



**W**ie de indrukken van alledag moeilijk kan hanteren, doet er goed aan om eens te gaan 'zitten'. Op het meditatiekussen, wel te verstaan. Volgens neurowetenschapper Richard Davidson verandert mediteren de werking en zelfs de structuur van onze hersenen. De geest wordt rustiger en het concentratievermogen neemt toe, evenals de impulscontrole, die maakt dat je emotionele situaties beter aankan. Ook met eenvoudige ademhalingstechnieken kun je een overprikkelde geest tot bedaren brengen. Onderzoekers denken dat we door kalm, gecontroleerd ademen het zogenoemde parasympathische deel van het autonome zenuwstelsel activeren, waardoor het lichaam in de 'rust en herstel'-modus komt.