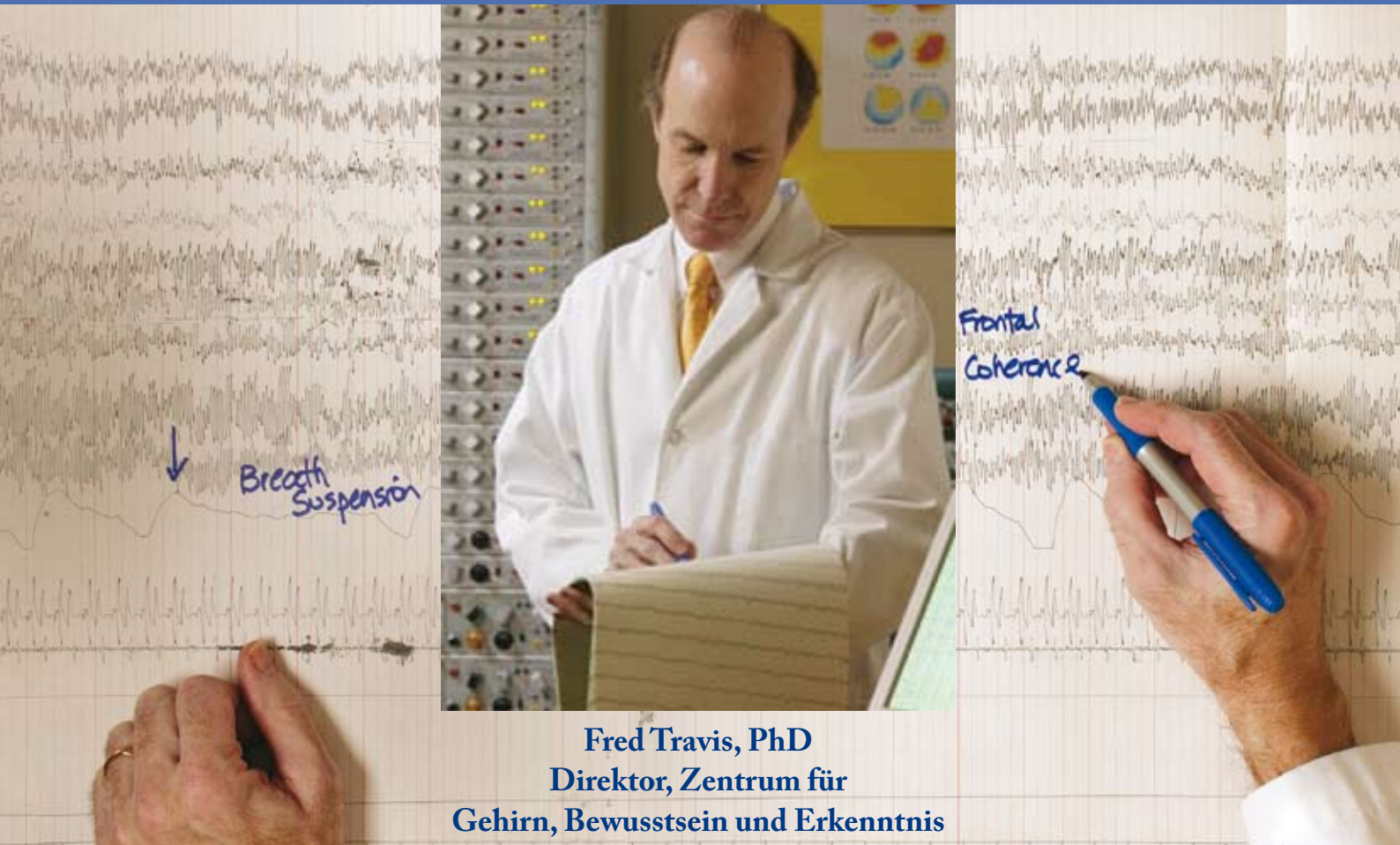


ENTWICKLUNG DES GESAMTEN GEHIRNPOTENZIALS

Konferenzen in Zürich, Genf, Bern, Basel und Lausanne



Fred Travis, PhD
Direktor, Zentrum für
Gehirn, Bewusstsein und Erkenntnis

“Bildung sollte eine integrierte Funktionsweise des Gehirns entwickeln, damit man bessere Entscheidungen fällt, Situationen angemessener einschätzt und – last, not least – sein Leben mehr genießt.” — Dr. Fred Travis

**Dr. Fred Travis präsentiert neuste Forschungsergebnisse
der Neurowissenschaften über Meditation und höhere
Bewusstseinszustände**

**Live-EEG-Demonstration der markanten Veränderungen
der Gehirnaktivität während der Meditation**

Mai 2007

ENTWICKLUNG DES GESAMTEN GEHIRNPOTENZIALS

Erfolgreiches Stressmanagement durch Meditation

Das Zentrum für Gehirn, Bewusstsein und Erkenntnis an der Maharishi University of Management in Fairfield, Iowa (USA), gilt als das weltweit führende neurophysiologische Zentrum zur Erforschung höherer Bewusstseinszustände. Unter der Leitung von Dr. Fred Travis werden hier die neurowissenschaftlichen Charakteristika fortgeschrittenerer Grade der Entfaltung des vollen menschlichen Potenzials systematisch erforscht. Das Zentrum konzentriert sich in seiner Forschung auf die Praxis der Transzendentalen Meditation (TM), weil sich gezeigt hat, dass diese Meditationstechnik schnell zur Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins, eines 4. Hauptbewusstseinszustandes, frei von gedanklicher Aktivität und Wahrnehmungsvorgängen, führt. Die regelmässige Ausübung der TM-Technik entwickelt sukzessive weitere höhere Bewusstseinszustände, die sich durch eine vollständig integrierte Funktionsweise des Gehirns und einzigartige physiologische Marker auszeichnen. Subjektiv werden sie als ein Zustand unerschütterlichen inneren Friedens und der Erfüllung erfahren, in dem sich vollständig neue Erkenntnismöglichkeiten auftun und alle Ziele im Leben anstrengungslos erreicht werden können.

Dr. Travis hat seine Forschungsergebnisse weltweit auf wissenschaftlichen Konferenzen vorgestellt und ist mit seinen Erkenntnissen auch in der breiteren Öffentlichkeit auf grosses Interesse gestossen. Seine zahlreichen Studien wurden in führenden, peer-revieweden Fachzeitschriften veröffentlicht, wie *Biological Psychology*, *Psychophysiology*, *Consciousness and Cognition* und *The International Journal of Psychophysiology*.

Erfolgreiches Stressmanagement

Neuste Forschungen zeigen deutlich, dass unsere Fähigkeit, erfolgreich mit Stress im Alltag umzugehen, davon abhängig ist, wie unser Gehirn auf Stresssituationen reagiert. Diese Reaktionsweisen des Gehirns auf Stress haben einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und alle Organe des Körpers. Forschungen unter Verwendung neuester Neuroimaging-Verfahren haben gezeigt, dass das Gehirn von Personen, welche die Transzendentalen Meditation erlernt haben, deutlich weniger intensiv auf Stress aus der Umgebung reagiert und dass mit fortgeschrittener Praxis das Gehirn immer „besonnener“ auf Stresssituationen antwortet. Dr. Travis erklärt, dass durch die Meditation die grundlegenden Stressreaktionsmechanismen des Körpers im Zentralnervensystem eine bedeutende Transformation in Richtung auf mehr Stabilität und Anpassungsfähigkeit durchlaufen. Transzendentalen Meditation belebt die innere Kohärenz des Körpers und der körpereigenen Intelligenz und trägt dadurch zur Vorbeugung von Krankheiten und Bewahrung von Gesundheit bei.

Wissenschaftliche Forschung

Die Technik der Transzendentalen Meditation wird bereits seit 40 Jahren wissenschaftlich untersucht und ist die bei Weitem am besten erforschte Methode zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Mehr als 600 wissenschaftliche Studien an 250 Universitäten und Forschungsinstituten dokumentieren ihre positiven Wirkungen. Die Forschungsergebnisse wurden in bedeutenden wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht und in sieben Bänden *Collected Papers* von insgesamt über 6'000 Seiten gesammelt.



600 wissenschaftliche Studien dokumentieren den grossen Nutzen der Transzendentalen Meditation

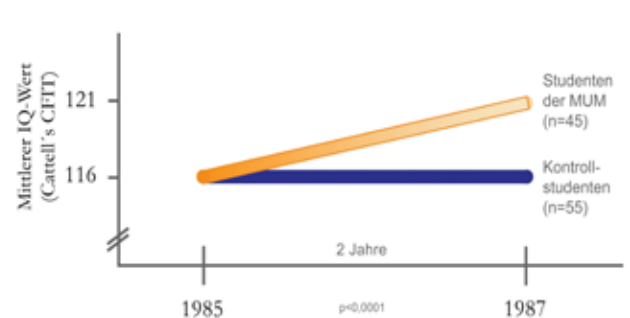
Verbesserung geistiger Fähigkeiten



Die hohe EEG-Kohärenz während der TM-Technik ist positiv korreliert mit einem grossen Spektrum geistiger Fähigkeiten.

International Journal of Neuroscience 13: 211-215, 1981

Wachstum der Intelligenz - erhöhter IQ



Erhöhung des IQ: raschere lösungsorientierte Entscheidungsfindung bei TM ausübenden Schülern. *Personality and Individual Differences* (1991): 1105-1116 12

ENTWICKLUNG DES GESAMTEN GEHIRNPOTENZIALS

Neurophysiologie höherer Bewusstseinszustände

Konferenzen

An Konferenzen in Zürich, Genf, Lausanne, Bern und Basel wird Dr. Travis sehr anschaulich aufzeigen, dass alle Erfahrungen unser Gehirn verändern. Anhand von Neuroimaging-Abbildungen wird er klar machen, was für einen Effekt Stress auf das Gehirn hat, wie Stress den präfrontalen Kortex, den CEO des Gehirns, „offline“ schaltet, „funktionelle Löcher“ im Gehirn verursachen kann und wie er über das Gehirn die Funktionsweise des gesamten Körpers beeinträchtigt. Das Hauptthema von Dr. Travis wird sein, aufzuzeigen, wie Meditation, insbesondere die Technik der Transzendentalen Meditation, zur Erfahrung von Transzendentalen Bewusstsein führt, die das gesamte Gehirnpotenzial aktiviert. Anhand einer Live-EEG-Demonstration wird Dr. Travis zeigen, wie innerhalb weniger Minuten der Meditation ein neuer Stil in der Funktionsweise des Gehirns auftritt, bei dem sich die Gehirnwellenaktivität ordnet und kohärent wird, die verschiedenen Bereiche des Gehirns besser zusammenarbeiten und ungenützte Gehirnressourcen aktiviert werden. Er wird erläutern, wie eingehende Reize über breitere Areale des Gehirns verarbeitet werden und wie dies die physiologische Grundlage für das Wachstum der Intelligenz und Kreativität sowie einer ausgewogenen, differenzierten Entscheidungsfindung bildet. Seine Forschung hat ergeben, dass die auftretende hohe Alphanpower und -dominanz in den vorderen Gehirnbereichen darauf hinweist, dass ein Zustand ruhevoller Wachheit und innerer Stabilität entsteht, der selbst in der Hektik des Alltagsgeschehens aufrechterhalten wird.

Brain Integration Report Card

Die von Dr. Travis entwickelte „Brain Integration Report Card“ dokumentiert die individuelle Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis der Gehirnmuster. Neben den EEG Messungen finden bei einer ausführlichen Analyse auch die Ergebnisse standardisierter psychologischer Tests sowie Auswertungen von Selbsteinschätzungen zur Entwicklung des eigenen Bewusstseins in die „Brain Integration Report Card“ Eingang. Diese Parameter können als Indikator für zunehmende Gesundheit, Glück und Erfolg gewertet werden.



Oberflächenaktivität des Geistes



Die Technik der Transzendentalen Meditation erlaubt es dem Geist sich nach innen zu wenden und zur Ruhe zu kommen

Reines, stilles, transzendentes Bewusstsein - das Selbst

Die Technik der Transzendentalen Meditation

Transzendentalen Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi ist eine einfache, natürliche, geistige Technik, die für 20 Minuten bequem sitzend morgens und abends ausgeübt wird. Der bewusste Geist kommt dabei mehr und mehr zur Ruhe und erfährt Transzendentes Bewusstsein, das in der Literatur auch als 4. Bewusstseinszustand bezeichnet wird. Gleichzeitig gelangt auch der Körper auf natür-

liche Weise zu einem Zustand tiefer Entspannung. Regelmässige Praxis der Transzendentalen Meditation führt nachweislich zu einer Optimierung der Gehirnfunktionen und damit zur Entfaltung des vollen individuellen Potenzials. In der Aktivität zeigt sich dies in grosser geistiger Klarheit, Ausgeglichenheit und einer gesteigerten Flexibilität des Nervensystems, auch unter intensivem Druck.

ENTWICKLUNG DES GESAMTEN GEHIRNPOTENZIALS



Die Erfahrung von Transzendentalen Bewusstsein führt zu einer Integration der gesamten Gehirnfunktionen, stärkt den „CEO“ des Gehirns und schafft die Grundlage für ein erfolgreiches, ausgeglichenes und erfülltes Leben.

„Die Welt verändert sich ständig. Deshalb ist ein gesundes, integriert funktionierendes Gehirn notwendig, welches auswerten kann, wo Sie gerade stehen, welches entscheiden kann, wo es lang geht und welches die Schritte festlegt, wie Sie zum Ziel kommen.“



— Neurophysiologe Dr. Fred Travis

Weitere Informationen

Transzendente Meditation

- www.tm-meditation.ch
- www.tm.org
- oder in einem der acht Maharishi Lehrinstituten der Schweiz, siehe: www.tm-meditation.ch im Menü „Kontakt“

Maharishi University of Management

- www.mum.edu

Center für Consciousness, Brain and Cognition

- www.mum.edu/cbcc

TM im Berufsleben

- www.tm-business.org



Konferenzen mit Dr. Fred Travis (mit Simultanübersetzung)

BASEL

Freitag, 4. Mai 2007, 19.30 Uhr
Universität Basel, Kollegienhaus
Hörsaal 116
Petersplatz 1, Basel

GENÈVE

Mittwoch, 9. Mai 2007, 20.00 Uhr
Uni Bastions salle B 108 (1er étage),
Rue de Candolle 3, Genève

LAUSANNE

Freitag, 11. Mai 2007, 18.30 Uhr
EPFL-Ecublens, bâtiment SG
Salle SG 0213, Lausanne

BERN

Montag, 14. Mai 2007, 19.30 Uhr
Hotel Kreuz, Saal Fischer
Zeughausgasse 41, Bern 7

ZÜRICH

Dienstag, 15. Mai 2007, 19.30 Uhr
ETH Zürich, Gebäude HG,
Hörsaal HGE 33.3
Rämistrasse 101, Zürich