

Zelforganisatie in het Brein

Workshop
16 april 2004

A large, light pink circle is positioned in the bottom right corner of the slide.

Wat willen we vandaag doen?

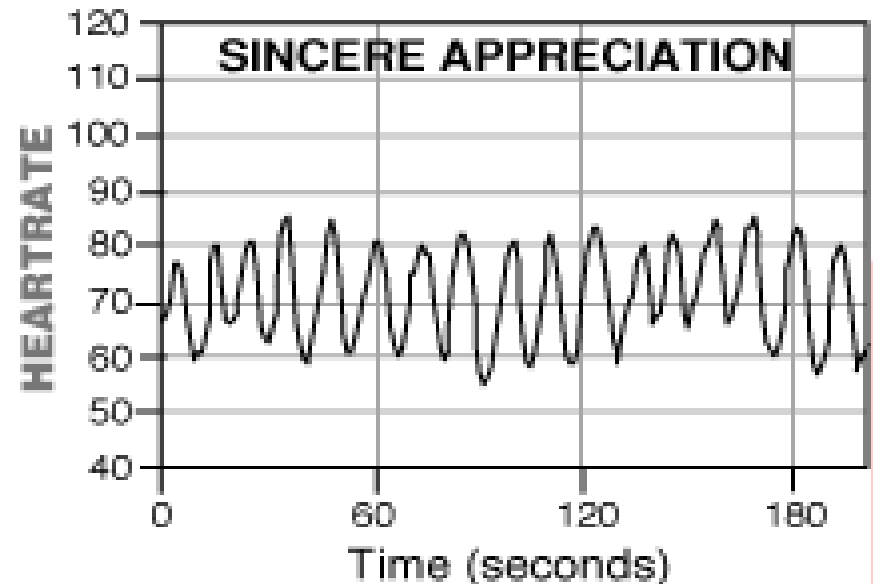
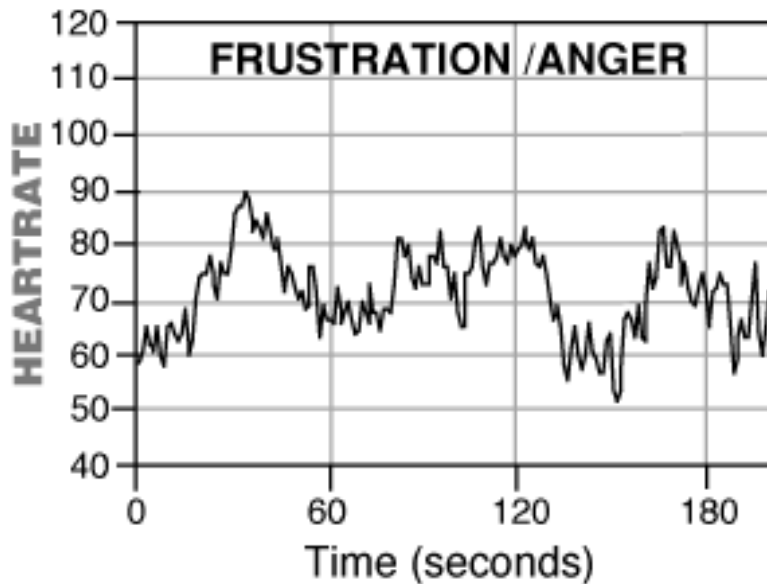
- **Laten zien dat ons zenuwstelsel en ons brein fantastische voorbeelden zijn van een zelforganiserend systeem**
- **De relaties**
 - **stress-chaos**
 - **stress-bifurcatie**
 - **coherentie-zelforganisatie**
- **toelichten**
- **Lichaam-geest interactie is de sleutel!**
- **Leren en ‘toppresteren’ via feedbackmethoden**

Meting en beïnvloeden van stress via hartritmevariatie

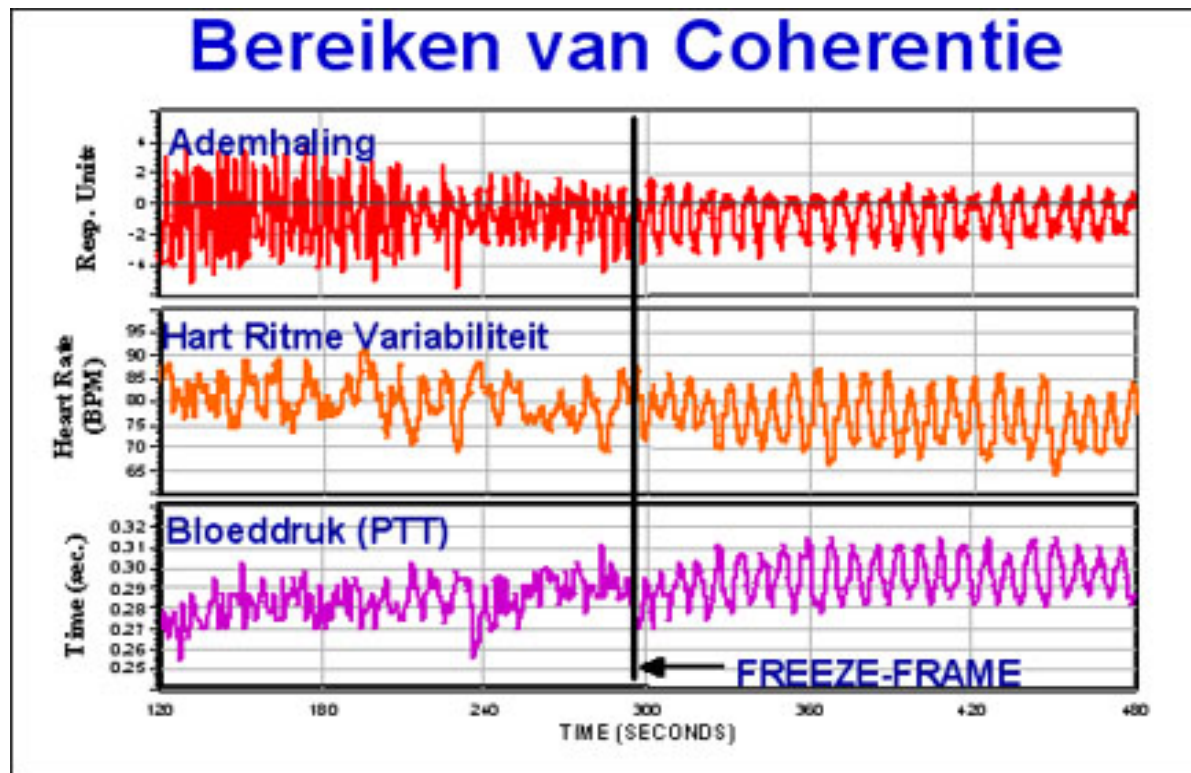
“Freeze Framer”



Hartritme en coherentie met brein



Coherentie met andere lichaamsritmen: leren via (bio)feedback



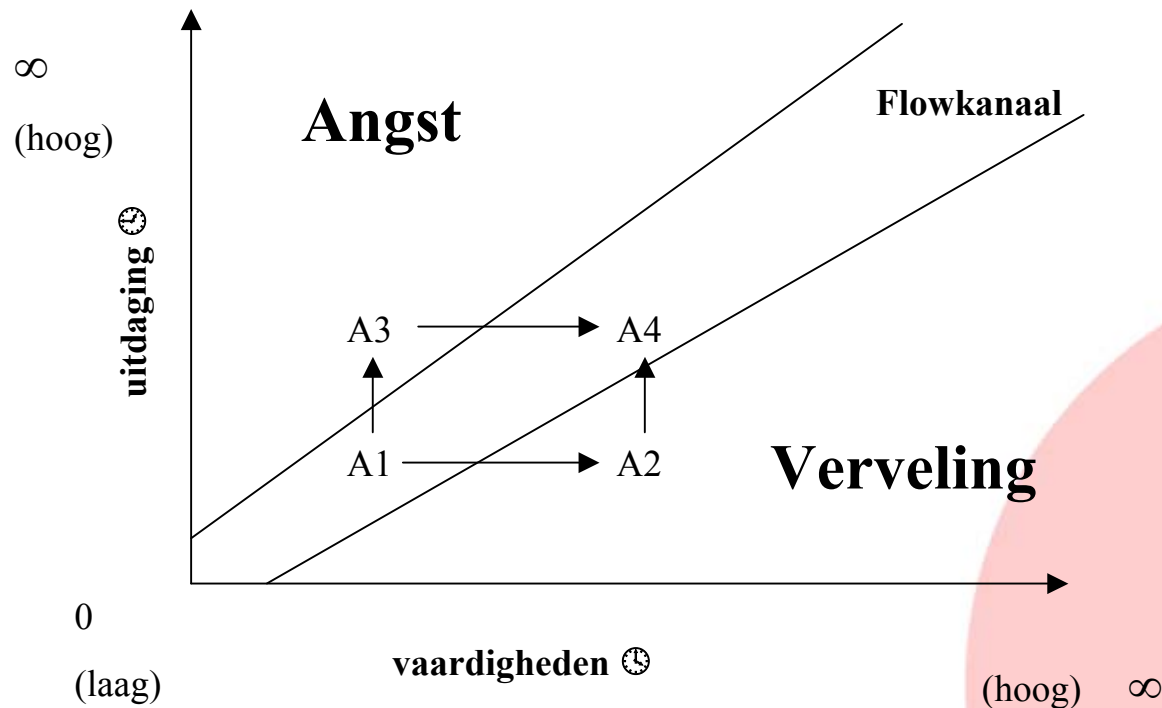
Beïnvloeden van onwillekeurige reacties op stress (zoals te hoge spierspanning, bloeddruk, spanningshoofdpijn):

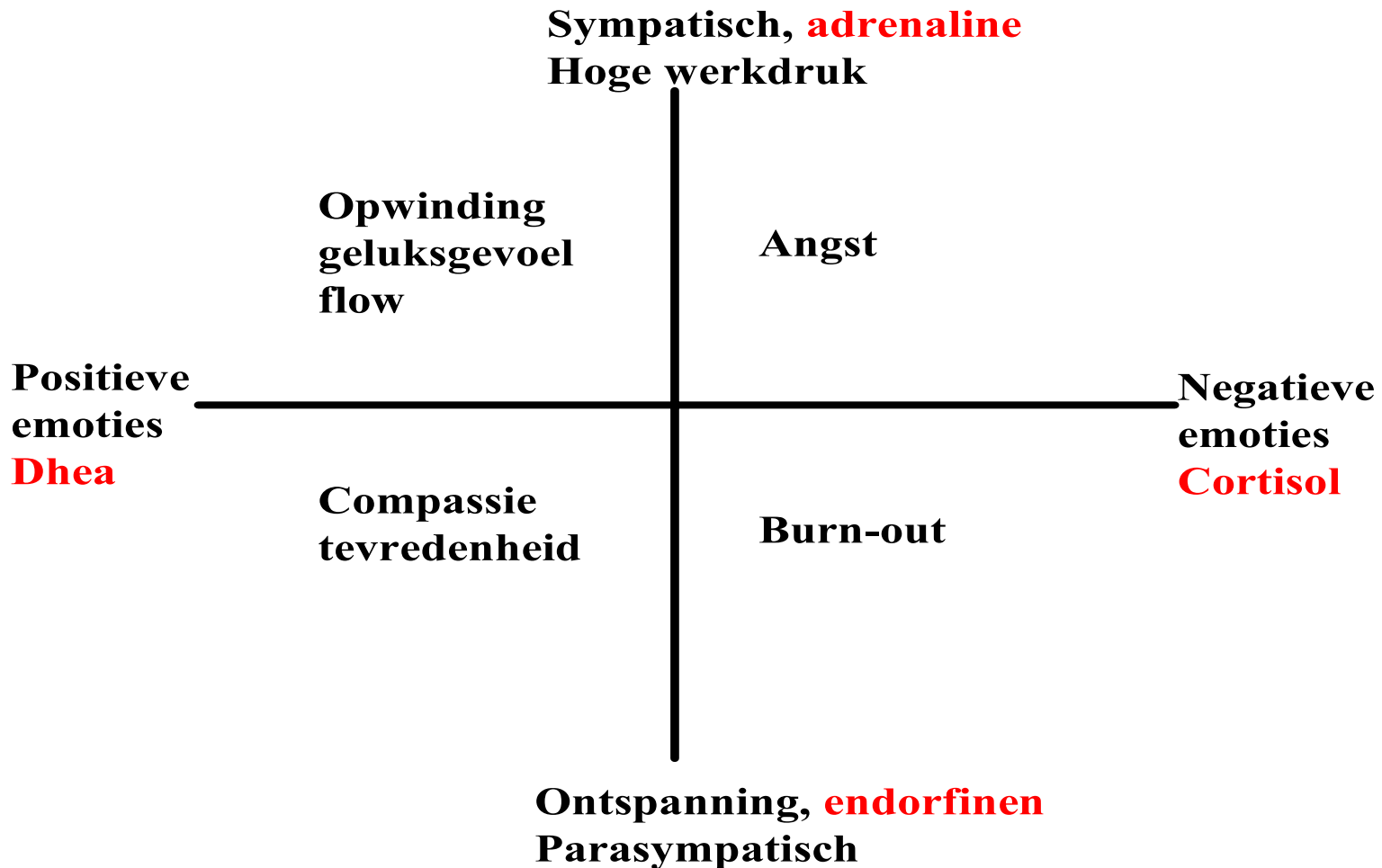
BIOFEEDBACK

A large, light pink circle is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the text.

Het bereiken van flow en een grotere complexiteit in het brein

Bron: M. Csikszentmihalyi: FLOW)

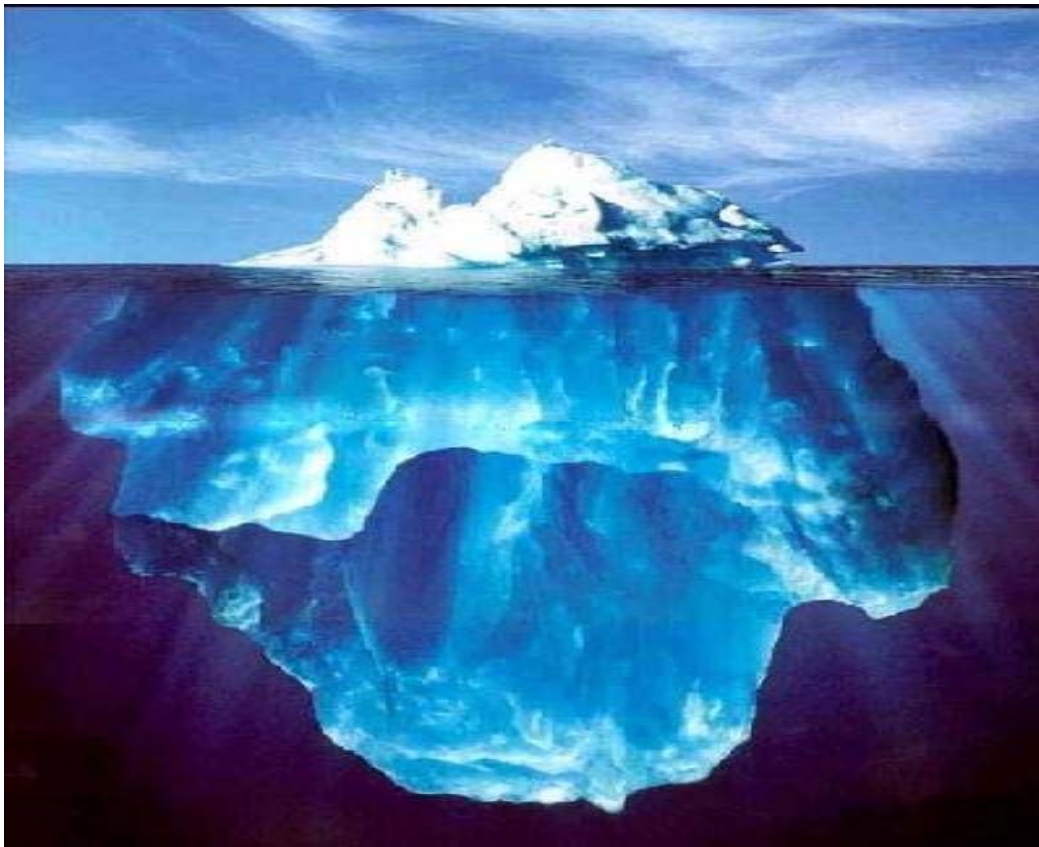




Welke soort stress dan ook:
het is een ontwikkelings- ,
een keuzemogelijkheid!

Hoe?

Door coherentie van
(lichaams)ritmen na te streven!



Bewuste kennis β

α

Onbewuste kennis

θ

δ

Neuro-feedback

Feedback op EEG signaal

demo