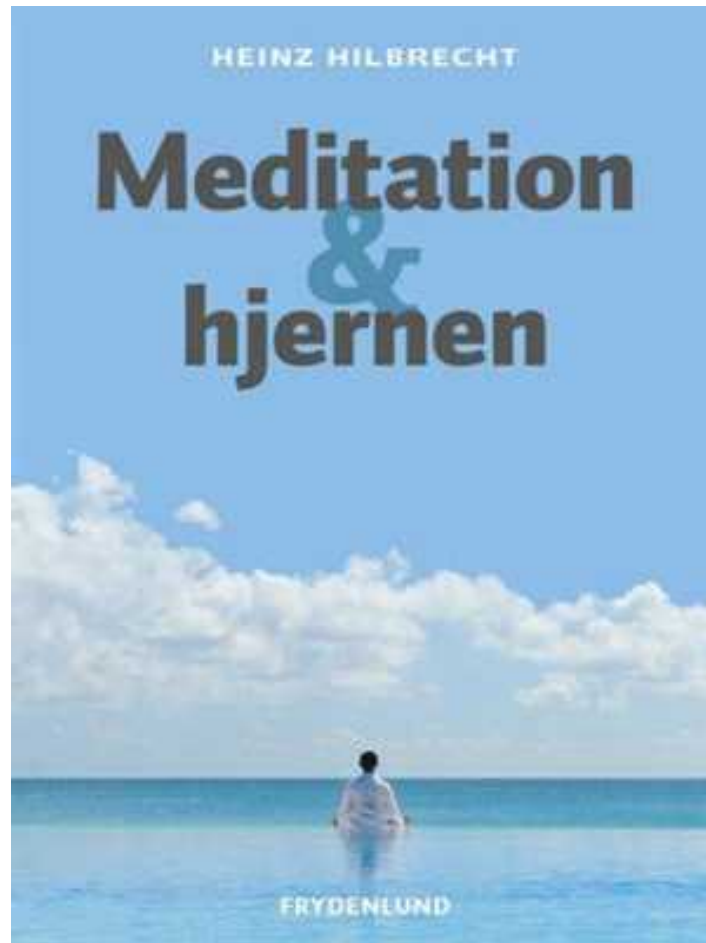


Meditation og hjernen PDF

Heinz Hilbrecht



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Heinz Hilbrecht

ISBN-10: 9788771181074

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4290 KB

BESKRIVELSE

Meditation foregår i hjernen. Derfor må den mediterende lære hjernen bedre at kende. Sådan lyder budskabet i denne bog, der gennemgår, hvordan de næsten oversanselige processer, man oplever i meditation, kan forklares videnskabeligt. Meditation er vejen til en bevidst omorganisering af hjernen – for mennesket er fuldstændig frit i forhold til at udvikle bevidstheden og træne tankebaner og nervetråde. Det er for eksempel påvist, at meditation har en afstressende effekt, kan virke angstdæmpende og hjælpe den personlige udvikling på vej. Mange af disse fænomener kan påvises af moderne neurovidenskabelige metoder, hvilket kan give os bedre forståelse af, hvad der er på spil. Alligevel forbinder mange meditation med noget spirituelt og religiøst, der er uforeneligt med moderne videnskab. Men det er helt forkert. Meditationens spirituelle verden bliver ikke mindre af den moderne hjerneforskning eller mere 'materialistisk'. Tværtimod, bliver den større! Bogen bygger bro fra de gamle meditationstraditioner til den moderne hjerneforskning og giver bl.a. svar på følgende spørgsmål: Hvordan kan meditation bevidstgøre ubevidste hjernefunktioner? Hvad foregår der i vores hjerne, når qi og kundalini gennemstrømmer os? Hvorfor får opmærksomhedsmeditation os til at blive empatiske mennesker? Hvad er baggrunden for tankelæsning, sjælevandring og nærdødsoplevelser hos mediterende? Heinz Hilbrecht er ph.d. i geologi og palæontologi fra Freie Universität i Berlin, har tidligere arbejdet som forsker og er i dag freelance journalist. Han har mediteret i mere end 35 år.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Meditation og fysiske sygdomme. Hjernen reagerer ikke så voldsomt på ubehag, når aktiviteten i amygdala er lav, som den er ved meditation.

Læs om forskning i mindfulness meditation og om hvilken effekt mindfulness har på vores immunsystem, hjernefunktion og de beslutninger vi tager i hverdagen.

Strukturerne i hjernen kan ændre sig efter otte uger med meditation.

MEDITATION OG HJERNEN

[Læs mere ...](#)