

DE EFFECTEN VAN YOGA OP HET BREIN

Yoga is een eeuwenoude bewegingsvorm populairder is dan ooit. Yoga is altijd in ontwikkeling, met inmiddels vele verschillende disciplines.



Alle varianten van yoga hebben één ding gemeen: ze verbinden lichaam en geest. Dat lichaamsbeweging fysieke voordelen biedt is inmiddels wetenschappelijk bewezen. Wat yoga uniek maakt is de combinatie van beweging, bewuste ademhaling én meditatie. De positieve effecten die mensen door yoga ervaren hebben de interesse van neurowetenschappers gewekt. Uit recent onderzoek blijkt dat yoga niet alleen de breinfuncties verbetert; het verandert zelfs de structuur van je hersenen. Het onderzoek probeert een antwoord te geven op de vraag wáárom yoga zo goed voor je is, en dan met name op cognitief vlak. Er kwam geen concreet antwoord uit, maar wel een overzicht van de voordelen voor jouw brein. In het onderzoek worden mensen in twee categorieën verdeeld: zij zonder yoga-achtergrond, en yogi's met jarenlange ervaring. De onderzoekers ontdekten dat yogi's meer grijze stof in hun hersenen

hebben dan de niet-yogi's. Daarnaast blijkt dat yoga invloed heeft op onder andere de hippocampus, amygdala en prefrontale cortex. Deze effecten, en de toegenomen grijze stof bij yogi's, worden bijvoorbeeld gelinkt aan een hogere intelligentie. De positieve effecten van yoga op het brein kun je merken in het dagelijks leven. Je geheugen neemt toe, het reguleren van emoties gaat beter, angstige en agressieve gevoelens nemen af, terwijl gevoelens van genot en geluk juist toenemen. Met een helderder brein is het tevens makkelijker om complexe processen uit te voeren, zoals het oplossen van problemen en het maken van keuzes en plannen. Vooral naarmate je ouder wordt kan dit waardevol zijn, aangezien het cognitieve vermogen op latere leeftijd over het algemeen afneemt.

Hoewel uit het onderzoek niet is gebleken hoe het nou precies kan dat yoga zoveel structurele veranderingen in het brein veroorzaakt, zijn er veel indicatoren die wijzen naar de combinatie van ademhaling, beweging en meditatie. Daarnaast nodigen de huidige onderzoeksresultaten uit om verder onderzoek te doen. Eén ding is zeker: zelfs na slechts tien weken yoga beoefenen zijn er merkbare voordelen. Probeer het eens, bijvoorbeeld met een stoel als hulpmiddel. Stoelyoga is namelijk ontzettend veilig en net zo effectief als normale yoga!

<https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>

Paula Jap Tjong /
www.stoelyoga-nederland.nl