

Leerdier Activiteit



MINDFUL WANDELEN

Deze activiteit kan je alleen doen, maar is ook heel geschikt om samen te doen. Samen met je partner, vriend, vriendin of je kind. Bij mindfulness is 'bewuste aandacht' belangrijk. Je richt je aandacht op datgene wat zich nu, in dit moment, aandient. Hiermee zorg je dat je helemaal in het hier en nu bent, waardoor je minder blijft nadenken en piekeren over dingen uit het verleden of de toekomst. Uit onderzoek blijkt dat stress en angst en zelfs pijnbeleving afnemen door het beoefenen van mindfulness. Hoe ga je te werk?

DE KRACHT VAN WANDELEN

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Vitamine D: Wandel je overdag, dan krijgt je lichaam voldoende licht binnen om vitamine D aan te maken. Vitamine D is belangrijk voor het behoud van stevige botten en tanden. 20 minuten per dag is genoeg.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.



www.leerdier.nl

Hond vector gemaakt door slidesgo

www.leerdier.nl

Leerdier Activiteit



Oefeningen om mindful te wandelen

Deze oefeningen zijn eenvoudig in te passen in elke wandeling die je maakt. Even een rondje langs de zintuigen en aandacht geven aan wat je ervaart. Deze momenten geven ruimte in je hoofd en verfrissen je geest. Onze geest is meestal vrij actief, en is niet gewend om een tijdje bewust op één ding gericht te zijn. Het is dan ook heel normaal dat je regelmatig met je aandacht afdwaalt. Als je merkt dat je afgeleid bent, kijk dan eens naar de gedachte die je had en laat die gedachte los. Breng je aandacht rustig weer terug bij de oefening. Hieronder staan oefeningen om tijdens het wandelen te doen.

Ademhaling

Richt je aandacht op je ademhaling. Je hoeft niets te doen met je ademhaling, alleen maar te observeren. Merk de veranderingen in je lichaam tijdens de inademing ... en tijdens de uitademing. Adem je met je buik of met je borst? Wees je van moment tot moment bewust van een hele inademing, ... en van een hele uitademing. Observeer hoe de inademing overgaat in de uitademing ... En merk op hoe de uitademing gaat ... en wat er na de uitademing gebeurt. Is er een pauze? Of komt er na de uitademing meteen een inademing? Is er een ritme tussen jouw stappen en de ademhaling? Laat gewoon de ademhaling haar gang gaan ... Je hoeft er niets aan te veranderen.

ZIEN

Je hebt je geconcentreerd op je ademhaling. Verleg nu je focus naar andere delen van je lichaam. Stap over van het kijken naar gericht zien. Neem een object en focus je hierop. Het object kan van alles zijn, zoals: een plant, een dier, wolven of een boom. Bekijk het object intensief. Niet staren terwijl je gedachten ergens anders zijn, maar echt goed kijken. Wat zie je? Welke kleur heeft het? Welke details vallen op? Heb je zo goed gekeken dat je het kunt natekenen? Loop verder en kies een ander object om je op te focussen.

HOREN

Luister goed. Je zult merken dat je veel meer hoort nu je er je aandacht op vestigt. Hoor je verkeersgeluiden? Vogels? Het ruisen van de bomen of kraken van je kleding? Je voetstappen?

RUIKEN

Verleg je focus naar het ruiken. Wat neem je waar? Je hoeft er niet iets van te vinden. Neem het waar, en laat het verder.

PROEVEN

Als je onderweg iets eet, doe dat dan met aandacht. Is hetgeen je eet warm of koud, vast of vloeibaar, zoet of zout, etc.? Wat ervaar je als je begint te kauwen? Wat proef je nu eigenlijk?