

## Nieuwsbrief Mediteren geeft hersenveranderingen

Er verschijnen van die wetenschappelijke studies, waar je echt blij van wordt. Afgelopen maand is het onderzoek gepubliceerd, dat aantoonde dat mediteren de hersenen gunstig beïnvloedt. Aantoonbaar is nu, dat mediteren o.a. je geheugen en leervermogen versterkt.

Het leven zou het leven niet zijn als er niet een 'maar' om de hoek komt zeilen.

Op mijn site lees je dat er -gelukkig- steeds meer wetenschappelijke studies verschijnen over mediteren. Het geitenharensokkengehalte van mediteren verdwijnt als sneeuw voor de zon. Dat is mooi nieuws. Vooral in deze zelfzorgtijd is dat een enorme winst. Mediteren kan met het grootste gemak thuis gedaan worden. De basisbeginselen zijn makkelijk aan te leren. Kortom: het is een prachtig medicijn voor iedereen om in huis te hebben.

En eenmaal aangeleerd is het een goedkoop middel, dat op enorm veel klachten gunstig inwerkt. Kun je het beter treffen?

In de januari editie van het tijdschrift 'Psychiatry Research: Neuro-imaging' verscheen dit jaar een opvallend artikel. Volgens de wetenschappers is het de eerste keer, dat aangetoond is dat mediteren tot hersenveranderingen leidt.

Eerder hadden andere wetenschappers wel ontdekt, dat er structurele hersenveranderingen plaatsvinden door meditatie. Maar, zo werd gesteld: 'Ze konden niet aantonen dat het alleen meditatie was, dat deze veranderingen daadwerkelijk veroorzaakten.' De groep wetenschappers van het Massachusetts General Hospital borduurden voort op ontdekkingen uit eerdere studies. Studies, die aantoonde welke gebieden in de hersenen verschillen laten zien, die geassocieerd worden met meditatie-activiteit.

Dankzij analyses van hersenscans vonden deze wetenschappers veranderingen op die hersengebieden, waarvan bekend is dat ze belangrijk zijn voor het leervermogen, het geheugen en in hersenstructuren, die geassocieerd worden met zelfbewustzijn, mededogen en het vermogen tot introspectie (zelfreflectie). Allicht werd ook zichtbaar hoe de amygdala profiteert van meditatie. In eerdere nieuwsbrieven las je hier al over.

In het verleden dacht men, dat de goede effecten die mediteren geeft voornamelijk kwamen vanwege de ontspanning, die het teweegbrengt. Zoals het belangrijke effect, dat het heeft op de amygdala. Deze ontdekking echter opent meer perspectieven. Dan zou bijvoorbeeld mediteren ook bij PTTS (post-traumatische stress syndroom) kunnen worden ingezet.

### En dan de bekende 'maar, ...'

Tot zover het goede nieuws. Dat mediteren zo uitpakt, was meditatie-deskundigen al langer bekend. Desondanks is het heel mooi, dat dit wetenschappelijk nu aangetoond wordt. De proef, waarmee dit bewezen werd, liet de proefpersonen 8 weken lang elk dag zo'n half uur mediteren. Er werd gemediteerd op het niveau van aandachtsmeditaties. Dat is het makkelijkste niveau. Je kunt meditaties op verschillende manieren indelen. In het boekje 'Psychisch sterker door mediteren' (uitgave voorjaar 2011) lees je daar meer over. Zo kun je een verdeling maken in aandachts-, versterkings- en gewaarwordingsmeditaties. Onder aandachtsmeditaties

vallen van mijn cd's, de [cd 'Mindfulness'](#) en de [cd 'Goed ontspannen, goed slapen'](#).

## Hersenveranderingen

Wil je hersenveranderingen bewerkstelligen, dat moet je dus lang mediteren. Ongeveer een half uur per dag, elke dag opnieuw. Het is niet voor niets, dat de TM-beweging (transcedente meditatie) adviseert twee keer per dag 20 minuten te mediteren. Je raadt vast al waar dan het probleem zit.

Om elke dag, jaar-in-jaar-uit een half uur te mediteren. Wie krijgt dit voor elkaar? Enthousiast wordt het de eerste maanden vol gehouden en dan verwatert het. En voor je het weet, zeg je: "Ja, vroeger mediteerde ik ook."

Lang geleden toen wij thuis met het gezin TM deden, zei mijn vader op een dag tegen de TM-leraar. 'Tja, elke dag mediteren. Dat schiet er toch bij in hoor.' Hij kon een sterkere mantra krijgen (lees: kopen, á la raison van -toen- 350 gulden), was het commentaar. Het probleem van het niet-volhouden was dus bekend. Of een sterkere mantra goed werkte, daar is mijn vader niet achtergekomen. Hij vond het een stap te ver gaan om opnieuw dit bedrag uit te geven. Hij had al voor ieder gezinslid dit bedrag op tafel gelegd.

Ik weet dat bij lang mediteren mensen afhaken. Het is niet vol te houden voor de meesten. Belangrijker echter dan proberen een half uur te mediteren is, dát je mediteert. Vandaar mijn advies "Liever elke dag 10 minuten, dan niet mediteren." Want een keertje een half uur lang mediteren is niet heel zinvol. Het is lekker ontspannend, maar het geeft geen hersenveranderingen. Lukt het wél om elke dag 10 minuten te mediteren, dan komen er uiteindelijk ook hersenveranderingen. Natuurlijk duurt het langer voordat het zover is. Maar als de andere keuze is, dat je het niet volhoudt. Wat heb je er dan aan?

Wel hoop ik, dat deze wetenschappelijke ontdekking, je stimuleert trouw te blijven aan je meditatie. En wie weet ... om je te stimuleren langer te mediteren. Al is het maar een paar keer dat je langer dan de gebruikelijke 10 minuten mediteert. Iedere keer is winst moet je maar rekenen.

## Cd's voor lang mediteren

Mediteer je dagelijks en wil je langer mediteren? De volgende cd's kun je dan gebruiken:

**cd Aura's & Chakra's**

**cd Emotionele Souplesse**

**cd Hara-chakra**

**cd Goed Ontspannen & Goed Slapen**

**cd Neutraliteit**

**cd Overprikkeling & Alter Major**

**track 1, 2 en 3 achter elkaar doen**

**track 1, 2 en 3 achter elkaar doen**

**track 1**

**track 1**

**track 1 en 2, achter elkaar doen**

**track 4 of als je wilt 3 en 4 achter elkaar doen**

## Cd's voor 10 minuten meditatie

Wil je liever korte meditatie? Van ongeveer 10 minuten? Die vind je op de volgende cd's:

**cd Emotionele Souplesse**  
**cd Mindfulness**  
**cd Neutraliteit**  
**cd Overprikkeling & Alter Major**  
**cd Rust & Evenwicht**  
**cd Tegenslag & Vertrouwen**

**track 1**  
**alle 4 tracks zijn geschikt**  
**track 1**  
**track 2 en 5**  
**track 1**  
**track 3, 4 en 5**

Veel succes en heb je weer vragen, bijzondere ervaringen: schroom niet en [mail me](mailto:).

Hartelijke groet,

Tessa Gottschal