

# 5 dingen die de wetenschap zegt over de effecten van meditatie

**In je eentje op een rots in de Himalaya zitten om tot rust te komen, zweverige types die uren voor zich uit staren in kleermakerszit of met je ogen dicht aan niets denken. Het imago van mediteren is niet altijd even positief. Maar is dit wel gegrond?**

De psycholoog Miguel Fargias concludeert in zijn boek *The Buddha Pill. Can Meditation Change You?* dat mediteren een gematigd effect heeft bij zorgen, somberheid en stress. Verder vertelt hij aan [Vrij Nederland](#) dat meditatie geen oplossing is voor alles. Maar waar is het dan wel goed voor? Het Tibetaanse woord voor meditatie is 'gom' en betekent letterlijk 'bekend worden met.' Tijdens Boeddhistische meditatie-oefeningen gaat het erom dat je bekend wordt met jouw eigen geest. Volgens Mingyur Rinpoche is het net als een nieuwe vriend leren kennen. "Dat heeft tijd nodig en gebeurt niet in een keer. Het enige verschil tussen een nieuwe vriend leren kennen en mediteren is dat je zelf die nieuwe vriend bent die je leert kennen."

Het zijn niet alleen de zogenaamde 'zweverige types' die deze eeuwenoude traditie beoefenen en er profijt van menen te hebben. Door de enorme hoeveelheid meditatie-apps die worden gedownload is te zien dat deze vorm van ontspanning en zelfreflectie door steeds meer mensen wordt geprobeerd. Daarom onderzoekt Lotuszen wat meditatie volgens onderzoek écht voor je kan doen. Daarna is het aan jou om er je eigen conclusies en ervaringen aan te koppelen.

## 1. Je hersenen blijven langer jong

Begin 2015 publiceerde UCLA een onderzoek over het verouderingsproces van de hersenen en de invloed die meditatie hierop heeft. De levensverwachting van de mens is enorm gestegen.

Wij zullen naar verwachting 10 jaar langer leven dan in 1970. Dit heeft te maken met de vooruitgang in de medische wereld. Maar opmerkelijk is dat de hersenen op hetzelfde tempo als in 1970 achteruit blijven gaan.

Zo beginnen, vanaf je twintigste, je hersenen te krimpen. Wat kan meditatie hier aan doen? Het onderzoek dat [UCLA](#) verrichtte toont aan dat de achteruitgang van de hersenen bij mensen die mediteren langzamer gaat dan bij mensen die nooit mediteren.

## 2. Je maalt minder

[Yale University](#) onderzocht welke invloed meditatie kan hebben op de neiging van de mens om in gedachtes te verzinken, oftewel te malen.

We maken ons druk over dingen die we hebben gezegd, die gebeurd zijn of die nog moeten. Daarom worden ze vaak geassocieerd met een negatief en ongelukkig gevoel



lotuszen





Zou meditatie een handje kunnen helpen? Met hersenscans analyseerden de onderzoekers bij Yale University deze verschillende processen en vonden dat mensen die frequent mediteren de dwalende gedachtes beter onder controle konden houden en zich daardoor gelukkiger voelden.

### 3. Het verhoogt de concentratie

Termen als ADD en ADHD vliegen ons om de oren. Concentratieproblemen zijn een veel voorkomend probleem bij kinderen, maar ook steeds meer bij volwassenen.

We worden dagelijks op zoveel verschillende manieren geprikkeld, dat het soms lastig is om je op één ding te focussen.

Recent onderzoek door de [Universiteit van Californië](#) toont aan dat een mindfulness training van slechts twee weken al effect heeft op het geheugen en het concentratievermogen. Daarom is het het proberen waard als je 's middags een dip hebt.

### 4. Het verlaagt stress bij kinderen

We denken allemaal weleens in een stressvolle situatie 'was ik maar weer een kind, zonder zorgen.' Een logische gedachte door de vele verantwoordelijkheden die bij volwassen worden horen, maar kinderen ervaren wel degelijk stress.

Meerdere [onderzoeken](#) wijzen aan dat een mini meditatie-break op [school](#), of een kort yoga-lesje in de klas, ervoor zorgt dat kinderen zich meer ontspannen en minder gestrest voelen.

Zo liet een school in San Francisco hun leerlingen twee keer per dag mediteren en zag hierdoor de ruzies onderling verminderen en de cijfers van de studenten stijgen.

Korte helende  
"Meditatie" om  
angst, stress,  
verwarring los te  
laten om weer in je  
kracht te komen - ...

### 5. Meditatie vermindert angsten

Angst is gelinkt aan de cognitieve staat waarin het gevoel heerst dat we geen controle hebben over bepaalde situaties of onze emotionele reacties. Voor een onderzoek van het Wake Forest Baptist [Medical Center in North Carolina](#) werden MRI-scans uitgevoerd waarin werd gekeken naar de hersenactiviteit tijdens een mindfulness (meditatie) training. Hieruit bleek dat mindfulness (mediteren) ervoor zorgt dat het gevoel van angst wordt verzwakt doordat je dwalende en negatieve gedachtes over jezelf kunt uitschakelen of onder controle kunt houden.

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) is een vorm van mindfulness (mediteren) die vooral goed tegen angst werkt, publiceerde de [Journal of Psychosomatic Research](#).



# Meditatie & Mindful bewegen

MBSR werd ontwikkeld door Dr. Jon Kabat-Zinn van het Medische centrum van de University of Massachusetts. Deze vorm is een samenvoeging van de 'klassieke' mindfulness-training en yoga-oefeningen.



## Waarom Lotuszen?

Omdat de meeste mensen met lichte tot zware klachten die voortkomen uit verhoogde spanning het lastig vinden om stil te zitten en te mediteren. Heeft Lotuszen al ruim 8 jaar een succesvol alternatief ontwikkeld.

Meer laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Bij ons kun je vele soorten lessen volgen waarbij beweging en meditatie in elkaar verweven zijn. De lessen gaan van beginnend tot gevorderd. Dit kan zelfs in de les gedifferentieerd worden. Naast dat de lessen heilzaam zijn voor je lichaam in zijn totaal zoals bijv. op je; organen-, spieren-, gewrichten-, circulatie- en cyclus, zijn de lessen ook effectief door het mindfulness (meditatie) element dat geïntegreerd is in onze lessen.

## Je pakt 2 vliegen in 1 klap

Door de combinatie van lesopbouw is er aandacht voor zowel lichaam als geest.

De resultaten zijn dan ook niet gering. In de jaren dat wij nu onze diensten aanbieden hebben velen met groot succes onze lessen doorlopen. Balans is het kernwoord voor ieder positief resultaat. Wij helpen je zoeken naar de balans tussen inspanning (Yang) en ontspanning (Yin).

## [Ben jij al in Balans?](#)

lotuszen

