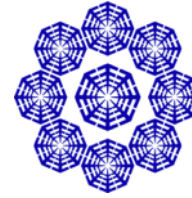




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 11
31 augustus 2012



Afknellen van de benen blijkt echt goed te zijn

Beginnende zenbeoefenaren vragen zich vaak af of het zitten met gekruiste benen wel goed is. Uit onderzoek weten we nu dat hardlopers, zwemmers en honkballers aanmerkelijk beter en sneller gaan, nadat hun benen enkele keren kort afgebonden zijn geweest. Het afknellen van de benen draagt bij aan betere resultaten.

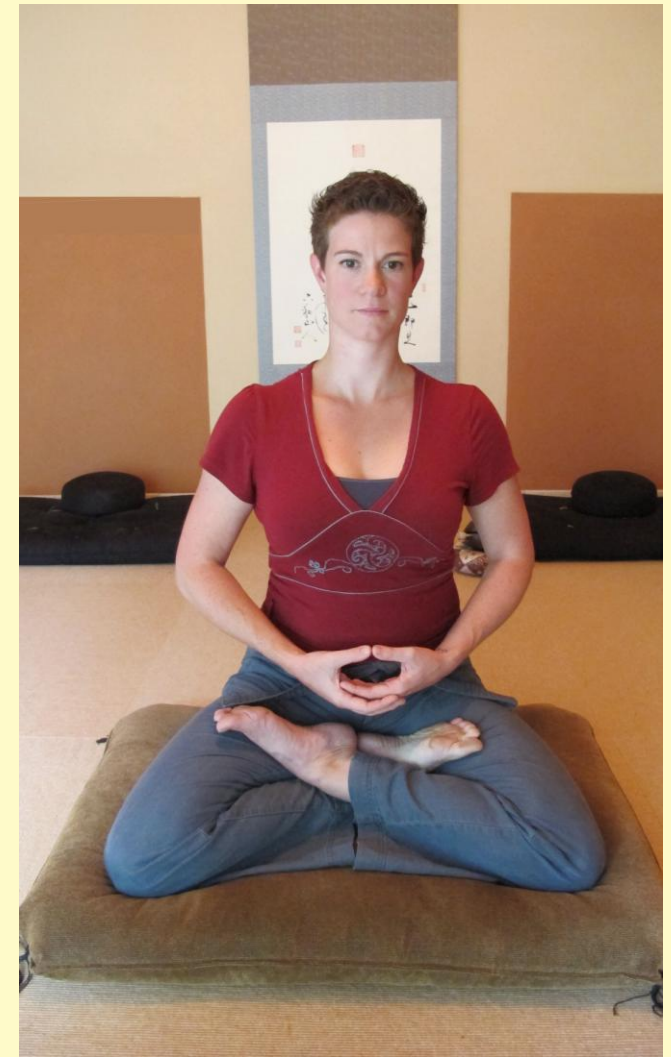
De menselijke hersenen zijn gezegend met de aanwezigheid van het morfineachtige stofje endorfine. Endorfine is een gelukshormoon met krachtig pijnstillende uitwerking en wordt door ons lichaam onder andere aangemaakt bij stevige inspanning. Het ligt aan de basis van de intense eufore gevoelens tijdens en na de prestatie, en sommige hardlopers beginnen zelfs bij het praten over hun 'runners high' al gelukzalig te kijken.

Voordat de endorfine zich nadrukkelijk manifesteert heeft de hardloper echter al kilometers achter de rug en de zwemmer heeft al heel wat baantjes getrokken. De geluksroes komt je niet één, twee, drie aanwaaien. Je moet er wat voor doen. Beoefenaars van zen weten dat ook hun zenbeoefening endorfine opwekt. De zenbeoefenaar verdraagt het komen en gaan van pijn in de benen mee dankzij dit geluksgevoel. Zen wordt echter vooral beoefend als een training van de mentale vitaliteit, maar de fysieke houding is dus ook van groot belang.

Het mediteren met min of meer gekruiste benen heeft onlangs een interessante stimulans gehad vanuit de wetenschappelijke wereld. Onderzoek onder sporters heeft laten zien dat hun prestaties en herstel aanzienlijk verbeterden, na enkele korte afknelsessies van de bloedstroom. Het herhaald en kort stilleggen van de bloedsomloop in de benen blijkt positieve fysieke effecten te hebben! Deze methode is afkomstig uit de cardiologie en wordt 'ischemische preconditionering' genoemd. Zij wordt al enkele tientallen jaren toegepast door internisten en cardiologen bij hartoperaties en transplantaties. Een slagader rond de hartspier wordt daarbij meerdere malen even afgeknelde. Resultaat: waarneembaar verminderde schade aan de hartspier. Plus: positieve inwerking op hartvaten en stofwisseling.

Ook hardlopers, zwemmers en honkballers blijken nu aanmerkelijk sneller te gaan, nadat hun benen enkele keren kort afgebonden zijn geweest. Onderzoeker fysioloog Thijssen, medewerker van het **UMC Radboud**, erkent dat de eerste twee minuten van het afbinden wel wat vervelend zijn. 'Maar het went. En als het bloed weer gaat stromen geeft dat soms een wat prikkelend gevoel.' Deze ontdekkingen over de voordelen van afgeknelde bloedsomloop in de benen laat zich gemakkelijk vertalen naar zenbeoefening en iedereen die enige tijd regelmatig mediteert weet hoe goed het lichaam voelt na de meditatie.

In zijn boek **Leer denken wat je wil denken** stelt Riens Ritskes al: 'Meditatie is een uiterst doeltreffend middel gebleken om ons adrenaline- en endorfinepeil naar eigen wens te reguleren.' En hoe dat goede gevoel na afloop van de meditatie fysiologisch te verklaren valt, dat wordt met dit recente Nijmeegse onderzoek weer een stukje duidelijker.



Janneke, relaxt met ZEN

Als promovendus zit je met veel deadlines. Lange werkdagen en dan snel naar huis, boodschappen doen, koken en de kinderen naar voetbal, judo of muziekles brengen. Al die drukte werd mij op een gegeven moment teveel. Ik had weinig energie, een veel te kort lontje en weinig lol in de dingen die ik deed. Ik had het gevoel dat ik hier iets aan moest doen. Ik zocht wat op internet en uiteindelijk attendeerde een vriendin me op een Zencursus. De nuchtere en praktische aanpak van Zen.nl prikkelde mijn interesse en ik besloot me aan te melden voor de introductiecursus. Door regelmatig te mediteren merkte ik al snel dat ik minder prikkelbaar werd en mijn werk makkelijker los kon laten. Het ging steeds beter met me doordat ik de dingen die ik deed met meer aandacht kon doen. Zo werd niet alleen de kwaliteit maar vaak ook de kwantiteit van mijn werk beter. Ik voel me veel gelukkiger en meer relaxt, zonder dat ik activiteiten heb laten vallen. Zo relaxed dat mijn zoontje op een gegeven moment zei: "Mama, moet papa niet ook eens gaan mediteren?!" Voor meer informatie over alle binnenkort startende zencursussen in Nederland, zie: www.zen.nl.

