

Title: Hoe plastisch is ons brein? Inzichten vanuit meditatieonderzoek

Prof. dr. Heleen Slagter

Abstract

In de afgelopen paar decennia heeft neurowetenschappelijk onderzoek duidelijk gemaakt dat ons brein veel plastischer (in staat tot verandering in structuur en functie) is dan lang is aangenomen. Dit heeft interesse gewekt in meditatie als een methode om brein- en mentaal functioneren te verbeteren. In mijn presentatie zal ik recent onderzoek bespreken naar de effecten van verschillende typen meditatie op hoe we aandacht schenken en onszelf en de wereld om ons heen ervaren. Hierbij zal ik ook de mogelijke waarde van deze bevindingen en meditatie meer in het algemeen voor het vakgebied van de Neuropsychologie beschouwen.

Bio

Heleen Slagter is hoogleraar Cognitieve Neurowetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, en hoofd van het Cognitie en Plasticiteit Lab (www.heleenslagter.com). Haar onderzoek richt zich op (de neurale basis van) fundamentele cognitieve processen, zoals aandacht, en de plasticiteit van deze functies.