

Yoga en meditatie zijn goed voor het brein

Yoga en meditatie zweverig? Helemaal niet. Inmiddels is er wetenschappelijk bewijs dat dit goed is voor onze hersenen en ons lichaam. Met twintig minuten per dag word je al een ander mens. Ook mensen met een niet-aangeboren hersenletsel kunnen er baat bij hebben.



We praten met Anne-Marije van Dam. Zij is de dochter van Hans van Dam, deskundige op het gebied van hersenletsel die in deze editie van NieuwsPad prominent aanwezig is. Anne-Marije heeft in Bilthoven de vierjarige opleiding tot yogadocent gedaan. Ze geeft aan acht groepen yogales en geeft daarnaast workshops meditatie. Samen met haar vader start ze dit jaar een 'landelijke tournee' over stress in het brein en de positieve effecten van yoga en meditatie.

"Er is zoveel wetenschappelijk bewijs voor de positieve effecten van yoga en meditatie op onze hersenen en ons lichaam, dat eigenlijk niemand er omheen kan. Ook zelf ervaar ik die positieve werking en ik zie het bij mijn cursisten", zegt Anne-Marije.

Vrijwel iedereen weet wel ongeveer wat yoga en meditatie inhouden. Toch nog even een korte omschrijving: "Bij meditatie gaat het om het trainen van het richten van aandacht. 'Eénpuntige' aandacht is daar een voorbeeld van. Dus bijvoorbeeld je concentreren op je ademhaling, opkomende gedachten onderkennen en dan terug naar je ademhaling, waardoor die gedachten je niet in beslag nemen."

En yoga? "Bij yoga doet iemand lichamelijke oefeningen met als doel een verhoogd zelfbewustzijn, sturen van eenduidige aandacht en meer rust in het hoofd. Yoga-oefeningen zetten lichaam en hersenen, en daarmee de geest, in evenwichtig contact. Er is geen scheiding tussen lichaam en geest. Zweverig? Nee hoor, onze hersenen en de rest van ons lichaam functioneren door biologische en chemische processen. Hersenen en lichaam vormen samen een soort lus, waarop je op ieder punt kunt aangrijpen om het gunstig te beïnvloeden. Yoga grijpt aan op het lichamelijke deel van de lus en neemt zo de route naar het hoofd."

Wetenschappelijk bewijs

Hoe zit dat nu met het wetenschappelijk bewijs? "Er is eerst onderzoek gedaan bij boeddhistische monniken", vertelt Anne-Marije. "Die staan erom bekend dat ze vele, soms duizenden uren mediteren en yoga-oefeningen doen. Uit diepgaand hersenonderzoek bleek dat deze monniken heel goed scoren op de gebieden aandacht, invoelend vermogen, veerkracht, positieve emoties en vriendelijkheid. En dat hierdoor hun

immuunsysteem sterker is. Belangrijk: de hersenen leren andere manieren om op ervaringen en gedachten te reageren. Vooral minder impulsief. Later is het onderzoek herhaald bij westerse mensen die acht weken lang een meditatie-training deden. Na die acht weken bleken ook deze proefpersonen op de genoemde gebieden beter te scoren. Deze effecten houden lang aan. Mogelijk zelfs zijn ze blijvend."

Juist in deze stressvolle tijd kunnen mensen baat hebben bij yoga en meditatie, benadrukt Anne-Marije. "Als moderne mens krijgen wij op één dag net zoveel prikkels te verwerken als de middeleeuwse mens in één jaar. Wat dit doet met de stress in ons brein spreekt voor zich. Yoga en meditatie helpen om dat stressniveau flink naar beneden te krijgen. Daar hoef je niet uren per dag aan te besteden. In principe is twintig minuten meditatie per dag al genoeg om je brein voor de komende 24 uur te 'resetten'. Daar kun je altijd tijd voor vrij maken. Bovendien 'verdient' die tijdsbesteding zich altijd terug, want door yoga en meditatie ga je efficiënter denken en handelen."

Mensen met NAH

Yoga en meditatie, goed voor het brein. Hoe zit het voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel? "Een deel van de mensen met NAH kan er baat bij hebben, afhankelijk van waar de schade zich bevindt", weet Anne-Marije.

"Feit is namelijk dat iedere hersenaandoening de stress in ons brein verhoogt. NAH zet het brein onder spanning. Ook al voel je dat zelf niet zo. Onderzoek toont aan dat hersenbeschadiging het stresshormoon cortisol verhoogt, ook als mensen de stress niet merken. Zeker is dat voor een aantal mensen met NAH yoga en meditatie verrassend zouden kunnen werken, zowel op hun welbevinden als op hun functioneren. Dat laatste doordat vermindering van stress hersenen soepeler maakt en ze zo optimaal kunnen functioneren. Er komt als het ware ruimte vrij in de hersenen."

Wie besluit te beginnen met yoga of meditatie, moet wel wat geduld kunnen opbrengen om resultaten te merken, merkt Anne-Marije op. "De veranderingen in de hersenen komen vaak snel, maar het kan even duren voordat je dat effect voelt. Het mooie van yoga en meditatie is, dat dit heel lang doorwerkt."

Meer informatie: www.yoga-anne.nl of www.hansvandam.net.

'Voor een aantal mensen met NAH zouden yoga en meditatie verrassend kunnen werken'

Anne-Marije van Dam

