



WANDELEN ALS WONDERMIDDEL VOOR JE BREIN

Ben jij ook al verslaafd aan wandelen? Sinds corona zijn steeds meer mensen aan het wandelen geslagen en een aantal houden dat goed vol. Wij laten je graag inzien dat wandelen heel gezond is voor je lijf én je brein. Wie weet plan jij na het lezen van dit blog ook weer eens een wandeling in met je bestie – bijpraten én werken aan je brein – een klassieke win-win situatie!

WANDELEN IS EEN WONDERMIDDEL VOOR HAASTIGE BREINEN

Als je vertraagd zie je namelijk meer én zoals Jean Jacques Rousseau het zo mooi zei: “Door te lopen leef je nu, zodat leven en genieten samen gaan vallen”. Zorgen hebben altijd te maken met het verleden of de toekomst, dus focus op het nu. En als je in het moment bent, leidt dat weer tot minder haast, minder moeten en meer creativiteit. Wanneer je wandelt, zie je de wereld zo mooi als die is. En in het echt is hij een stuk mooier dan op het scherm van je telefoon 😊.

ONTDEK DE KRACHT VAN JE ZINTUIGEN

De kracht van wandelen zit in het feit dat je al je zintuigen aan zet: je leert kijken, praat makkelijker en als je samen loopt, kom je dichterbij elkaar. De gesprekken zullen beter zijn: via What's app of email mis je alle non-verbale signalen, maar als je samen bent gebruik je al je zintuigen.

“Wandelen creëert een soort oase in de turbulentie van tijd waarin je in rust en stilte de dingen op hun beloop kan laten.”

Tom Lemaire

En als je alleen wandelt kijk je naar jezelf en hoe je in het leven staat. Sta ook vooral eens stil en kijk naar de lucht of grond. Het is nooit hetzelfde en nooit saai; laat je verwonderen. Tijdens verwondering bestaan gisteren en morgen niet en ben je even helemaal in het moment.

ZET JE BREIN AAN HET WERK

Bovendien is wandelen ook nog eens goed voor je brein volgens hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder van de Vrije Universiteit in Amsterdam (je weet wel, die man met die mooie witte baard)*. Door het lopen werkt je hart beter en wordt er meer bloed naar je brein gepompt. Je hersenen krijgen zo allerlei voedingsstoffen (o.a. zuurstof en glucose) die ze nodig hebben om meer controle te hebben over je emoties, zoals somberheid en angst. Het is zelfs wetenschappelijk onderzocht en bewezen dat wandelen depressieve gevoelens kan verminderen. “Door het lopen activeer je delen van het brein die remmend werken op gebieden die zorgen voor negativiteit, stress en je niet lekker voelen.”

EEN HALF UURTJE WANDELEN PER DAG IS 'GENOEG'

Erik geeft aan dat een half uurtje per dag aan 1 stuk 'genoeg' is en dat dat beter is dan 6 x 5 minuten wandelen. Dit komt doordat je lichaam tijd nodig heeft om op gang te komen. Maar, doe vooral wat voor jou haalbaar is, want wandelen is altijd beter dan stilzitten.

BONUS! Kleine mindfulness oefening tijdens het lopen:

1. Zet je zintuigen open: wat hoor, ruik, voel, zie en proef je? Probeer dit te doen met de frisse blik die een kind ook zo mooi heeft.
2. Merk je gedachten, oordelen en wensen op en laat ze daarna gaan.
3. Alles is zoals het is zonder oordelen & wensen en zo oefen je in het aannemen van de vriendelijke accepterende houding. En houdt die ook vast!

Oh en glimlachen helpt je om te relativiseren.

Lees verder op de volgende pagina!

DE NATUUR GEEFT JE WANDELING EEN EXTRA BOOST

En wandelen in de natuur geeft volgens Erik nog een extra boost aan je wandeling in plaats van wandelen in de stad. Dit komt omdat je in de natuur meer prikkels krijgt die je zintuigen stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan die plas die je moet ontwijken (of niet!) en het ritselen van de bladeren. Oh en wandel vooral in het daglicht want dat zorgt voor de aanmaak van melatonine en dit stuurt je biologische klok aan. “Hierdoor heb je meer grip op negatieve emoties en krijgt somberheid minder kans.”

Maak dus eens een wandeling - alleen of samen - in de duinen, bossen of een lekkere lange strandwandeling. Laat je zorgen en gedachten lekker uitwaaien op het strand; verwaai de haren en blote voeten in het zand en plof daarna lekker neer op ons terras om verder bij te kletsen. Tijd voor rust in je brein, proost!



Geschreven door: Linda Baron

*Voor het complete artikel van Erik Scherder klik op de volgende link:



Erik Scherder over de invloed van wandelen op het brein

Wandelen is goed voor je. Dat is de boodschap van hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder van de UvA in Amsterdam. Een goede