**Les 9. Lichaam en geest**

De ultieme eenheid of fundamentele samenhang der dingen is het vertrekpunt voor het zendenken – een eenheid die zowel lichaam als geest omvat en zowel zelf als omgeving. (p185)

De geest volgt het lichaam; of volgt toch eerder het lichaam de geest? In 1999 kwam Daniel Nettle met een omvangrijk onderzoek dat uitwees wat zenmeesters al eeuwen verkondigen: we worden gelukkig als we glimlachen. (p185)

Meditatie bevordert een natuurlijk verloop van de ademhaling. De meeste mensen denken zoals ze ademen. Wie oppervlakkig denkt, haalt ook oppervlakkig adem. Wie rustig ademhaalt, denkt ook rustig. Wie diep ademhaalt, kan tot diepe inzichten komen. (p187)

De nadruk in yoga en meditatie is op een diepe en natuurlijke ademhaling. Bewust werken aan de verdieping van onze ademhaling is zinvol, zolang we tenminste niets forceren of te hard van stapel lopen. (p187)

Door hierbij langgerekte tellen (eeeeeen, tweeeeee, drieeeeee) aan te houden, neigen we er vanzelf toe om langer uit te ademen. (p187)

Fysiologisch is er een enorm verschil tussen iemand die drie, vier dagen niet naar het toilet is geweest en iemand die dat wel regelmatig doet…. Ademen we dieper en rustiger, dan beweegt de buik op en neer, wat de maag en darmen masseert. Onder meer daardoor krijgen we een natuurlijkere stoelgang. (p189)

Zen is ruggengraattraining. De fysieke stabiliteit die we door te mediteren systematisch opbouwen, maakt het eenvoudiger voor ons om te leren denken wat we willen denken. (p190)

Adrenaline is waarschijnlijk het belangrijkste stresshormoon. Het stelt ons in staat om onder druk adequaat te handelen. We produceren adrenaline als we angst ervaren en dat is heel nuttig. Aan adrenaline kleeft echter een groot nadeel: het blijft lang in ons lijf zitten. (p208)

Adrenaline vermindert de bloedsomloop in de hersenen. Dus gaat een teveel aan adrenaline ten koste van de creativiteit. We worden bij zo’n adrenalinestoot volledig in beslag genomen door onze vlucht- of vechtdrang. (p209)

Met stilzitten komen we er niet als de onrust rondgiert door ons lijf. Veel verstandiger is het dan om te gaan sporten. Adrenaline is immers in het lijf gekomen om een vecht- of vluchtreactie mogelijk te maken. Het fysieke aspect van sport komt erg in de buurt van deze reacties; door te sporten gebruiken we de adrenaline min of meer waarvoor ze is aangemaakt. (p212)

Huiswerk: extra sporten! Bijvoorbeeld nu 1x p.w. dan 3x, nu 3x p.w. dan 6x