

Hjernebølger og mindfulness

Din hjerne består af millioner af hjerneceller, de såkaldte neuroner, som anvender elektricitet til at kommunikere med hinanden. Når millioner af neuroner sender signaler på én gang, giver det elektrisk aktivitet i hjernen. Denne aktivitet kan man måle.

Teknikken til at måle den elektriske aktivitet i hjernen kaldes EEG (elektroencefalografi). På denne måde kan man måle hjernebølgenes forskellige elektriske svingninger – de såkaldte frekvenser. Hjernebølgerne er forskellige hos en vågen person og en sovende.

Det var den tyske neurofysiolog Hans Berger, som i 1924, var den første som kortlagde, hvordan søvn ser ud, da han spændte elektroder på hovedet af sovende mennesker.

Der er fem forskellige hjernebølge frekvenser: Beta, Alpha, Theta, Delta og Gamma. Frekvenserne måles i cyklusser per sekund (Hz), og disse hjernebølger er i konstant bevægelse. Alt hvad vi siger eller foretager os, er reguleret af hjernebølgefrequensen.

Hjernebølge	Frekvens	Tilstand/kendetegn
Beta	14-40 Hz	Er den normale vågne tilstand. Disse hjernebølger er vigtige i forhold til en effektiv funktion i vores hverdag. De kan dog også resultere i stress, angst og uro, hvis frekvensen holdes på et højt niveau over længere tid. Det er der, hvor vores såkaldte "indre dommer og kritiker", bliver mere og mere fremtrædende
Alpha	7,5-14 Hz	Disse hjernebølger er til stede under dyb afslapning og som regel bedst når øjnene er lukkede. Alpha hjernebølgerne får os til at slappe af, blive rolige, positive og i godt humør. Derfor er det godt for både krop og sind at få hjernen til at være i denne tilstand. Dette kan du gøre med meditation/mindfulness

Theta	4-7,5 Hz	Theta hjernebølger er til stede under dyb meditation og let søvn, herunder den vigtige REM drømmetilstand. På denne frekvens er du bevidst om dine omgivelser, men kroppen er i dyb afslapning
Delta	0,5-4 Hz	Dyb søvn og koma
Gamma	>40 Hz	Denne tilstand findes der ikke megen forskning og information omkring.