

## De dynamiek van onze drie breinen

### *Nieuwe en opwindende ontdekkingen vanuit neurowetenschappelijk onderzoek*

We leven in een periode waarin er veel nieuwe en opwindende ontdekkingen vanuit neurowetenschappelijk onderzoek naar buiten worden gebracht. Zo is er onderzoek gedaan op het gebied van het enterische brein (de buikintelligentie), het cardiale brein (de hartintelligentie) en het cefalische brein (de hoofdintelligentie). Twee Amerikanen, Grant Soosalu en Marvin Oka schreven er onlangs een baanbrekend boek over: ‘mBraining’.

Dankzij hersenbeelden (scans van de hersenen) heeft men ontdekt dat het brein inderdaad het vermogen heeft zijn eigen bedrading aan te passen. Daarvoor moet je echter zelf de noodzakelijke aanpassingen aanbrengen in je denken, doen en laten. Neuroplasticiteit is het vermogen van het brein om te veranderen en nieuwe neurale paden en synapsen te vormen. Dit stelt je in staat oude gewoonten te doorbreken, nieuwe te vormen, nieuwe vaardigheden te leren, te groeien, te veranderen, kortom te evolueren.

In feite weten we vandaag via neurowetenschap waarom bepaalde technieken die we in onze cursussen gebruiken, een veel grotere accuraatheid en breder transformatievermogen in persoonlijke ontwikkeling en gedragsverandering hebben dan voorheen. Wat we aanbieden is echter ook oud, antiek zelfs. In die zin dat de toepassingen die we gebruiken, kloppen met wat vele esoterische en spirituele tradities ons al meer dan twee en een half duizend jaar en langer vertellen. De oude wijsheden waren en zijn wijs, om geldige redenen. De wetenschap begint deze kennis te erkennen, te waarderen en begint de neurale structuren die aan de wijze adviezen uit vergane tijden ten grondslag liggen, in beeld te brengen.

Neem nu even een momentje. Stop met lezen en wijs met je vinger naar je brein. Als je net zoals de meeste mensen bent die dit lezen, zou je nu naar je hoofd gewezen hebben. Als dat zo is, heb je deels gelijk. Je hebt namelijk meer dan één brein. Je hebt er tenminste drie. Je was dus ook juist mocht je naar je hart of je buik gewezen hebben.

In 1991 introduceerde Dr. I. Andrew Armour, in zijn neuro cardiologisch pioniersonderzoek, het concept van een functioneel brein in het hart. Zijn werk onthulde dat het hart een complex, intrinsiek zenuwstelsel bevat en dat het voldoende toegerust is om het als zelfstandig brein te kwalificeren. Het hartbrein bevat zo ongeveer tussen de 40.0000 en 120.0000 neuronen. Deze hoeveelheid verschilt van persoon tot persoon en kan veranderen gedurende het leven. Het hartbrein is in staat nieuwe neuronen te laten groeien en kan nieuwe neurale verbindingen tot stand brengen. Het kan leren en veranderen.

Ok, er is een hartbrein. En hoe zit het dan met de intelligentie daarvan? Wetenschappers John en Beatrice Lacey hebben in hun meer dan twintig jaar durende onderzoeken ontdekt, dat het hart met het craniale (hoofd)brein communiceert en dat het de manier waarop wij de wereld ontvangen, waarnemen en erop reageren opmerkelijk beïnvloedt. De Lacey's ontdekten dat het hart een logica bezit die regelmatig afwijkt van de richting van het autonoom zenuwstelsel. Het blijkt dat het betekenisvolle boodschappen naar het hoofd stuurt die effect hebben op ons individuele gedrag. Meer recent onderzoek door Dr. Rollin McCraty en anderen in het HeartMath Onderzoeksinstituut in California heeft aangetoond dat het hart een krachtige

intelligentie bezit die betrokken is bij het uitvoeren en sturen van een reeks belangrijke en complexe gedragingen.

Als je aan je huisarts vraagt om informatie over je buikbrein (ook wel het enterische brein genoemd) zou het zo maar kunnen gebeuren dat hij zegt daar nog nooit van gehoord te hebben. Tenzij hij zich gespecialiseerd heeft in maag- en darmziekten. Het enterische brein werd namelijk al meer dan honderd jaar geleden ontdekt en is toen op een of andere manier in de vergetelheid geraakt in de annalen van de medische wetenschap. Er is het baanbrekend boek van Dr. Michael Gershon: 'The Second Brain: Your Gut Has a Mind of Its Own'. Dr. Gershon is een van de toonaangevende leiders in het nog jonge en zich ontvouwende veld van de neuro-gastro-enterologie. Zijn boek wordt toegejuicht als een kwantum sprong in de medische kennis en het schenkt ons een radicaal nieuw begrip over en inzicht in het brede veld van maag- en darmaandoeningen. Zijn conclusie is duidelijk: het buikbrein vertoont plasticiteit en kan leren, heeft een geheugen, is in staat nieuw gedrag te vertonen en kan nieuwe neuronen genereren.

De laatste paar honderd jaren is onze wereld gefascineerd en geobsedeerd geraakt door wetenschap, technologie en rationeel denken. De kracht van de wetenschap en het nut ervan in onze levens hebben geleid tot voortdurende en steeds versnelde veranderingen in onze maatschappij. We kunnen ons echter met recht afvragen of we onszelf geen schade hebben berokkend door deze enorm eenzijdige focus op de hoofd gebaseerde, rationele cognitie, die over onze meer traditionele op het hart gefocuste en op intuïtie gebaseerde manieren van weten is heen gedonderd. Het lijkt er tegenwoordig op dat we het denigreren of simpelweg negeren, als iets niet door het hoofd verklaard kan worden. Zou het niet prachtig zijn, als je de creativiteit van je hoofd, de compassie van je hart, en de moed van je onderbuik zou kunnen laten samengaan? Wist jij al dat onderzoek heeft aangetoond dat naast in je hoofd, er ook neurale netwerken of breinen aanwezig zijn in je hart en je onderbuik? In het taoïsme en het boeddhisme wordt al verwezen naar het belang van samenwerking tussen deze delen. De nieuwste kennis in de neurowetenschap valideert de werkwijzen uit diverse oude tradities.

Hoe weet je nu dat je hart, buik en hoofd niet uitgelijnd zijn? Dit zijn enkele aanwijzingen die je duidelijk maken of je breinen niet zijn uitgelijnd:

- Je ervaart interne conflicten tussen je gedachten, je gevoel en je acties.
- Je hebt je droom niet geleefd, je plannen en je doelen niet nagejaagd.
- Je vertoont ongewenst gedrag of gewoontes en je hebt geen idee waarom, of je hebt moeite om ermee te stoppen.
- Je vindt het moeilijk om beslissingen te nemen.
- Je ervaart chronisch ondermijnende frustratie, depressie, boosheid, bezorgdheid, enz.
- Iets in jou maakt het moeilijk om jezelf te motiveren of om in beweging te komen.
- Je saboteert jezelf in het bereiken van je doelen.

In de verdiepingsmodule 'Breindynamica' in het kader van de vormingscyclus 'Intuïtieve ontwikkeling' (zie pag. 19) bieden we een optimale wegenkaart aan om de drie centra uit te lijnen. Het uitlijnen en integreren vereisen een aantal stappen en handelingen. Het vraagt communicatie tussen je drie breinen en dat dient dan ook uitgevoerd te worden in een optimale volgorde. Je dient te realiseren dat elk brein in zijn eigen taal en op zijn eigen wijze tot je spreekt, gerelateerd aan zijn primaire functies. Om deze communicatie met en tussen de breinen te kunnen faciliteren, zal je vaardigheden moeten ontwikkelen. In deze cursus kan je

leren die jou eigen te maken. Je krijgt antwoorden op volgende vragen. Hoe weet ik wanneer ik mijn breinen moet uitlijnen? Hoe doe je dat? Wat moet ik doen als ze niet op een lijn willen? En als ze uitgelijnd zijn, wat dan?

Er zijn grofweg negen contexten waarin je best zeker bent dat je breinen uitgelijnd zijn:

1. Bij het stellen van doelen.
2. Bij het nemen van beslissingen.
3. Bij het oplossen van problemen.
4. In het motiveren en actie ondernemen.
5. Als jij je intuïtie wilt benutten.
6. Als je begrip en perspectief nodig hebt.
7. In relaties.
8. Bij persoonlijke ontwikkeling, leren en gedragsveranderingen.
9. In gezondheid en welzijn.

Als alle breinen op een lijn zitten en congruent zijn, is het uiteraard belangrijk om zeker te zijn dat elk neuraal netwerk in zijn meest optimale toestand functioneert. We noemen deze optimale toestand de 'Hoogste Expressie' van elk brein.

Het trainen van je drie breinen is voor iedereen die weet dat het op veel momenten gemakkelijker, meer ontspannen, intuïtiever en actiever kan, een must. Binnen de vorming van Timotheus bieden we een verbluffend simpele maar zeer effectieve nieuwe methodiek aan om in contact te komen met je eigen intuïtie en wijsheid. Je leert zo jezelf en anderen een bewuster, zinvoller en gelukkiger leven te leven.

***Philippe Vandevorst***

Bron: MBraining: "Using Your Multiple Brains" van Grant Soosalu en Marvin Oka (Uitgever: Createspace)