

## **Bewegen**

Staat voor:

- Timing, hardheid, uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie en evenwicht
- Fysieke houding
- Aandacht voor spanning en ontspanning
- Dag-nacht ritme.



**Bewegen**

Het onderhouden en trainen van fysieke beweging heeft effect op je mentale mogelijkheden om in actie te komen. Vandaar dat Bewegen in het model op één as staat met Doelen en Actie. De as van Beweging. (Zie fig. 2)

Naast onze dagelijkse activiteiten zijn verschillende sporten aan te raden. Daarbij kies je natuurlijk voor wat jou het beste past; hardlopen, fietsen, fitness, vechtsport, yoga, qi gong, groepssporten, enz. Belangrijk is dan om een goed evenwicht te vinden tussen intensieve en ontspannende bewegingsvormen. De intensieve vormen kennen we als “sporten” en de meer ontspannende bewegingsvormen kennen we als de warming-up en de cooling-down, dansen, yoga en qi gong en bijvoorbeeld wandelen. Met name de ontspannende vormen zijn goed te integreren in je werk van alle dag.

Bij bewegen gaat het om het stimuleren en onderhouden van alle natuurlijke bewegingen van ons lichaam, die we in ons alledaagse leven minder vaak gebruiken. Dat wat je niet gebruikt degenerereert. Dat wat degenerereert veroorzaakt ziekte en verval. Bovendien brengen met aandacht uitgevoerde bewegingen een optimale energieverdeling in het lichaam op gang. Dit op zijn beurt werkt weer stimulerend op onze organen. Bewegen stimuleert het verwerken van onze voeding. Bewegen en bijvoorbeeld wandelen stimuleert de mitochondriën, de energiecentrales in lichaamscellen. Bewegen ondersteunt en breidt onze mentale mogelijkheden uit. Wandelen stimuleert verbinding tussen linker - en rechter hersenhelft, waardoor creativiteit in mentale processen bevorderd wordt. Bewegen maakt de zintuigen wakker en met gerichte bewegingen ontwikkelen we aandacht en een heldere geest.

Ook aandacht hebben voor bewegen tijdens onze alledaagse activiteiten is nodig om vitaal te blijven:

- Regelmatig stretchen
- Al je gewrichten soepel houden
- Variëren van houding.

Naast bewegen is de ontspanning van ons lichaam een middel om stress zo te beïnvloeden dat de impact kleiner wordt. Onder ontspanning verstaan we:

- Bewust zijn van overbodige spierspanning en deze loslaten
- Aandacht besteden aan een gezonde, sta- en zithouding
- Ontspanningsoefeningen in combinatie met ademhalingsoefeningen
- Gezonde slaap.

*Gezonde beweging en ontspanning...*

- *Geeft ons lichaam (veer)kracht*
- *Voorkomt overgewicht*
- *Maakt ons bewegelijk en flexibel in het omgaan met verschillende situaties*
- *Geeft een betere energieverdeling in ons systeem*
- *Helpt bij het voorkomen en terugdringen van stress*
- *Heeft een positief effect op emotionele en mentale stabiliteit*
- *Heeft een gunstig, compenserend effect op steeds herhalende, eenzijdige bewegingen, zoals bijvoorbeeld bij het werken achter de computer (helpt dus bij RSI gerelateerde klachten)*
- *Ondersteunt het losmaken en veranderen van vastgeroeste emoties en gedragspatronen.*

