



WEER ZIN IN BEWEGEN

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLEMAN

De dagen zijn weer langer en warmer. De natuur nodigt ons uit om eens flink te bewegen of sporten. Velen zijn dan ook buiten lekker actief. Daarnaast zijn er veel mensen die dat wel zouden willen, maar zichzelf daartoe niet kunnen motiveren.

Het gekke is dat ze vroeger als klein kind wél dol waren op lopen, rennen en springen. Het liefst zo veel mogelijk, met tussendoor even rust en dan weer aan de gang. Jonge kinderen hebben namelijk een natuurlijke en bijna onvermoeibare drang tot bewegen.

Het is de vraag wat er tussen die prille kinderjaren en de volwassenheid toe heeft geleid dat velen intensief bewegen niet meer leuk vinden. Dat ze er tegenop zien.

Een belangrijk deel van het antwoord voert terug naar diezelfde kindertijd. Want tegelijk met de lust om te hollen en te dollen, krijgt een kind allerlei commando's afgevuurd om juist stil te zitten. Bijvoorbeeld tijdens het eten aan tafel of in de klas. Ook worden kinderen met tv en tablets van bewegen afgeleid. Dan zitten ze 'lief' te spelen.

Helaas krijgen kinderen die niet stilzitten al gauw etiketjes opgeplakt. Ze zijn vervelend, niet goed opgevoed, lijden aan ADHD.... En ze krijgen vaak straf. Wie wél stilzit is braaf, groot en hoort erbij. Daar word je voor beloond. Dat alles slaan de hersenen op. Bewegingsdrang maakt zo langzaam plaats voor bewegingsarmoede. Bovendien moeten we, naarmate de jaren verstrijken, steeds meer zitten. Tijdens het werk, vergaderingen, conferenties, in de auto, enzovoorts.

Maar ondertussen heeft ieder gezond mens wél 656 spieren die beweging nodig hebben. Anders takelen ze af. Veel mensen weten – en voelen – dat en nemen zich voor de luie stoel te verruilen voor bijvoorbeeld fiets of fitness. Maar helaas haken ze na enkele weken weer af. Herkenbaar?

Dan is het misschien prettig te weten dat dit probleem vrij snel te verhelpen is. Zoals gezegd hebben de hersenen een onbewuste blokkade naar bewegen opgeworpen. Deze is gelukkig op te heffen met wingwave. Door de ogen snelle handbewegingen te laten volgen, boots je als het ware de REM-fase van de slaap na. Daardoor komt de verwerking van emoties uit het verleden op gang en kun je de barrière – het beweegtaboe - slechten. Dat is de start om bewegen weer leuk te gaan vinden.

Het is daarna met een persoonlijkheidstraining ook mogelijk om je zintuigen wakker te schudden. Je neemt dan meer waar en voelt meer. Je krijgt zin om erop uit te trekken, te gaan wandelen, voetballen met je (klein)kind of wat dan ook. Je leven wordt daardoor intensiever, plezieriger én gezonder. Met een fittere motoriek, harmonieuze gemoedsrust en diepere slaap. Dat laatste betekent dat je lichaam meer van het hormoon melatonine aanmaakt, dat vet verbrandt. Lichter in je hoofd én in je lijf.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mental coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nl