



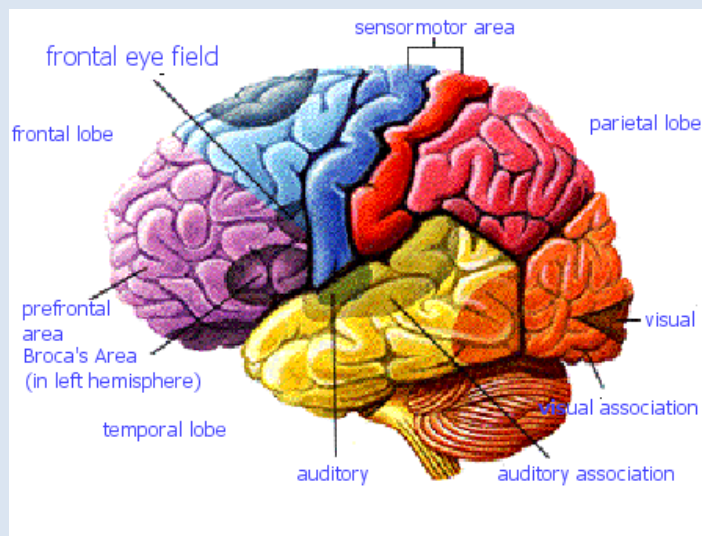
Zen.nl Nieuwsbrief



Nummer 5
December 2010

Onderzoeksresultaten Ap Dijksterhuis

De eerste resultaten van het onderzoek van Ap Dijksterhuis, Madelijn Strick en collega's, in samenwerking met Zen.nl zijn geanalyseerd. Er is in deze eerste studie gekeken naar de korte termijn effecten van zen-beoefening en de deelnemers deden elk vijf testen. De echte resultaten met de bijbehorende grafieken en verklaringen kunnen nu nog niet worden gegeven, omdat in januari een tweede nog grotere groep onderzocht gaat worden en pas daarna zullen de resultaten worden gepubliceerd. Er kan al wel worden medegedeeld dat de resultaten heel duidelijk zijn en dat ze bevestigen dat er een positief significant effect te zien is tussen zenbeoefening en creativiteit en associatief vermogen. Ook zijn er in deze resultaten aanwijzingen te vinden dat zenbeoefening je direct beter in contact brengt met je onbewuste.

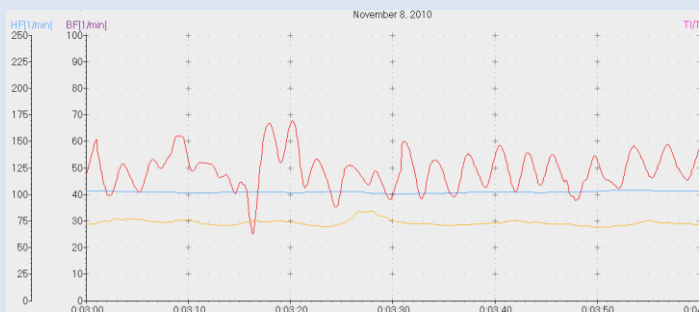


Zen.nl Amsterdam: Hartslag & ademhaling in harmonie

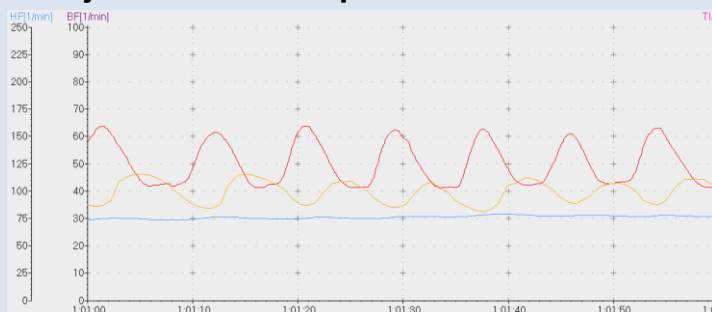
Tijdens een les van Zen.nl Amsterdam heeft het Amsterdamse bedrijf AIRU de hartslag en ademhaling van cursisten gemeten. Aan het begin van de les lagen deze twee veel hoger dan nodig voor iemand die geen fysieke inspanning levert. Ook het verschil in tijd tussen de hartslagen was laag, wat wijst op een ontbrekende hartslag coherentie. Naarmate de les vorderde daalde het aantal ademhalingen en

hartslagen per minuut. Het optimale resultaat wordt geboekt tijdens de tweede meditatieperiode waarbij ademhaling en hartslag heel harmonieus samenwerken.

Voor de meditatie



Tijdens de tweede periode zazen



Elke Zondag, Stille Zondag

In januari zal in Nijmegen gestart worden met een nieuw initiatief. Elke zondag zal dan een Stille Zondag worden gehouden waarbij vier perioden achter elkaar wordt gemediteerd. De les is gratis voor Nijmeegse cursisten maar ook toegankelijk voor anderen. In januari zal tevens een speciale gratis proefles voor de vrienden van de Nijmeegse cursisten worden georganiseerd.



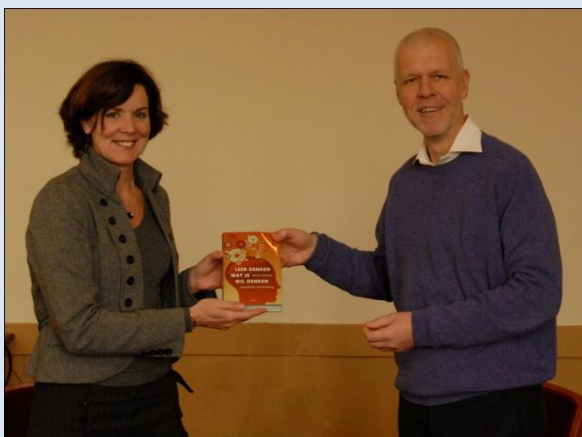
Zen.nl Nieuwsbrief



Nummer 5
December 2010

Sesshin Ameland volgeboekt

De sesshin op Ameland kan weer een succes worden, want deze is inmiddels volgeboekt. Er is inmiddels een wachtlijst. Voor de beide zomersesshins 2011 is nog voldoende plek. Zie: [Zen.nl sesshin](http://Zen.nl/sesshin)



ZVG richt kenniscentrum op

Bij de eerste bijeenkomst van de werkgroep ZenVolle Gezondheid werd de aftrap verricht door hoogleraar fysiologie Maria Hopman. Zij staat voor het mysterie hoe de mediterende Wim Hof kan overleven bij extreme temperaturen waar 'gewone' mensen al lang waren overleden. Na deze voordracht werd de werkgroep in subgroepen verdeeld, waarbij de focus lag op hoe er meer Zen in de zorg kan komen. Door middel van een kenniscentrum, de benadering van werkgevers en de beeldvorming in de media hoopt de ZVG de zorg een positieve stimulans te kunnen geven.

Tijdens de ZVG bijeenkomst ontvangt Maria Hopman het eerste exemplaar van 'Leer denken wat je wil denken' van Rients Ritskes.

ZIOP bijeenkomst in klooster

Op 20 november vond de laatste ZIOP bijeenkomst van 2010 plaats, wederom in het prachtige klooster van Wanda in Eindhoven. Deze dag stond de boekpresentatie van Rients nieuwe boek 'Leer denken wat je wil denken' centraal. Na de presentatie werd het denkmodel voor gevorderden besproken en kregen alle aanwezige zen leraren in opleiding het boek. Een groot aantal vestigingen hebben het nieuwe boek inmiddels aangeschaft. Het boek zal dus hoogstwaarschijnlijk bij elke vestiging te verkrijgen zijn, mocht dit niet het geval zijn dan is het te bestellen via de [Zen.nl winkel](http://Zen.nl/winkel).

Jong begonnen

De fotowedstrijd van Zen.nl waarbij men zichzelf of een ander al mediterend fotografeert, loopt nog tot 31 december. Inmiddels zijn er al een aantal zeer geslaagde inzendingen binnengekomen.



Inzendingen zijn nog steeds zeer welkom.

Zen Leven en Werk Utrecht

Zentrum Utrecht heeft al zo'n 15 jaar een groep die eens per maand op zondagochtend bij elkaar komt. Dit is een praktijkgroep waarbij naast drie periodes van 20 minuten zazen, vooral ook ruimte is om met elkaar in gesprek te gaan over verschillende aspecten van de zentraining in je dagelijkse leven. Meer info zie: zenlevenenwerk

Kopie en andere reacties graag naar: martijn@zen.nl