

Met zen leer je significant beter ontspannen

Een recent onderzoek naar effecten van zenmeditatie

Het betreft een onderzoek waarbij 59 ervaren zenbeoefenaren werden vergeleken met een controlegroep van 24 hogeschoolstudenten. De hogeschoolstudenten kregen als ontspanningsoefening om een uur lang populaire tijdschriften te lezen, terwijl de mediteerders een uur mediteerden. Analyses lieten zien dat de groep van mediteerders beter scoorden op het vermogen te ontspannen in vergelijking met de controle groep. Ook bleek uit voor- en nametingen onder de mediteerders dat ze na een sessie van een uur meditatie significant betere scores hadden op de gebruikte wetenschappelijke ontspanningsindicatoren.

Journal of Clinical Psychology, Vol.;57, nr. 6, pag. 839-46.
Gillani, N.B, Smith, J.C. (2001).
Zen Meditation and ABC Relaxation Theory.