



MindSpa

Zen in je hoofd, Zen in je lijf

Gedachtes zijn de creatieve expressie van het menselijk brein. Net als de longen, je hart en je maag, transformeert je brein energie. We voeden ons brein met de voeding die we uit ons eten halen, met de energie van geweldige ingevingen die we krijgen van inspirerende mensen, met wat we om ons heen zien en waarnemen, de geluiden die we horen en alles wat er om ons heen beweegt.

Soms wordt er data tijdelijk geparkeerd in ons brein, zodat we daar toegang toe hebben als we dit op een later moment nodig hebben. De rest is beschikbaar voor ons dagelijks functioneren, voor het maken van plannen, het oplossen van problemen, voor het ontstaan van dromen en het maken van verbindingen.

Wetenschappelijk onderzoek laat het energieverbruik zien van ons denkende brein. Wanneer een persoon op een EEG machine is aangesloten (die breinactiviteit meet), dan demonstreren verschillende patronen van een denkend en niet denkend brein verschillende elektrische impulsen. Als je 'hard' nadenkt dan is er een toename in hersengolf activiteit, als je 'zacht' nadenkt dan zie je dat de hersengolven vertragen. Na een dag van veel (hard) denkwerk zul je je fysiek moe voelen, want denken verbruikt energie.

MIND OVER MATTER

Ik vind het zo fascinerend hoe magisch het samenspel is van je lichaam, ziel en geest. En hoe je mind daarin als een zenuwcentrum functioneert. Wat zich in jouw hoofd afspeelt, wat zich daar door de tijd heen heeft verankerd kleurt jouw buitenwereld. Jouw opvattingen, jouw overtuigingen vormen jouw referentiekader, wat jij voor waar hebt aangenomen. We zijn zo sterk geconditioneerd, dat we alleen dingen zien die we kennen en mogelijk achten. Denk bijvoorbeeld eens aan het verhaal van de indiaan die in 1492 op het strand van San Salvador stond. Hij kon de schepen van Columbus niet zien aankomen, omdat hij nog nooit een schip had gezien. Ook de sjamaan van de indianenstam nam aanvankelijk slechts de rimpelingen in het water waar. Maar in een flits van hoger inzicht bedacht hij dat het schepen konden zijn.

Hij overtuigde zijn stamgenoten hiervan, waardoor plotseling iedereen de schepen kon waarnemen. Is dit niet fascinerend?

FOOD FOR THOUGHT

Lekker in je lijf zitten, je goed voelen, vergt een samenspel van een positieve mindset, een gezond en vitaal lichaam en vervulling van je ziel, het volgen van je hart. Wellness vanuit een holistisch perspectief gezien vraagt om voeding op alle lagen van wie je bent. Gezonde voeding haal je uit wat je eet of drinkt maar ook uit voeding vanuit je relaties, je werk, de plek waar je woont en uit de informatie die je dagelijks tot je neemt. Dit alles, en nog veel meer, staat in direct verband met de kwaliteit van jouw gedachtes, jouw kijk op het leven, op jezelf en hoe je in het leven staat. In basis is alles energie, zelfs jouw gedachtes vormen uiteindelijk jouw realiteit. Dat wat je aandacht geeft groeit en dat wat consequent aandacht krijgt, positief of negatief, vormt zich tot een overtuiging en zal zijn uiterste best doen zich in jouw werkelijkheid te manifesteren.

ALLES IS ENERGIE

Alles is trilling, bestaat uit een vibratie, heeft een frequentie. Zelfs de aarde heeft een bepaalde frequentie (de zogenaamde Schumann resonantie). Hierop afgestemd zijn, zorgt voor een vitaal lichaam, een heldere geest en een open hart. Door verstoringen van buitenaf, bijvoorbeeld door elektromagnetische straling (wifi), slechte voeding, wordt onze frequentie, onze vibratie, verstoord wat kan leiden tot klachten. Op de lange duur zelfs tot ziekte. Onze hersenen en onze hartritmes resoneren op deze aardfrequentie en zorgen zo voor optimaal welzijn, op alle niveaus.

BRAIN WAVES

Welke frequenties zijn er in ons actief en wat voor effect heeft dit op ons bewust- en welzijn? Onze hersenen werken voorname-lijk in vier hersengolf frequentie gebieden, namelijk:

β **Beta frequenties van 13 tot 40 Hertz, is de staat van wakker en actief zijn.**
Wanneer de hersenen Beta-golven produceren, zijn we mentaal actief (bijvoorbeeld actief in gesprek, plannen aan het uitdenken, presentaties aan het maken), bevinden we ons in ons dagbewustzijn en is de aandacht gericht op de buitenwereld. Wanneer er stress/spanning is, worden er in hogere mate Beta-golven geproduceerd. Er is dan geen goede verhouding meer met de andere hersengolven waardoor stress, nervositeit en gespannenheid gaan ontstaan. Dit kan resulteren in vele problemen, zoals slaapproblemen, concentratieproblemen, etc. De maatschappij waarin we leven activeert met name deze Beta golven, met alsmaar stijgende stress levels.

α **Alpha frequenties van 8 tot 13 Hertz, is de staat van ontspanning en attentie.**
In de hogere Alpha regionen vinden wij de heldere staat van ontspannen en moeiteloze aandacht. Wanneer de hersenen Alpha-golven produceren, bevinden we ons in een ontspannen toestand en is de aandacht meer gericht naar binnen. In deze staat kunnen we dagdromen, fantaseren, visualiseren en nemen we gemakkelijker informatie op en verbetert het geheugen.

Θ **Theta frequenties van 4 tot 8 Hertz, dit is een staat van diepe ontspanning en vrij stromende inwaardse attentie.**
Wanneer de hersenen Theta-golven produceren is de aandacht volledig naar binnen gericht. Deze staat komt onder andere voor tijdens onze REM-slaap, wanneer we dromen. Theta-golven worden ook geassocieerd met het opslaan van herinneringen in het lange termijn geheugen, intuïtie, buitenzintuiglijke waarne-ming, creativiteit. Dit is de staat waarin affirmaties, hypnose en meditatie het meest effectief zijn.

Δ **Delta frequenties van 0,5 tot 3 Hertz, de droomloze diepe slaaptostand waarin lichaam en geest regenereren.**
Wanneer de hersenen Delta-golven produceren, bevinden we ons in een diepe slaap en zijn we ons niet bewust van onze situatie/omgeving. Delta-golven worden geassocieerd met de herstel stadia van slaap, empathie, intuïtie en zesde zintuig. Kinderen tot 2 jaar bevinden zich in Delta. Wanneer de dominante hersenfrequentie Delta is, geneest en herstelt het lichaam zich vanzelf.

BREIN IN BALANS

De linker en rechter hersenhelft produceren onafhankelijk van elkaar hersengolven. De linker hersenhelft is actiever wanneer we ons bezig houden met logische en rationele denkprocessen, de rechter hersenhelft is actiever bij creativiteit en verbeelding. De meest optimale toestand wordt bereikt wanneer beide hersenhelften optimaal met elkaar samenwerken en dus in evenwicht met elkaar zijn.

BEWUSTZIJN

Over bewustzijn gesproken: wist je dat we slechts 2-4% van onze tijd bewuste keuzes maken en 96-98% van de tijd niet? Dit is de ratio van bewust versus onbewust. In wetenschappelijk onderzoek is met MRI scans aangetoond dat zogenaamde bewuste keuzes al seconden daarvoor onbewust gemaakt waren, voordat de persoon in kwestie de keuze bewust had gemaakt.

Kortom, je mind heeft effect op je algehele bewustzijn en welzijn. Zen in je hoofd is Zen in je lijf. Actief invloed uitoefenen op je mind heeft een groots effect op je werkelijkheid: hoe deze er van buiten uit ziet en hoe je deze van binnen ervaart. "The greatest discovery of any generation is that human beings can alter their lives by altering the attitudes of their minds." (Albert Schweitzer)

HOE?

Ga eens wat vaker de natuur in en richt je aandacht hierbij op al je zintuigen: voel de grond onder je voeten, de wind in je haar, ruik de bloemen, zie de natuurpracht en hoor de vogels. Neem elke dag even de tijd (als is het maar 15min) voor een meditatie: kom even tot jezelf, sluit je ogen, keer met je aandacht naar binnen en richt je aandacht op je ademhaling (gebruik bijvoorbeeld leuke apps als www.omvana.com). Boek eens een proefles Yoga of Tai Chi of trakteer jezelf op een massage of een sauna bezoek. Kortom, spa for mind & body!

Alpha frequentie

De Alpha frequentie wordt beschouwd als de meest gezonde frequentie. Zo activeer je deze:

1. contact met de natuur
2. meditatie (mindfulness, audio tracks etc)
3. lichaamsbeoefeningen zoals yoga, tai chi, chi kung
4. contact met je huisdier
5. een massage
6. sauna & spa