditatie verschillende response activering vertoonden.

Aangezien "mededogen" meditatie ontwikkeld is om empathische gevoelens te bevorderen, is het verklaarbaar dat het een verhoogde amygdala response laat zien bij beelden van mensen die lijden.

Dit suggereert dat meer empathie jegens anderen ook voordelen voor onszelf kunnen opleveren.

Over het geheel genomen suggereren de resultaten dat de effecten van meditatie training op emotionele verwerking kunnen overdragen op niet-meditatieve momenten. Wij kunnen hieraan dan ook blijvende voordelen behalen.



Foto: verminderde activiteit in de rechter amygdala (kleur) na het voltooien van een meditatiecursus. (Foto: Dr. Gaëlle Desbordes, Martinos Center for Biomedical Imaging)

### Amygdala

De amygdala speelt een belangrijke rol bij het vormen en opslaan van herinneringen aan emotionele gebeurtenissen. Daarbij wordt informatie die afkomstig is van verschillende zintuigen geïntegreerd. De amygdala werkt bij de geheugenopslag nauw samen met de hippocampus. Samen vormen zij een soort werkgeheugen met tijdelijke opslag, het korte termijn geheugen. Na enige tijd wordt de informatie overgebracht naar het lange termijn geheugen in de hersenschors.

De amygdala zorgt vooral voor de affectieve kleuring van indrukken uit de buitenwereld. Er worden endorfinen gemaakt die de stemmingen kunnen opwekken die bij de passende emoties horen. Op deze wijze worden emoties gekoppeld aan bepaalde zintuiglijke ervaringen en de daarmee verbonden mensen, dieren of voorwerpen.

### HEARTMATH

HeartMath biedt een oefening welke een boost geeft aan uw gezondheid. Dit is de **Heart-Lock-in** techniek. Het doel van deze (meditatie) techniek is om langere tijd in coherente toestand te blijven. Het zenuwstelsel komt verder tot rust en de balans tussen het stresshormoon (cortisol) en het positieve verjongingshormoon (DHEA) verschuift verder in positieve richting. Deze techniek werkt in op uw neurale circuit. U geeft een boost aan uw fysieke, mentale en emotionele veerkracht.

### De stappen van de Heart-Lock-in

1. Verplaats uw aandacht naar het gebied rond uw hart
2. Stel u voor dat u in- en uitademt door uw hart
3. Roep een gevoel van waardering of genegenheid op voor iemand of iets in uw leven
4. Zend deze gevoelens van waardering, genegenheid of liefde uit naar uzelf en anderen
5. Als u merkt dat uw gedachten afdwalen, breng dan rustig uw ademhaling terug naar uw hart en verbind u opnieuw met gevoelens van genegenheid of waardering

### Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen



### Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09