



WAT DOET DENKSPORT MET JE BREIN?

Er is al decennia lang veel wetenschappelijke discussie gaande over denksport en het menselijk brein. Treden er echt veranderingen op in de omvang en structuur van de hersenen van getrainde denksporters? Of is er al zichtbare ontwikkeling te bespeuren bij beginners? En zo ja hoe werkt dat dan precies en wat zijn de verdere voordelen in je hedendaagse en latere leven? Recentelijk onderzoek bracht enkele bijzonder interessante feiten aan het licht.

Opa's en oma's die opspringen vanuit hun luie stoel en je de stuipen op het lijf jagen bij het uitschreeuwen van de oplossing, bij een spelletje Sudoku, een cryptogram, een woordpuzzel en andere breinbrekers. Eén ding is zeker; jij zal later niet zo eindigen. Welnu dit is prima en moet je uiteraard helemaal zelf weten. Vergis je echter niet als je leven je lief is en je de vegetatieve toestand van je welbevinden zo lang mogelijk wilt uitstellen. De hoofdzakelijke dagbesteding van je grootouders is veelal letterlijk een lang leven beschoren. Althans, als het om de vitaliteit van je brein gaat, hebben meerdere onderzoekers onlangs kunnen vaststellen.

ZEG; "SCHAAKMAT!" TEGEN GEESTELIJKE AFTAKELING

Dick Swaab, neurobioloog en tevens auteur van de bestseller; "Wij zijn ons brein" is er stellig van overtuigd dat je hersenen in omvang toenemen, als je ze steeds weer van nieuwe informatie voorziet. Dit is vanzelfsprekend het geval bij het actief en veelvuldig beoefenen van denksporten. Denk bijvoorbeeld eens aan schaken. Iedere handeling zet je tegenspeler en jezelf aan het denken over volgende te nemen zetten. Je verslaat je opponent meestal door meerdere stappen probleemoplossend vooruit te denken. Daarbij helpen andere vaardigheden je doorgaans een extra handje zoals; logisch redeneren, rekenvaardigheid, ruimtelijk inzicht en bovenal opperste concentratie.

Sommige individuen onder ons zijn van nature gezegend met de bovengenoemde talenten, anderen lijken hierin ietwat minder goed te zijn bedeed. "Gij zult niet wanhopen"; luidt het devies voor diegenen. Het menselijk brein is een uitzonderlijk knap staaltje organisch vernuft, dat ieder gezond verstand in staat stelt zichzelf te trainen en daarmee te ontwikkelen. Iedere denksport is hiervoor dus een fantastisch tijdverdrijf. Je maakt plezier, je daagt je brein uit om telkens z'n grenzen te verleggen en het is ook nog eens hartstikke gezond voor de lange termijn. Je zou wel gek zijn om het niet te doen.

"Als je schaakt gaat de stofwisseling omhoog. Je zenuwcellen worden actiever, en die praten allemaal met elkaar. Die netwerken schakel je in als je gaat schaken. En die netwerken hebben weer te maken met het werkgeheugen, aandacht en het probleemoplossend vermogen." Bron – Hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder

Kortom, interessante bevindingen natuurlijk die aantonen dat een gezond stel hersenen ontzettend belangrijk zijn, voor de algehele ontwikkeling van lichaam en geest. Het staat allemaal met elkaar in verbinding en dit gegeven was een vermoeden waarover al langer gespeculeerd werd. Met het beoefenen van denksporten zal je tot in lengte van jaren profijt hebben en daarbij zul je zeer waarschijnlijk scherper, energiever en veerkrachtiger in het leven staan.

Bron:

<https://escapehunt.com/nl/groningen/2016/08/22/wat-doet-denksport-met-je-brein/>