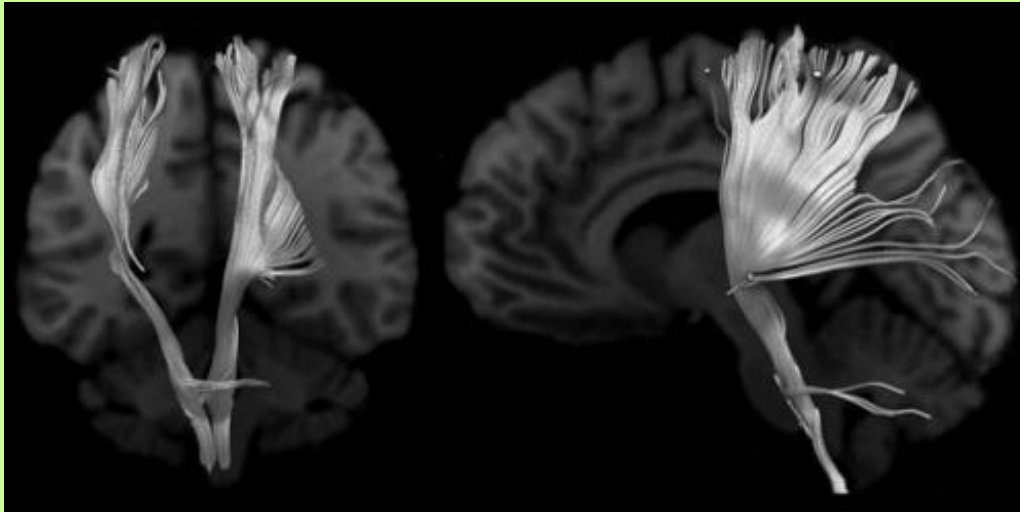




## Hersengebieden relevant voor concentratie



Bron: Radboud Universiteit Nijmegen **Om goed te functioneren is het van belang je te kunnen concentreren op hetgeen je aan het doen bent, maar ook om je aandacht daarvan los te kunnen maken wanneer dat nodig is.** Martine van Schouwenburg (Radboud Nijmegen) onderzocht in haar promotieonderzoek met behulp van MRI hoe hersengebieden samenwerken om een optimale balans tussen deze twee functies te bewaren. Deze onderzoeksresultaten benadrukken het belang van twee specifieke hersengebieden: de [pre-frontale cortex en de basale ganglia](#). Eerder onderzoek heeft aangetoond dat de prefrontale cortex belangrijk is voor het focussen van de aandacht, terwijl de basale ganglia vooral van belang zijn voor het switchen van de aandacht.

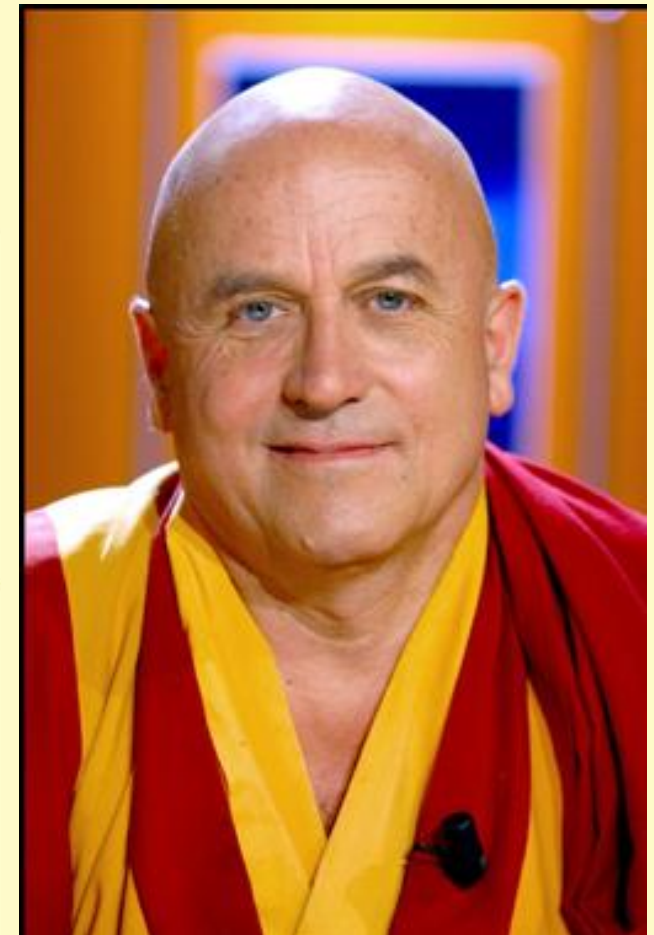
In deze eerdere Zen MRI-studie (zie: [ZenScan](#)) bleken precies dezelfde twee gebieden tijdens het beoefenen van zenmeditatie significant meer actief. Dit nieuwe onderzoek laat zien dat deze gebieden nauw samenwerken tijdens een taak die een goede balans vereist tussen aandacht focussen en aandacht verschuiven. Mensen met een sterke anatomische verbinding tussen de prefrontale cortex en de basale ganglia blijken beter in de taak dan mensen met een zwakke verbinding. Een sterke verbinding maakt het gemakkelijker om te focussen én om de focus te verschuiven. De onderzoeksresultaten van van Schouwenburg zijn medisch gezien vooral interessant voor de behandeling van aandachtsproblemen, zoals ADHD.



25 jaar  
Zen.nl



25 jaar  
Zen.nl



## *Mediteren maakt nu meetbaar gelukkiger*

Bron: *NY Daily News* De Tibetaanse monnik en geneticus Matthieu Ricard wordt wel de gelukkigste man ter wereld genoemd. Het brein van de 66-jarige produceert een gehalte gammagolven (die verbonden zijn met bewustzijn, aandacht, leervermogen en geheugen) die niet eerder zijn gemeten in de neurowetenschappen. Ricard meent dat het brein kan veranderen en geluk kan aanmaken, net zoals je met gewichtheffen spieren kweekt. (Zie hierover ook het boek: [Zen en Geluk](#)) De franse geleerde, die alles achterliet om Tibetaanse monnik in de Himalaya te worden, stelt (net als de auteurs van *Zen en Geluk*) dat iedereen gelukkig kan worden, als ze hun brein trainen. De beroemde onderzoeker van Ricard, Prof. Davidson zegt daarover: 'We hebben opmerkelijke resultaten gevonden bij hen die doorgewinterd in het mediteren zijn, maar ook al bij hen die 3 weken lang 20 minuten per dag mediteren.'