

Mediteren werkt écht.

Dat blijkt uit onderzoek van topneuroloog Steven Laureys (Universiteit van Luik), waarover Het Laatste Nieuws bericht. Hij pleit er dan ook voor om kinderen op school te leren mediteren.

Het onderzoek van Laureys is nog niet afgelopen, maar het positieve effect van meditatie op de hersenen is intussen wel al gebleken uit de eerste resultaten. "Meditatie is géén kwestie van geloven, het werkt echt", zegt hij aan Het Laatste Nieuws.

Hersenscans

"Nadat proefpersonen acht weken lang meditatietechnieken aangeleerd hadden gekregen, gaven ze niet alleen aan dat ze zich beter voelden, je kan het ook zien in de hersenen. Wanneer we een voor- en na-scan van hun brein vergelijken, zien we dat meditatie de netwerken die belangrijk zijn voor het geheugen en het controleren van emoties versterkt heeft. De gebieden die een belangrijke rol spelen bij angst en stress waren dan weer kleiner geworden."

"Nooit gezien"

Meditatie-autoriteit Matthieu Ricard speelde proefkonijn voor Laureys en zijn collega's. De 71-jarige Ricard is de persoonlijke vertaler van de dalai lama en werd in 2009 uitgeroepen tot "de gelukkigste man ter wereld" na hersenonderzoek. Ook nu liet Ricard zijn hersens onderzoeken en de resultaten van een leven lang mediteren waren spectaculair. "Hij kan op commando zijn gedachtestroom zodanig terugbrengen dat hij lager scoort - alsof hij in een soort van zombiemodus verkeert. Nooit eerder hebben we zoiets gezien."

Laureys wil niemand verplichten om te mediteren maar hij wil ons wel aan het nadenken zetten. "We schaffen ons een fitnessabonnement aan omdat we bezorgd zijn over ons lichamelijk welzijn, maar verwaarlozen het mentale aspect. Nochtans zijn die twee met elkaar verbonden."

Mentale opvoeding

Daarom pleit Laureys voor meditatie op school. "Een basispakket meditatietechnieken op school zou ideaal zijn om kinderen ermee kennis te laten maken. Naast lichamelijke is ook mentale opvoeding belangrijk."

Zelf mediteren?

Mediteren is trouwens niet moeilijk, volgens Laureys. "Lees een boek, download een app, volg een cursus: zo moeilijk is het niet. Tien minuutjes per dag kunnen al een groot verschil maken, dat heb ik zelf gemerkt."

Bron: Laatste Nieuws, 2 augustus 2017