

Het effect van Osho Dynamic Meditation op het serum-cortisolniveau

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5198312/>

Invoering

Over Osho: Osho (11 december 1931 - 19 januari 1990) staat bekend om zijn revolutionaire meditatietechnieken die zijn ontworpen om eerst de opgehoopte stress van lichaam en geest los te laten, zodat het dan gemakkelijker wordt om innerlijke stilte en gedachtevrije ontspanning te ervaren in dagelijks leven [1]. Een dergelijke meditatie is de dynamische meditatie die hij in 1970 ontwikkelde, die sindsdien een van de meest populaire meditaties is geworden. De biografie van Osho is bij verschillende bronnen op internet beschikbaar [2].

De boeken van Osho worden uitgegeven door meer dan 200 uitgeverij wereldwijd en in meer dan 60 talen. Deze boeken zijn niet door hem geschreven, maar zijn getranscribeerd van audio- en video-opnamen van zijn spontane gesprekken met een internationaal publiek. Osho is beschreven door de Sunday Times in Londen als een van de "1000 Makers van de 20 ste eeuw" en zondag Mid-Day (India) heeft gekozen voor Osho als één van de tien mensen - samen met Gandhi, Nehru en Boeddha - die veranderde het lot van India. Het is de visie van Osho om een nieuwe man te creëren die hij "Zorba de Boeddha" heeft genoemd, die zowel kan genieten van de aardse genoegens van een Zorba de Griek als de stille sereniteit van Gautama de Boeddha [1].

Over meditatie: J. Krishnamurti zegt dat meditatie een staat is van "keuzeloos bewustzijn". Perez-de Albeniz en Holmes hebben meditatie beschreven als ontspanning, veranderde staten van bewustzijn, opschorting van logisch denken en handhaving van zelfobserverende houding [3].

In het Oosten worden boeddhistische meditatie zoals Vipassana, Zazen, Chinese Qi Gong en Yoga al lang beoefend [4], terwijl meditatie in het Westen over het algemeen mind-body-technieken omvat, zoals ontspanningsrespons, mindfulness-meditatie en ademhaling in een tempo. Mindfulness-meditatie probeert een groter bewustzijn en inzicht in de beoefenaar te creëren [5]. Veel technieken lijken verrassend veel op elkaar, ongeacht de traditie, zoals in een comfortabele houding zitten met gesloten ogen een woord of korte zin stil herhalen tot iemands zelfbewustzijn van de ademhaling, de spieren ontspannen van voet tot hoofd, alle gedachten, gevoelens en herinneringen zonder oordeel en in het huidige moment [6].

Volgens Osho is de essentie van meditatie alleen getuige van het lichaam, de geest en gevoelens zonder oordeel [7]. Hij voegt eraan toe dat de moderne man van oosterse of westerse afkomst zoveel is veranderd dat nieuwe methoden nodig zijn. Chaotische methoden zijn vereist omdat de moderne geest rusteloos en chaotisch is. Een van deze technieken is Osho Dynamic Meditation.

Over dynamische meditatie: Osho Dynamic Meditation is een geformatteerde meditatietechniek van 60 minuten van 5 fasen, waarvan de eerste snelle, diepe en chaotische ademhaling is gedurende 10 minuten, gevolgd door 10 minuten catharsis, 10 minuten springen en een mantra roepen "hoo", 15 minuten stilte en ten slotte 15 minuten feest door dans [8] [Tabel / Fig-1]. Elke fase wordt afgebroken door muziek die speciaal voor deze meditatie is gemaakt. Het is echter een individuele ervaring, dus moet men zich niet bewust zijn van anderen en de ogen gesloten houden, bij voorkeur met een blinddoek [9]. Osho zegt tijdens het doen van de meditatie, blij een getuige, observeer wat er gebeurt alsof je gewoon een toeschouwer bent, alsof het hele gebeuren iemand anders overkomt [10].

[Tabel / Fig-1]:

De methode van Osho dynamische meditatie, gedaan in vijf fasen (foto met dank aan www.activemeditation.com).

De dynamische meditatie is de populairste actieve meditatie van Osho en kan het beste bij zonsopgang worden gedaan. Het kan in een groep of alleen worden gedaan, maar de energie zal krachtiger zijn als het met anderen wordt gedaan [11]. *Dynamische meditatie* als term is een contradictie. *Dynamisch* betekent inspanning, veel activiteit en meditatie betekent stilte, geen inspanning, geen activiteit. In zekere zin is het een dialectische meditatie. Het proces laat meditatie door actieve beweging naar voren komen. In deze meditatie wordt chaos tot uitdrukking gebracht (dynamische beweging / activiteit) voorafgaand aan een ontspannen gevoel (meditatie / inactiviteit). Zodra de troep is weggegooid, is meditatie eenvoudig.

Over serum cortisolspiegel: Onder normale omstandigheden handhaaft of regelt het lichaam de normale cortisolspiegels. Maar onder de omstandigheden van meer stress scheidt het lichaam meer cortisol af. Cortisol wordt vaak het 'stresshormoon' genoemd omdat het ook in hogere niveaus wordt uitgescheiden tijdens de vecht- of vluchtreactie van het lichaam op stress [12]. Het is ook verantwoordelijk voor verschillende stressgerelateerde veranderingen in het lichaam. Er zijn onderzoeken gedaan om de relatie tussen cortisol en het metabool syndroom te vinden [13]. De studies toonden ook aan dat cortisolspiegels in de ochtend significant zijn gecorreleerd met de symptomen van het metabool syndroom, zoals obesitas, hoge bloeddruk en een slecht lipidenprofiel [14].

Cortisol wordt vrijgegeven in reactie op Hypothalamic – Pituitary Adreno cortical axis (HPA) en catecholamines worden vrijgegeven door het Sympathetic Adrenal Medullary (SAM) -systeem. Deze twee hormonen helpen bij het omgaan met elke vorm van stress. Een langdurige en voortdurende stress zal deze functies echter verstoren en leidt tot een verhoogd risico op lichamelijke en geestelijke stoornissen [15].

Het is gemeld dat de patiënten met het metabool syndroom hyperactiviteit van de HPA-as vertonen die leidt tot een staat van hypercortisolisme die mogelijk het gevolg is van chronische stress, die bijdraagt aan de ontwikkeling van insulineresistentie, diabetes type 2, visceraal vet en obesitas [16]. In omstandigheden met pijn, angst, schrik of acute weefselschade, treden veel metabole en endocriene veranderingen op en een van de belangrijkste fysiologische effecten is een stijging van de cortisolspiegel [17]. Omdat dieren op een stressor reageren door hun glucocorticoïde- of cortisolspiegel te verhogen, is er veel belangstelling geweest voor het meten van deze hormonen [18]. Serum cortisol niveaus zijn gebruikt als een stressindex in een breed scala aan studies [19] en zijn genomen als een biochemische stressmarkering [20].

Over onderzoek in meditatie: hoewel meditatie al eeuwen wordt beoefend, is het pas recent dat de effecten van meditatie breder zijn bestudeerd binnen de wetenschappelijke gemeenschap. Een reden voor de moeilijkheid bij het onderzoeken van meditatie is dat er net zoveel unieke beschrijvingen van meditatie zijn als er individuen zijn. Naast deze moeilijkheden zijn er ook uitdagingen in de methodologie van onderzoek naar meditatie [21].

Studies hebben aangetoond dat meditatie in zijn verschillende tradities, benaderingen en technieken positieve voordelen oplevert, zoals meer geduld, meer comfort met de onzekerheden van het leven, een niet-oordelende houding, vertrouwen in iemands aard en erkenning van iemands persoonlijke verantwoordelijkheden, waaronder ook verhoogde fysieke kracht, geluk, positief denken en zelfvertrouwen als gewenste effecten van meditatie. Ook bleek uit een onderzoek positieve voordelen van meditatie in de begeleidende werkomgeving. Ze verklaarde dat boeddhistische meditaties therapeuten in staat stelden beter te luisteren, opener te zijn en aandachtig te zijn voor cliënten [4].

Sommige studies merkten echter op dat meditatie nadelige gevolgen kan hebben, zoals verminderde motivatie, verveling, pijn, verwarring en desoriëntatie, depressie, oordelende houding en verslaving aan meditatie [3]. Bovendien is gemeld dat bepaalde meditaties, zoals Zen en andere transcendentale meditaties, mogelijk niet geschikt zijn voor onervaren beoefenaars [22]. Een van de manieren om te bepalen of meditatie geschikt is voor een individu, is om zijn inherente eigenschappen te identificeren, zoals overheersing van angstkenmerken die meditatie veroorzaken. Een onderzoek toonde aan dat personen met lagere kenmerken van angstgevoelens meer geneigd zijn tot meditatie met geïnternaliseerde aandacht in vergelijking met personen met hogere angstgevoelens die meer geneigd zijn tot ontspanning [23]. Daarom kan een specifieke vorm van meditatie bevorderlijk zijn voor een specifiek type individu.

Osho beweert echter dat dynamische meditatie door alle individuen kan worden gedaan [24]. Deze meditatie is ontwikkeld voor de hedendaagse man die wordt onderdrukt en psychologische last draagt. Het is een enorme hulp om de repressies door catharsis te ontlasten, als een eerste reinigingsstap gevolgd door ontspanning. In deze context heeft Avni Vyas een onderzoek uitgevoerd om de effecten van een 7-daagse Osho Dynamic Meditation te onderzoeken. Hij constateerde een significante afname van verschillende psychopathologische variabelen zoals angst-depressief syndroom, somatische klachten, agressief gedrag en depressie [25]. Volgens Osho is dynamische meditatie vooral effectief bij het verbeteren van slapeloosheid [26], depressie, het transformeren van woede naar compassie [27] en minimalisering van geweld [28].

Om erachter te komen of Osho Dynamic Meditation stress bij mensen vermindert, was deze studie gepland om de effecten van 21 dagen deelname aan Osho Dynamic Meditation met serum cortisol niveau (stress marker) te observeren voorafgaand aan het begin van de studie (baseline) en bij de einde van de 21 dagen van meditatie.

[Ga naar:](#)

Materialen en methodes

Een experimenteel onderzoek was gepland, waarbij de dynamische meditatie lege maag in de ochtend 6 tot 7 uur elke dag gedurende 21 dagen werd uitgevoerd in een meditatiecentrum, centraal gelegen in Lucknow. Studie periode was gedurende 21 dagen vanaf 1 st maart 2015 tot 21 ste maart, heeft 2015. Deze meditatie is aan te raden om worden gedaan voor 21 dagen voor een optimaal effect.

Deelnemers waren degenen die zich vrijwillig meldden nadat ze de meditatie en de studie hadden begrepen. Twintig gezonde vrijwilligers (14 mannelijke en 6 vrouwelijke), allemaal uit Lucknow, namen deel aan het onderzoek. De inclusiecriteria waren de leeftijd tussen 20 en 50 jaar, fysiek fit zijn (omdat het proces fysieke activiteit inhoudt), geen medische behandeling ondergaan en gedurende 21 opeenvolgende dagen kunnen deelnemen, elke dag van 6:00 - 07:00 uur . De uitsluitingscriteria waren alle medische aandoeningen en complicaties, waaronder hartaandoeningen, diabetes, hypertensie, zwangerschap en psychiatrische problemen en deelnemers met een significante inname van geneesmiddelen en degenen die al meditatie- of ontspanningsoefeningen deden.

De toestemming is van elke deelnemer overgenomen. De deelnemers kregen uitleg over de methode van de meditatie - eerste fase van snelle, diepe en chaotische ademhaling; tweede fase van cathartische uitdrukking van wat dan ook komt als gelach, pijn, tranen, woede, enz., derde fase van opspringen en het woord "hoo" roepen, volgende fase van gewoon ter plekke bevriezen in stilte, en uiteindelijk vieren met dans [8]. De juiste manier om elk van de vijf fasen te doen, werd ook aangetoond en de deelnemers werden aangemoedigd om vragen te stellen die daarop betrekking hadden.

Het serumcortisolniveau werd geschat op basis van de bloedmonsters die 's morgens één dag voorafgaand (basislijn) en op de 21ste dag van het onderzoek waren verzameld (na meditatie). Verschillen tussen de basismiddelen en de post-meditatiegroepen werden op significantie getest door de gepaarde t-test toe te passen.

[Ga naar:](#)

resultaten

Zestien vrijwilligers van de 20 voltooiden de studie. Er waren vier uitvallers - twee vanwege hoest en verkoudheid, één moest het station verlaten en één verliet om persoonlijke redenen. De serumcortisolspiegels waren verminderd in de bloedmonsters van de 16 vrijwilligers 21 ste dag vergeleken met de uitgangswaarden, dus een dag voor aanvang van de dynamische overdenking [Tabel / Fig-2 , , 33].

[Tabel / Fig-2]:

Serum cortisolspiegels: één dag vóór aanvang van de dynamische meditatie (basislijn) en na 21 dagen van de dynamische meditatie.

SN	Serum Cortisol-niveau (microgram / dL) Eén dag voor aanvang van de dynamische meditatie (baseline)	Serum Cortisol-niveau (microgram / dL) Na 21 dagen dynamische meditatie
1.	14.99	12.01
2.	11.52	10.49
3.	14.27	12.8
4.	19.05	8.76
5.	11.89	8.5
6.	16.06	10.08
7.	11.05	9.16
8.	11.26	10.21
9.	22.1	12.4
10.	18.05	11.28
11.	11.56	9.1
12.	13.1	10.29
13.	19.58	11.68
14.	11.78	9.26

SN	Serum Cortisol-niveau (microgram / dL) Eén dag voor aanvang van de dynamische meditatie (baseline)	Serum Cortisol-niveau (microgram / dL) Na 21 dagen dynamische meditatie
15.	12.28	11.57
16	18.86	11.91

[Tabel / Fig-3]:

Baseline (1 ste dag vóór de start van dynamische meditatie) en Post-meditatie (na 21 dagen van de dynamische meditatie) serumcortisolniveaus van de deelnemers (N = 16).

In de basislijngroep (een dag vóór het begin van dynamische meditatie) was het gemiddelde serumcortisolniveau 14.8375 en de standaarddeviatie was 3.63142 met een standaardfout van 0.9079 in de post-meditatiegroep (na 21 dagen dynamische meditatie) het gemiddelde serumcortisolniveau was 10.59375 en de standaardafwijking was 1.38561 met een standaardfout van 0,3464 [tabel / Fig-4].

[Tabel / Fig-4]:

Het gemiddelde serumcortisolniveau, standaarddeviatie (SD), standaardfout van het gemiddelde (SEM) en het aantal deelnemers (N) in de basislijngroep en de postmeditatiegroep.

Groep	Baseline Group	Post-meditatie groep
Gemeen	14.8375000	10.5937500
SD	3.6314200	1.3856100
SEM	0.9078550	0.3464025
N	16	16

Verskil tussen het gemiddelde cortisolniveau van de basislijngroep en de postmeditatiegroep werd geanalyseerd door de gepaarde t-test en het bleek zeer significant te zijn ($p = 0,00029$).

[Ga naar:](#)

Discussie

Omdat de resultaten een significante daling van het gemiddelde cortisolniveau laten zien, wijst de studie op een vermindering van de stress van de deelnemers die de 21-daagse praktijk van Osho dynamische meditatie hebben voltooid.

Het stress-buster effect van de dynamische meditatie kan worden toegeschreven aan de vijf fasen. De eerste fase van diepe, snelle en chaotische ademhaling veroorzaakt een staat van hyperventilatie en hyper-oxygenatie en fungeert als een energiebooster. Een onderdrukte man of vrouw kan niet diep ademen. Zijn adem kan niet diep naar zijn navel gaan, omdat deze oppervlakkig is. Ook is het ritme van ademen diep verbonden met ons denkpatroon. De diepe en vooral de chaotische ademhaling doorbreekt het oude diepgewortelde denkpatroon en roept de opgekropte emoties op die in de volgende fase gemakkelijk kunnen worden losgelaten.

The second stage of catharsis appears to be the most important reason behind the anti-stress effects of dynamic meditation as it aims to give a taste of inner silence by releasing the repressed emotions, psychological inhibitions and traumas. It has been reported that the emotional expression like crying (as in the dynamic meditation) helps to reduce stress and is a self-soothing behaviour [29]. Crying influences well-being through the elimination, via tears, of stress hormones (e.g., cortisol) and toxic substances from the blood [30]. In a test of this hypothesis, a study measured the levels of salivary cortisol in women before and after watching an emotional movie. The levels of this stress hormone indeed decreased more in women who reported more intensive crying [31]. Currently, a significant majority of psychotherapists still actively encourage their clients to cry [32]. Osho has included crying as an integral part in one of his meditative therapy group called the "Mystic Rose Therapy" [8].

Catharsis in dynamic meditation not only involves crying but also one is free to express whatever comes from within such as expressing anger by beating the cushions, shouting, jumping and laughing etc. Laughter has also been proved to have a variety of positive effects on health including reduction in stress and stress hormones e.g., cortisol [33].

An important previous study, to investigate the effects of a 7-Day Osho Dynamic Meditation, demonstrated that the dynamic meditation had significant effects for many clinical (personal) and corporate variables (in the work space) [25]. The author observed significant reduction in several clinical variables such as anxious-depressive syndrome, somatic complaints, aggressive behaviours, depression, trait-anger, and an increase in defensive self-enhancement scores. In the corporate variables, there was a significant reduction of emotional exhaustion, role overload, psychological strain, physical strain, and a significant increase in rational/cognitive coping ability. So the study showed that Osho Dynamic Meditation can be used as a psychotherapeutic intervention for a multitude of clinical and corporate issues.

Stress produced by often unpredictable and unavoidable circumstances of daily life is the primary culprit robbing individuals and families of interior peace and well-being. A strong correlation exists between physical illness and stress produced by emotional and psychological problems [6]. A study pointed out that in the United States more than one third of workers describe their jobs as "often" or "always" stressful [34]. Many corporations offer their employees a variety of stress management programs, a component of which is meditation. Meditations are increasingly included in the psychotherapy and management of mental illness and such interventions are now being incorporated in cognitive behaviour therapy [12].

Different types of meditations and yoga have been reported to manage stress, increase coping skills, reduce depression, anxiety, and increase perceived self-efficacy of caregivers for people with dementia [35]. Some workers found the effects of meditation in lowering stress levels, heart rate, blood pressure and even staving off heart disease, relieving stress related physical conditions such as irritable bowel syndrome, decreasing criminal behaviour in juvenile offenders, helping women overcome eating disorders and enhancing the well-being of cancer treatment patients [6].

[Go to:](#)

Limitation

The limitations of the study were that it was performed on normal healthy volunteers and the number of participants was less. The study should also be performed on stressed people such as those having family disturbed relations, work related stress and those having psychological problems. So more studies should be done on specific stress affected groups and involving larger number of people to further substantiate the stress buster effect of dynamic meditation.

[Go to:](#)

Conclusion

In the present study, significant reductions in plasma cortisol levels (stress marker) occurred when participants were tested after 21 days of dynamic meditation. This suggests that Osho dynamic meditation produces anti-stress effects.

Accordingly, the dynamic meditation is an appropriate candidate for integrative stress management options and related research. The mechanism of action of this meditation could, at least in part, be attributed to the release of repressed emotions such as crying which has already been documented to reduce the stress and stress hormone cortisol.

Therefore, it can be concluded that a regular practice of dynamic meditation could be recommended as a healing intervention for the amelioration of stress and stress related physical and mental disorders. More clinical studies should be done on dynamic meditation to prove its efficacy and become an approved therapy in hospitals.

[Go to:](#)

Acknowledgments

The author wish to thank Dr. Sabya Sachi Sarkar, the managing director of Sarkar diagnostics in Lucknow for extending all help and co-operation in getting the laboratory tests done at the subsidized rates.

[Go to:](#)

Notes

[Go to:](#)

Financial or Other Competing Interests

None.

[Go to:](#)

References

- [1] About Osho. Available from: <http://www.osho.com/read/osho/about-osho> [Accessed on August 5, 2016]
- [2] Osho's life: An anthology of Osho's life from his own books. Available from: <http://www.oshoworld.com/biography/index.asp> [Accessed on August 6th 2016]
- [3] Perez-de Albeniz A, Holmes J. Meditation: Concepts, effects and uses in therapy. International Journal of Psychotherapy. 2000;5:49–58. [\[Google Scholar\]](#)
- [4] La Torre M. Enhancing therapeutic presence. Perspectives in Psychiatric Care. 2002;38:34–36. [\[PubMed\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [5] Shapiro S, Schwartz GE, Bonner G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. Journal of Behavioural Medicine. 1998;21:581–99. [\[PubMed\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [6] Harvard mental health letter. Meditation in Psychotherapy. 2005;21(10):1–4. [\[PubMed\]](#) [\[Google Scholar\]](#)

- [7] Osho. The psychology of the esoteric. 1988. Available from: <http://www.osho.com/Main.cfm?Area=Shop&Language=English> [Accessed on August 1, 2016]
- [8] Osho. Meditation: The First and Last Freedom. New York, NY: St. Martin's Griffin.
- [9] Dynamic meditation 5 stages. Available from: <http://www.activemeditation.com/ActiveMeditations/FiveStages.html> [Accessed on August 7th 2016]
- [10] Osho dynamic meditation - How to practice Osho active meditation - New earth records available from: <https://www.youtube.com/watch?v=bRXcbXnLwvM> accessed on August 7th 2016.
- [11] Osho Om Bodhisatva Commune- Daily meditations. available from: <http://oshocommune.org/daily-meditations.html> [Accessed on August 7th 2016]
- [12] Walvekar SS, Ambekar JG, Devaranavadagi BB. Study on serum Cortisol and Perceived Stress Scale in the Police Constables. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2015;(2):BC10–BC14. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- [13] Abraham SB, Rubino D, Sinaii N, Ramsey S, Nieman LK. Cortisol, obesity, and the metabolic syndrome: a cross-sectional study of obese subjects and review of the literature. Obesity. 2013;21:E105–17. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- [14] Walker BR, Soderberg S, Lindahl B, Olsson T. Independent effects of obesity and cortisol in predicting cardiovascular risk factors in men and Women. J Intern Med. 2000;247:198–204. [PubMed] [Google Scholar]
- [15] Patil SG, Mullur LM, Khodnapur JP, Dhanakshirur GB, Aithala MR. Effect of yoga on short term heart rate variability measure as a Stress index In subjunior cyclists: A Pilot study. Indian J Physiol Pharmacol. 2013;57(2):81–86. [PubMed] [Google Scholar]
- [16] Nadendla LK, Meduri V, Paramkusam G, Pachava KR. Association of salivary cortisol and anxiety levels in lichen planus patients. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2014;8(12):ZC01–ZC03. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- [17] Koray M, Dulger O, Ak G, Horasanli S, Ucok A, Tanyeri H, Badur S. The evaluation of anxiety and salivary cortisol in patients with oral lichenplanus. Oral Dis. 2003;9:298–301. [PubMed] [Google Scholar]
- [18] Terlouw EM, Schouten WGP, Ladewig J. Animal welfare. Cambridge: CAB International, University Press; 1997. Physiology. In: Appleby MC, Hughes BO, editors; pp. 143–58. [Google Scholar]
- [19] Sheriff MJ, Krebs CJ, Boonstra R. Assessing stress in animal populations: Do fecal and plasma glucocorticoids tell the same story? General and Comparative Endocrinology. 2010;166:614–19. [PubMed] [Google Scholar]
- [20] Jameel MK, Joshi AR, Dawane J, Padwal M, Joshi AR, Pandit VA, et al. Effect of various physical stress models on serum cortisol level in wistar rats. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2014;8(3):181–83. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- [21] Caspi O, Bureson KO. Methodological challenges in meditation research. Advances in Mind-Body Medicine. 2005;21(1):4–11. [PubMed] [Google Scholar]
- [22] Gillani NB, Smith JC. Zen meditation and ABC relaxation theory: An exploration of relaxation states, beliefs, dispositions, and motivations. Journal of Clinical Psychology. 2001;57:839–46. [PubMed] [Google Scholar]
- [23] Murata T, Takahashi T, Hamada T, Omori M, Kosaka H, Yoshida H, et al. Individual trait anxiety levels characterizing the properties of Zen meditation. Neuropsychobiology. 2004;50:189–94. [PubMed] [Google Scholar]
- [24] Osho. The Last Testament, 1985 Volume 3. Cologne, Germany: Rebel publishing house GmbH.
- [25] Vyas A. Effects of seven-day Osho dynamic study: A pilot study. Psychological science: Research, theory and future directions. Editor Kostas Andrea Fanti. 2007:1–19. Published by ATINER, ISBN: 978-960-6672-26-2. [Google Scholar]
- [26] Osho. Vedanta: Seven steps to samadhi. 1976. Pune, India: The Rebel publishing house.
- [27] Osho. Yoga: The alpha and the omega. 1973. Pune, India: The rebel publishing house.
- [28] Osho. Tao: The Pathless Path. 1977. Volume 2. Pune, India: The rebel publishing house.
- [29] Gracanin A, Bylsma LM, Vingerhoets AJJM. Is crying a self-soothing behaviour? Front Psychol. 2014;5:502. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- [30] Frey WH. Crying: The mystery of tears. Minneapolis, MN: Winston Press; 1985. [Google Scholar]
- [31] Vingerhoets A. J. J. M, Kirschbaum C. Crying, mood and cortisol. Paper Presented at the annual meeting of the American psychosomatic society. Santa Fe, NM: 1997. (abstracted in Psychosomatic medicine, 59 92–93) [Google Scholar]

[32] Nelson JK. In emotion regulation: Conceptual and clinical Issues eds Vingerhoets A. J. J. M., Nyklicek I., Denollet J., editors. New York, NY: Springer; 2008. Crying in psychotherapy: Its meaning, assessment and management based on attachment theory; pp. 202–214. [[Google Scholar](#)]

[33] Streaan WB. Laughter prescription. Canadian Family Physician. 2009;55:965–67. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

[34] Murphy LR, Sauter SL. The USA perspective: Current issues and trends in the management of work stress. Australian Psychologist. 2003;38:151–57. [[Google Scholar](#)]

[35] Waelde LC, Thompson L, Gallagher-Thompson D. Een pilotstudie van een yoga- en meditatie-interventie voor stress bij dementiezorgverleners. Journal of Clinical Psychology. 2004; 60 (6): 677-87. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

Vergelijkbare artikelen in PubMed

- [Effecten van mindfulness-meditatie op serumcortisol van medische studenten.](#)[J Med Assoc Thai. 2013]
- [Korte training van op psychoneuroendocrinoimmunologie gebaseerde meditatie \(PNEIMED\) vermindert stresssymptomen en verbetert de controle op speekselafscheiding onder basale en gestimuleerde omstandigheden.](#)[Explore (NY). 2014]
- [De effecten van liefderijke meditatie op stikstofmonoxide en waargenomen welzijn: een pilotstudie bij ervaren en onervaren mediteerders.](#)[Explore (NY). 2015]
- [Integratieve medische therapie: onderzoek van de therapeutische en globale medicinale resultaten van meditatie via stikstofmonoxide \(beoordeling\).](#)[Int J Mol Med. 2005]
- [Meditatiepraktijken voor gezondheid: stand van zaken van het onderzoek.](#)[Evid Rep Technol Assessment (volledig ...)]
[Zie beoordelingen ...Zie alles ...](#)

Geciteerd door andere artikelen in PMC

- [Wat is meditatie? Een empirisch afgeleid classificatiesysteem voorstellen](#)[Frontiers in Psychology. 2019]
- [Begeleide beeldvorming relaxatietherapie bij pre-operatieve angst: een gerandomiseerde klinische proef](#)[Revista Latino-Americana de En ...]
[Alles zien...](#)

Links

- [MEDGEN](#)
- [PubMed](#)

Recente activiteit

WissenUitschakelen

- [Het effect van Osho Dynamic Meditation op het serum-cortisolniveau](#)
Het effect van Osho Dynamic Meditation op het serum-cortisolniveau
Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR. 2016 nov; 10 (11) CC05
[Bekijk meer...](#)
- [Therapeutische aanwezigheid verbeteren.](#)[Perspectief psychiatrische zorg. 2002]
- [Effecten van op mindfulness gebaseerde stressreductie op medische en premedische studenten.](#)[J Behav Med. 1998]
- [Meditatie in psychotherapie. Een oude spirituele praktijk is het vinden van nieuwe toepassingen bij de behandeling van psychische aandoeningen.](#)[Harv Ment Health Lett. 2005]

- [Onderzoek naar serumcortisol en waargenomen stressschaal in de politie-agenten.](#)[J Clin Diagn Res. 2015]
- [Cortisol, obesitas en het metabool syndroom: een transversale studie van obese personen en literatuuronderzoek.](#)[Obesitas (Silver Spring). 2013]
- [Onafhankelijke effecten van obesitas en cortisol bij het voorspellen van cardiovasculaire risicofactoren bij mannen en vrouwen.](#)[J Intern Med. 2000]
- [Effect van yoga op kortetermijn hartslagvariabiliteitsmaat als stressindex bij subjunior fietsers: een pilotstudie.](#)[Indian J Physiol Pharmacol. 2013]
- [Associatie van speekselcortisol en angstniveaus bij lichen planus-patiënten.](#)[J Clin Diagn Res. 2014]
- [De evaluatie van angst- en speekselcortisolniveaus bij patiënten met orale lichen planus.](#)[Mondeling. 2003]
- [Beoordeling van stress bij dierenpopulaties: vertellen fecale en plasmagluocorticoïden hetzelfde verhaal?](#)[Gen Comp Endocrinol. 2010]
- [Effect van verschillende fysieke stressmodellen op serumcortisolniveau bij wistar-ratten.](#)[J Clin Diagn Res. 2014]
- [Evalueer methodologische uitdagingen in meditatieonderzoek.](#)[Adv Mind Body Med. 2005]
- [Therapeutische aanwezigheid verbeteren.](#)[Perspectief psychiatrische zorg. 2002]
- [Zenmeditatie en ABC-ontspanningstheorie: een verkenning van ontspanningstoestanden, overtuigingen, disposities en motivaties.](#)[J Clin Psychol. 2001]
- [Individuele angstniveaus die de eigenschappen van zenmeditatie kenmerken.](#)[Neuropsychobiology. 2004]
- [Is huilen een zelfverzachtend gedrag?](#)[Front Psychol. 2014]
- [Gelach recept.](#)[Kan Fam-arts. 2009]
- [Meditatie in psychotherapie. Een oude spirituele praktijk is het vinden van nieuwe toepassingen bij de behandeling van psychische aandoeningen.](#)[Harv Ment Health Lett. 2005]
- [Onderzoek naar serumcortisol en waargenomen stressschaal in de politie-agenten.](#)[J Clin Diagn Res. 2015]
- [Een pilotstudie van een yoga- en meditatie-interventie voor stress bij dementiezorgverleners.](#)[J Clin Psychol. 2004]
- [Meditatie in psychotherapie. Een oude spirituele praktijk is het vinden van nieuwe toepassingen bij de behandeling van psychische aandoeningen.](#)[Harv Ment Health Lett. 2005]

[Support CenterSupport Center](#)