

NeurOptimal- neurfeedback: BREINYOGA

Voor een ieder die op zoek is naar een meer optimale flow en functioneren in het dagelijks leven, een grotere stress bestendigheid, een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid en naar meer vitaliteit en levensvreugde.

Voor een ieder die gestimuleerd wil worden in zijn of haar persoonlijke groei en wil ervaren hoe het is in het hier en nu te leven. **Men noemt NeurOptimal® ook wel mindfulness voor het centraal zenuwstelsel.**

Voor een ieder die verlichting zoekt van fysieke, mentale en emotionele klachten en symptomen.

Onderzoek en ervaring wijzen uit dat neurofeedback helpt en ondersteunt bij:

- stress en posttraumatische stress
- burnout
- angst en depressie
- wisselvallige stemmingen en prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- chronische pijn
- slaapproblemen
- concentratie- en aandachtsproblemen
- geheugenproblemen
- problemen met eigenwaarde en zelfvertrouwen

Zengar-methode: Wat is **non-lineaire Zengar-neurofeedback**?

Het brein is een non lineair dynamisch systeem zoals elk levend organisme is. De software van NeurOptimal® is expliciet ontworpen om met het brein als non lineair dynamisch systeem te werken – ze interacteren en communiceren in dezelfde mathematische taal. Dit maakt diagnosticeren en een behandelplan overbodig.

Tijdens de training wisselen de software en het centraal zenuwstelsel voortdurend informatie uit – de autonavigatie past automatisch de feedback aan, gebaseerd op het gedrag van het brein. NeurOptimal® geeft informatie over een fundamenteel aspect van functioneren in de hersenen – informatie die het centraal zenuwstelsel nodig heeft om zichzelf te kunnen organiseren en reorganiseren.

NeurOptimal® detecteert turbulentie in het EEG signaal: in, tussen en over en weer zestien verschillende targets (filter sets) van 000.1-42 Hertz. Deze targets kun je veranderen en uitbreiden tot 64 Hertz.

Deze unieke dynamische targetting helpt op natuurlijke wijze de punten waar het brein blijft steken of waar het vastloopt, los te laten – door het brein informatie over een groot bereik van frequenties te geven. Veel van deze frequenties heeft Zengar zelf ‘ontdekt’, beschreven en ontwikkeld over een lange periode, op basis van tienduizenden cliëntenuren.

In de benadering van Zengar ligt de nadruk niet op therapie en behandeling, maar op training – op het optimaliseren van het functioneren van de hersenen door de veerkracht, flexibiliteit en stabiliteit van het centraal zenuwstelsel te bevorderen.

Aangezien het centraal zenuwstelsel de spil is van alle processen in het menselijk wezen en de feedback gegeven wordt op een fundamenteel aspect en over het gehele frequentiespectrum – ervaren cliënten verbeteringen op alle lagen van functioneren: mentaal, emotioneel, fysiek, spiritueel. Ongeacht met welke specifieke klachten of wens hij of zij het trainingstraject is ingegaan.

Essentiële informatie voor het centraal zenuwstelsel

NeurOptimal® werkt met turbulentie in het brein, en niet zoals andere systemen met amplitudes of andere lineaire maten. Ons brein functioneert immers niet lineair.

Wanneer in een training de hersenen zich in een bepaald frequentiebereik ofwel 'target' begeven in de richting van turbulentie, stopt heel kort de muziek of de film. Door deze informatie aan te bieden, geeft NeurOptimal® het brein de gelegenheid zichzelf aan te passen in antwoord op deze informatie. Het brein geeft vervolgens weer nieuwe informatie aan NeurOptimal® die deze weer terug spiegelt naar het brein. En zo dansen de twee gedurende de training.

Dit is niet iets wat je moet leren of kunnen. Het brein kan deze informatie heel snel oppikken en gebruikt om zichzelf te reorganiseren. Naar onze bescheiden mening is het brein bijzonder blij met deze informatie en maakt er gretig gebruik van.

Gaandeweg de trainingen leert het brein om om de instabiliteiten heen te manoeuvreren – in plaats van erin terecht te komen – en dit ervaart de cliënt als een toename in flexibiliteit en veerkracht.

Omdat we met (patronen) van turbulentie werken, en hoe het brein hierop reageert, hebben wij veel minder last van spierbewegingen en andere artefacten dan wanneer je met andere systemen zou werken. En dit maakt effectieve training zoveel gemakkelijker.

Informeren in plaats van sturen

NeurOptimal® werkt niet vanuit een diagnose of een symptoom, en vanuit de idee dat bepaalde frequenties dienen toe te nemen dan wel te verminderen. Alhoewel Zengar in het verleden heeft bijgedragen aan het identificeren en beschrijven van deze frequenties, zijn we voorbij het idee van vermeerderen of verminderen.

Wij vertellen het brein niet wat het moet doen. De software biedt informatie die de hersenen een glasheldere spiegel voorhoudt ten aanzien van hun eigen activiteiten. De hersenen doen zelf de rest – organisch en natuurlijk.

Het brein interacteert op adaptieve wijze met zichzelf van moment tot moment. En streeft er niet naar meer of minder van iets te produceren, een richting die door een buitenstaander, hoe groot expert ook, wordt bepaald. Dit soort veranderingen, 'meer' of 'minder' kunnen wel worden waargenomen, maar ze gebeuren vanuit een intrinsiek zelf organiserend principe en niet op artificieel opgelegde wijze.

NeurOptimal® spreekt het zelf organiserend vermogen aan – de wijsheid van het centraal zenuwstelsel. Wanneer het voorzien wordt van de juiste informatie weet het centraal zenuwstelsel heel goed wat het moet doen.

NeurOptimal® Trainers werken vanuit een non directieve en faciliterende grondhouding.

'Zengar NeurOptimal™' is ontwikkeld door dr. Valdeane Brown van het Zengar Institute Canada.

Er zijn verschillende benaderingen van Neurofeedback - waarom zou je willen kiezen voor **NeurOptimal® die wij u aanbieden in PMPPrevente Oisterwijk ?**

Allereerst omdat deze technologie het neusje van de zalm is:

Als enige systeem geeft het de hersenen in iedere sessie feedback op een uitgebreid spectrum van frequenties, en niet op twee of drie frequenties per keer. Deze informatie-rijke matrix voor het brein maakt de breed gebaseerde transformatie mogelijkheden voor cliënten duidelijk. In plaats van een beperkte fix voor een specifiek symptoom, krijg je 'alles'.

En het geeft deze feedback op basis van de hersenactiviteit in die sessie, en niet op een meting van enige tijd geleden.

Het gebruikt geavanceerde mathematica - Joint Time Frequency Analysis - die verfijnd toegepast is om menselijk EEG te detecteren.

Ten tweede omdat de Zengar benadering uitgaat van het zelf organiserend vermogen van het centraal zenuwstelsel:

Gegeven de juiste technologie kun je de hersenen van essentiële informatie voorzien die de hersenen zelf ten goede kunnen aanwenden.

Een sessie is een voortdurende uitwisseling tussen het centraal zenuwstelsel en de software.

Er is geen sprake van een derde die bepaalt welke kant het brein op dient te gaan, welke frequenties er meer of minder geproduceerd dienen te worden op basis van normatieve databases, ofwel wat het gemiddelde brein zou moeten doen.

Dynamische drempelwaarden

Wij werken met de cliënt 'waar hij of zij is', van moment tot moment. Wij meten en dansen op dynamisch interactieve wijze met de hersenactiviteit. De 'levendigheid' van deze dynamische drempels die bepalen wanneer feedback getriggerd wordt, faciliteren in hoge mate het loslaten van de punten waar het brein vastloopt.

Effecten

Een gevoel van innerlijke rust, kalmte, helderheid, vreugde.

Minder gepieker en bezorgdheid, de 'monkey mind' (door elkaar vliegende gedachten) maakt plaats voor meer gericht kunnen denken.

Meer gewaar zijn, aandacht in het hier en nu. Ook kun je dieper en langer mediteren.

Slaap verbetert. Je slaapt makkelijker in en door. Je slaapt dieper en wordt meer uitgerust wakker.

Lichamelijke symptomen en klachten nemen af, in hoe vaak ze voorkomen, hoe intens of hevig ze zich voordoen en hoe lang ze duren.

Herstel van trauma, op moeiteloze wijze.

Angstgevoelens nemen af.

Stressbestendigheid wordt vergroot - je raakt minder snel gestrest en ben je er toch door bevangen dan herstel je er sneller van.

Productiviteit neemt toe, je doet meer op een dag.

Cognitief functioneren verbetert.

Betere en langere concentratie. Het geheugen verbetert. Je krijgt meer overzicht en kunt je focus gericht houden op dat wat werkelijk belangrijk is; je verzandt niet meer zo in details en bent beter in staat werk af te maken.

Stemming verbetert en wordt gelijkmatiger. Prikkelbaarheid en gevoelens van irritatie nemen af.

Emotionele intelligentie verbetert.

Creativiteit neemt toe.

Sterkere verbinding met jezelf, ik-kracht wordt groter. Grotere eigenwaarde en positiever zelfbeeld.

Responderen in plaats van reageren. Impulsiviteit neemt af.

Automatische, onbewuste en zelfs dwangmatige gedragspatronen maken meer en meer plaats voor zelfbewustzijn en een grotere vrijheid en vermogen om 'gezonde' keuzes te maken.

Bron: Zengar Website

U kunt een afspraak maken via onze website of u kunt ons bellen 0651235677.

Hartelijke groet en tot ziens, JAqueline