



Met meditatie een scherpere geest

Gepubliceerd op donderdag 10 mei 2007

Een speciale vorm van meditatie kan je, na drie maanden intensieve training, helpen om je hersenen te verscherpen en details op te merken die je daarvoor zou missen.

Dat blijkt uit een onderzoek dat wordt beschreven in [LiveScience](#). De resultaten bevestigen dat je met millennia oude methoden als meditatie je geest beter onder controle kunt krijgen en zelfs kunt verbeteren.

Dat zou wat kunnen betekenen voor de behandeling van een impulscontrole- en concentratiestoornis als ADHD (attention deficit hyperactivity disorder).

Geest al oefenend verbeteren

Neurowetenschapper Richard Davidson van de Universiteit van Wisconsin ontdekte dat bepaalde delen van de hersenen, waarvan werd aangenomen dat je er niet iets aan kunt veranderen, toch te trainen zijn. "Ons onderzoek laat zien dat we onze geest met mentale oefeningen kunnen verbeteren."

De theorie waarop het onderzoek is gebaseerd, stelt dat de hersenen keuzes maken bij het verdelen van de aandacht. Als voorbeeld wordt gegeven dat je, als er in een flits twee plaatjes op een beeldscherm te zien zijn, binnen een halve seconde na elkaar, vaak het tweede plaatje mist.

Omdat je aandacht op het eerste plaatje blijft hangen, mis je de tweede. Omdat mensen soms toch in staat waren het tweede plaatje te zien, ontstond het vermoeden dat je met training je aandacht kan verscherpen. En voor die theorie heeft het onderzoek van Wisconsin bevestiging gevonden.

Emoties en aandacht

"Meditatie is eigenlijk een manier om je emoties en aandacht te reguleren," legt onderzoeker Davidson uit. Recent onderzoek laat zien dat je er hersenfuncties mee kunt beïnvloeden.

Tibetaanse monniken die zich getraind hadden in het richten van hun aandacht, konden zich beduidend langer op één plaatje concentreren dan normaal, op het moment dat ze voor beide ogen verschillende plaatjes kregen.

Bij een ander onderzoek bleek dat bepaalde hersengebieden bij mensen die gemiddeld veertig minuten per dag mediteren dikker waren geworden. Het ging om hersengebieden waarvan bekend is dat ze betrokken zijn bij aandacht en zintuiglijke waarneming.

Kneedbare hersenen

Dankzij dit soort onderzoeken leren we meer over neuroplasticiteit, de kneedbaarheid van de hersenen, legt de onderzoeker uit. Davidson: "We kunnen letterlijk onze hersenen veranderen door mentale training. Bepaalde hersenfuncties zoals aandacht en bepaalde emoties zoals blijdschap moet je zien als vaardigheden die je kunt trainen."

Het was de Dalai Lama zelf die Davidson aanmoedigde om wetenschappelijk onderzoek naar meditatie te gaan doen. Zijn onderzoek was gericht op Vipassana, de oudste vorm, naar schatting 2500 jaar oud, van boeddhistische meditatie die gericht is op het verminderen van afleiding en het verbeteren van zintuiglijk bewustzijn.

De wetenschapper is zelf een ervaren beoefenaar van deze meditatievorm. Zijn collega-onderzoekers en hij hebben bij hun onderzoek voor deze vorm gekozen omdat het een bekende en wijdverbreide methode is, waardoor andere onderzoekers makkelijk vergelijkbaar onderzoek kunnen opzetten.

Tien tot twaalf uur per dag

Aan het onderzoek deden 17 vrijwilligers mee die in Vipassana drie maanden lang tien tot twaalf uur per dag mediteerden. Verder zijn 23 mensen onderzocht die nog niet eerder hadden gemediteerd. Deze groep kreeg een uur les in mediteren en mediteerde vervolgens gedurende een week dagelijks twintig minuten.

De groep van de intensieve meditatie was na de drie maanden duidelijk verbeterd. Ze hadden minder tijd nodig om details op te merken (bij een videotask waarbij ze cijfers moesten opmerken tussen letters) en ze zagen vaker het tweede beeld als er twee getallen binnen een halve seconde werden vertoond.

De beginners, met twintig minuten meditatie per dag, vertoonden geen significante verbetering.

Meditatie tegen ADHD

De resultaten zijn volgens de neurowetenschapper aanmoedigend genoeg om te kijken of meditatie een aanvulling kan zijn op de medicatie die bij de aandachtstekortstoornis ADHD wordt voorgeschreven. "En voor sommige kinderen misschien in plaats van." Davidson zegt niet tegen medicatie te zijn en benadrukt dat er meer onderzoek nodig is, maar de eerste resultaten nodigen zeker uit tot verder onderzoek, vindt hij.

Davidson verwacht dat er in de komende jaren zeker meer onderzoek naar meditatie komt, omdat het op een positieve manier gebruik maakt van de kneedbaarheid van de hersenen en het relatief weinig bijverschijnselen heeft.

Niet alleen moet onderzocht worden wat meditatie met concentratie kan doen, maar ook met pijnbeheersing en emoties en de hersenen die betrokken zijn bij gevoel.

Bron: www.planet.nl