

## **Meditatie, mindfulness en cognitieve flexibiliteit**

*Adam Moore, Peter Malinowski*

*Liverpool John Moores University, Verenigd Koninkrijk*

Deze studie onderzoekt de relatie tussen meditatie, mindfulness en cognitieve flexibiliteit en ook andere aandachtsfuncties. Ze vergelijkt mediterenden gespecialiseerd in de mindfulness meditatiepraktijk met een niet-expert controlegroep vanuit de Stroop interferentie test en de « d2-concentratie en volhardingstest ». In het algemeen tonen de onderzoeksresultaten aan dat aandachtscapaciteit en cognitieve flexibiliteit positief gecorreleerd zijn met de meditatiepraktijk en mindfulness. De mediterenden deden het op alle vlakken beter in vergelijking met de groep die niet mediteerde. Bovendien bleken alle correlaties die met aandacht te maken hadden matig tot zeer sterk bij de mediterende. Dit in tegenstelling tot de niet-mediterende. Deze resultaten tonen aan dat mindfulness de aandachtsfuncties en cognitieve flexibiliteit verbetert. De relevantie van deze resultaten over mentaal evenwicht en welzijn komt ook aan bod.

***Consciousness and Cognition 18 (2009) 176-186 © 2008 Elsevier Inc.***

**Doi : 10.1016/j.concog.2008.12.008**