

## Meditation former hjernen

Af: Marianne Nordahl, forskning.no

1. februar 2011 kl. 07:24

### **Hjernen viser forandringer efter blot otte uger med buddhistisk koncentrationstræning. Det viser undersøgelser af mediterende personer.**

Særlige typer meditation kan forandre hjernen. Det viser undersøgelser af mediterende personer.

En gruppe amerikanske forskere testede forsøgspersoner, der havde praktiseret såkaldt mindfulness-meditation. Forskerne fandt målbare ændringer i visse hjerneområder, som er vigtige for stress, empati, selvfølelse og hukommelse.

De tog MR-billeder af forsøgspersonernes hjerner to uger, før forsøget startede, samt to uger efter det var overstået.

»Det er fascinerende at se hjernens plasticitet, samt at vi ved at meditere kan spille en aktiv rolle i at ændre hjernen og øge vores velvære og livskvalitet,« siger neuropsykiater Britta Hölzel fra Massachusetts General Hospital i en pressemeddelelse.

### **Mindfulness**

De 16 forsøgspersoner mediterede i gennemsnit 27 minutter hver dag i de 8 uger, forsøget tog.

Mindfulness kan på dansk oversættes til opmærksomt nærvær. Meditationsformer, som bruger mindfulness, forsøger at sænke stressniveauet ved at komme i kontakt med og være fuldt til stede i øjeblikket.

Det sker for eksempel ved at fokusere på vejrtrækningen eller humøret.

De MR-billeder, som blev taget af de mediterendes hjerner, viste aktivitet i områder, hvor man også i tidligere studier har set forandringer efter meditation.

Da forsøget var overstået, så forskerne, at tætheden i hjernemassen var øget, blandt andet i hippocampus - et område, som betyder meget for indlæring og hukommelse. Derudover spiller hippocampus også en rolle for medfølelse, selvbevidsthed og stress.

### **Meditation i psykiatrien**

Forsøgspersonernes egne indrapporteringer af at have fået reduceret stress, stemte overens med en reduceret hjernemassetæthed i området amygdala, mener forskerne.

Amygdala er en del af hjernen, som blandt andet er forbundet med stress og angst.

»Andre studier har vist, at meditation kan give forbedringer af mange symptomer, og det, vi gør nu, er at undersøge de underliggende mekanismer i hjernen, der er ansvarlige for ændringerne,« siger Hölzel.

Studiet er publiceret i tidsskriftet *Psychiatry Research: Neuroimaging*.

---

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/meditation-former-hjernen>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk