

Internet en ons brein

Redactie Zen.nl-nieuwsbrief. Het internet biedt ons een constante stroom van informatie. Zeker de huidige tieners en twintigers lijken vaak meer gericht op de digitale informatiestroom dan op de informatie die ons uit de 'gewone' wereld tegemoet komt.

Het Youtube-filmpje [What the internet is doing to our brains](#) laat, heel toepasselijk binnen vier minuten, op geestige wijze zien wat deze constante informatiestroom doet met ons brein. Op quasi-wetenschappelijke wijze wordt geïllustreerd dat ons brein in feite helemaal niet geschikt is voor dergelijke informatiestromen. Als prehistorisch mens was het belangrijk zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de omgeving waarin we leefden. Wanneer de informatiestroom echter niet ophoudt, dreigen we, aldus de makers van het filmpje, wandelende computers te worden. Doordat er maar nieuwe informatie blijft binnenkomen, zijn onze hersenen niet in staat informatie adequaat te verwerken en zo te leren van wat we meemaken.

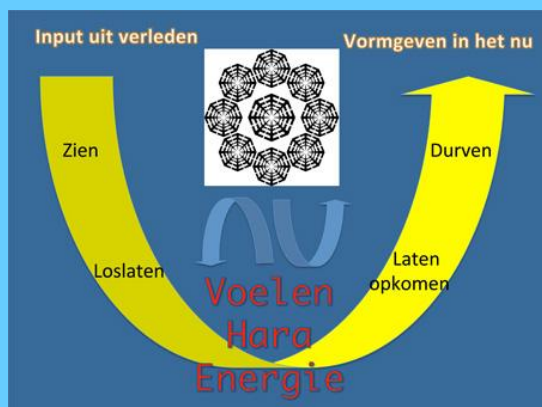
De gouden tip van de makers: elke dag even de tijd te nemen om je op één ding te concentreren. Wij



van Zen.nl voegen daar natuurlijk heel graag dagelijks 2x 20 minuten mediteren als extra effectief instrument aan toe.

Zen-U training

[Zen.nl Amersfoort](#). Nieuw bij Zen.nl Amersfoort: de eerder al in 's-Hertogenbosch succesvol gegeven [Zen-U training](#). In de Zen-U training leer je beter contact te maken met je energie om deze functioneler in te zetten in alle aspecten van je dagelijks leven. De training biedt een ademhalings- en lichaamsbewustwordingstechniek waardoor je een grotere eenheid leert creëren tussen lichaam en geest.



Over het algemeen ontbreekt het ons mensen niet aan energie, deze is in wezen altijd en overall aanwezig. Belangrijk is het juiste contact met je energie maar nog essentiëler is hoe we die energie vormgeven zodat ze voor ons en anderen werkt. De Zen-U training helpt bij je dagelijkse beoefening van zenmeditatie en heeft een verdiepende werking op de beleving en doorleving van Zen in jouw bestaan. Deze training is een uitstekend vervolg op de behandelde onderwerpen uit het boek [Leer voelen wat je wilt voelen](#) en geeft daar veel verdieping op.

Klik [hier](#) voor meer info en inschrijven.

Zenmomentje

Uit de [Elsevier](#) van 18 mei: Pak voordat u iets ingewikkelds of creatiefs moet gaan doen even een zenmomentje van een minuut of twintig. Dat adviseert sociaal-psycholoog Madelijn Strick van de Radboud Universiteit Nijmegen. In haar onderzoek liet ze twee groepen proefpersonen eerst twintig minuten mediteren of gewoon ontspannen en daarna een aantal taken doen. Wat bleek? De mediteerders scoorden beter, bijvoorbeeld bij het beantwoorden van vragen over woorden die op een computerscherm zo snel voorbij flitsten dat ze niet bewust konden worden waargenomen. Strick: "Door meditatie krijg je beter toegang tot wat er borrelt in je onderbewuste."



Helen met de geest

Redactie Zen.nl-nieuwsbrief. Het gerenommeerde Duitse weekblad [Der Spiegel](#) publiceerde 18 mei jl. een uitgebreid overzichtsartikel over wetenschappelijk onderzoek naar de helende invloed die de geest op het lichaam kan hebben. Volgens veel onderzoeken blijkt meditatie een uitstekend middel om de heilzame potentie van de geest op het lichaam werkzaam te maken.

Een sleutelfunctie tussen lichaam en geest lijkt vervuld te worden door de *nervus vagus*, een lange zenuw die vanaf de hersenen omlaag loopt tot in de buikholte en vertakkingen heeft naar onder andere de keel, longen, het hart, de maag en de darmen. De zenuw heeft invloed op de hartslag, de ademhaling, de bloeddruk en de spijsvertering, maar ook op invoelend glimlachen, instemmend knikken en zelfs het orgasme worden beïnvloed door de vaguszenuw. Dus niet alleen onze lichamelijke ontspanning wordt door de vaguszenuw beïnvloedt, maar ook onze sociale contacten en zelfs ons seksleven.

De vaguszenuw reageert op signalen uit de hersenen. Waarnemingen komen binnen bij de *amygdala*, die ze van een emotionele lading voorziet. Wanneer de amygdala verschijnselen als gevaarlijk inschat zal deze de *hypothalamus* aanzetten tot het afscheiden van stresshormonen. Vervolgens worden in de *prefrontale cortex* de impulsen uit de amygdala nog eens geanalyseerd en zo nodig gecorrigeerd. Overreacties worden zo gedempt en paniekaanvallen voorkomen. De signalen die de vaguszenuw doorgeeft aan het lichaam zijn zo mede afhankelijk van de inschatting die de amygdala maakt van de omgeving.

Meditatie kan de invloed van de prefrontale cortex op de amygdala sterk vergroten, aldus het artikel. Daarmee kunnen stress en angstreacties beter gedempt worden en hebben de lichaamsfuncties die geassocieerd worden met de vaguszenuw minder last van de stresshormonen uit de hypothalamus.



Maar ook positief denken en sociale verbondenheid kunnen een sterke invloed op het lichaam hebben. Uit onderzoek blijken positieve bejegening door ziekenhuispersoneel, meditatie en sociale verbondenheid het herstel na ziekte positief te beïnvloeden. Met een voorgaande meditatiecursus en uitgebreide voorlichting over de ingreep blijken zelfs de vooruitzichten na een openhartoperatie sterk te verbeteren.

Volgens *der Spiegel* hebben meditatie, positief denken en sociale verbondenheid zo een positieve invloed op onze gezondheid en kunnen mogelijk zelfs levensverlengend werken. De wetenschap ontdekt zo dat we van mediteren niet alleen gelukkiger worden, maar ook gezonder en misschien wel ouder.