



Brain-wave

Bewegen als motor voor een vrije geest
het is mooi geweest
digitaliseren van arbeid
brengt hoofdbrekens en spijt
zittend leven is geen feest.

Zet je cognitieve systeem in beweging
naar school en werken ter afweging
niet in de auto maar op de fiets
patronen doorbreken is niet iets
wat uit onszelf komt, dit ter overweging.

In DWDD-university (Prof. dr. Erik Scherder)
vertelt hij over de negatieve effecten helder
en spontaan en toont hij aan
dat sporten van jongs af aan
het geheugen parater maakt en scherper.



Gemakzucht terugdringen door opleggen
van 'verplicht bewegen' aan te zeggen
is een stap in de goede richting, aldus de mediaster,
maar politiek nog een brug te ver.
Wie kan dat zijn kleinkinderen straks uitleggen?

*Dus gebruik je gezonde verstand
neem je eigen lot in de hand:*

*Ga fietsen voor het goede doel
en voor je geweten een schoon gevoel
dat je je tegen een snelle aftakeling hebt gekant.*

*'De afrekening van het slechte gedrag
volgt niet direct, maar over twintig jaar'*



http://magazine.intermediar.nl/issue/22-09-2016/?utm_source=ndsm&utm_medium=email&utm_campaign=im&utm_content=2016_wk38&e=1&utm_referrer=&utm_referrer=#scherp-blijven-ga-fietsen

• DE EFFECTEN VAN BEWEGEN OP HET BREIN:

- De beweging zorgt voor afgifte van stoffen die essentieel zijn voor de groei, ontwikkeling en functioneren van hersencellen. Die stoffen heten neurotrofines. Neurotrofines stimuleren de aanmaak van nieuwe hersencellen, en nieuwe verbindingen tussen de hersencellen, die belangrijk zijn voor onderlinge communicatie.
- Aanmaak van nieuwe bloedvaatjes in de hersenen (angiogenese). Hierdoor verbetert de bloedvoorziening, en dus de toevoer van voeding en zuurstof naar de hersencellen.
- Gunstig effect op de werking van dopamine, wat een rol speelt bij de communicatie tussen hersencellen. Als we ouder worden, neemt de hoeveelheid dopamine in de hersenen langzaam af. Door te bewegen, verbetert de werking van dopamine en kunnen de effecten van veroudering en hersenaandoeningen verminderd of mogelijk voorkomen worden.
- Bepaalde hersendelen lijken meer te profiteren van beweging dan andere. Zo zijn de prefrontale cortex en de hippocampus extra gevoelig voor de positieve effecten van beweging. Deze hersendelen spelen een rol bij vaardigheden om informatie te verwerken (de cognitieve functies), zoals begrijpen, aandacht, redeneren en leren, en geheugen in het algemeen.

Bron: Hersenstichting Nederland

Toine 160926



Brainwave – Prong



Latching onto the crowd
They never ever did it that way
Guided by a brainwave
Follow the light shunned by the herd
All the postures being played
So many proud do it that way
Coppin' on the new rave
After the fact a bit too late

They want to fit in so fucking bad
On all fours kissing so much ass
But the true will stick it through

Not fit in so be it

You can call some insane
But some use choice and do it their way
With a message to prey
Unity power within their range
Wounded in a fight
Better off dead and save your face
Too many on a straight wave
On a sick path, a clueless trace



Not fit in so be it



https://www.youtube.com/watch?v=X_Xq6CEfRK8