HOE OM TE BEWEEG VIR GROTER GESONDHEID EN GELUK

KARIN GURTNER

Ten einde 'n weldeurdagte bydrae te kan maak tot die vraag "hoe beweeg ons", glo ek dit is belangrik om eers te gaan kyk na 'n ander vraag naamlik "hoekom beweeg ons".

Ek gaan hierdie dikwels bespreekte en gedebateerde onderwerp vanuit 'n neuro-biologiese perspektief benader met inbegrip van psigo-emosionele motiveerders.

Begrip vir my benadering sal die leser 'n agtergrond gee vir my oortuiging van hoe om te beweeg vir groter gesondheid en geluk.

Omdat kopkennis alleen slegs spasie opneem in die brein sonder fisieke voordele vir die liggaam, sluit ek aan die einde van hierdie artikel 'n video-greep met 'n "Slings in Motion" voelgoed roetine in. Dit sal die leser die geleentheid gee om die kennis verskaf in hierdie artikel prakties te ervaar.

Skrywer: Karin Gurtner

Vertaal deur: Hester Heunis en Anneke Krüger

art of motion
contemporary movement education

www.art-of-motion.com

HOEKOM BEWEEG ONS?

Ons beweeg vir verskeie redes.

Ons kou 'n appel om ons honger te stil. Ons borsel ons tande en was ons vloere om onsself en ons omgewing skoon te hou. Liggaamstaal, nie-verbale kommunikasie, help ons om die betekenis van ons woorde, verbale kommunikasie, te benadruk.

Ons reageer op gevaar, soos wanneer ons uit die pad spring wanneer 'n motor skielik vinnig om die hoek gejaag kom. Ons gee drukkies ten einde konneksie met ander te bewerkstellig, ons skud hande met inagneming van die aanvaarde sosiale gedragskode. Ons verrig daagliks werk vir ekonomiese doeleindes. Om te teken, te skilder, verskaf 'n kreatiewe uitlaatklep. In die strewe na die estetiese doen ons dalk 'n dubbele stel maagoefeninge. Party van ons gebruik ons vuiste op 'n slaansak om stres te verlig, terwyl ander verkies om te versag en ontspan in 'n yoga posisie.

Hoe verskillend die redes ookal mag wees, wanneer 'n mens dieper delf, ontdek jy dat die algemene motiveerder vir beweging **die begeerte is om goed te voel**.

Hoe sal 'n mens 'n staat van goedvoel in stand hou of herontdek? **Deur die skep van dinamiese homokinetiese balans**. Met ander woorde, deur die interne prosesse te ondersteun wat ons fisiologies, emosioneel, en ek glo, ook sosiaal in stand hou. Of die aktiwiteite wat ons kies die beste manier is om die dikwels onbewustelike pogings te fasiliteer, is 'n vraag vir 'n ander dag. Hierdie artikel bly by die oortuiging dat die begeerte om goed te voel 'n belangrike motiveerder vir beweging is.

DINAMIES GEBALANSEERDE HOMEOKINETIKA

"Through homeostasis life is regulated within a range that is not just compatible with survival but also conducive to flourishing, to a projection of life into the future of an organism or a species." Antonio Damasio, Professor of Neuroscience, Psychology and Philosophy

Voordat ons aanbeweeg, kom ons kyk na die betekenis van homeostase en waarom ek eerder die term homeokinetika verkies.

'Homeo', beteken 'soortgelyk' en 'stase' impliseer 'stilstand'. Dit gesê, homeostase is nie werklik 'n statiese toestand in sigself nie, maar 'n proses wat dinamies in stand gehou word. Wat in ons liggame gebeur om homeostatiese balans te handhaaf is 'n meganisme waarin verskeie effektore saamwerk.

Kinetika beteken beweging. Dit is die hoofrede waarom ek die term homeokinetika verkies. In wese is **homeokinetika die voortdurende proses wat die vitaliteit van die liggaam in stand hou te alle tye**. Die liggaam se effektore sluit fisiologiese-, emosionele en gedragsfunksies in. Hierdie verweefde funksies hou ons liggaamlike, verstandelike en emosionele welstand in stand tydens tye van goeie gesondheid, maar ook tydens siekte. **'n Primêre funksie van homeokinetika is die optimale gebruik van energie** in die liggaam wat ons bring by die **interoseptiewe gevoel**.

INTEROSEPSIE, OOMBLIK TOT OOMBLIK VERWERKING EN SELFBEWUSTHEID

"I feel, therefore I am alive!" Bud Craig, Neuroanatomist

Interosepsi*e* kan beskryf word as die oomblik tot oomblik proses waartydens sensasies wat van die liggaam afkomstig is, ervaar en geintegreer word. Deur middel van hierdie proses **evalueer en reageer ons emosioneel op hoe ons voel**.

Interosepsie gee direkte ondersteuning aan die begrip homeokinetika. Om optimale energie verbruik te fasiliteer, moduleer interosepsie, bewustelik of onbewustelik, ons bewegings, uitdrukking van liggaamstaal, die maak van keuses, die manier hoe ons tyd ervaar, asook ons interaksies met ander. Dit vorm ook die liggaamsbeeld wat ons ervaar en waarneem. Hierdie ervaring sluit die persepsie van die liggaamlike self en gevoel self, asook die sensasie van heelheid in. **Sonder die vermoë om die innerlike staat van die liggaam te ervaar, is dit nie moontlik om ge-integreerd en lewendig te voel nie.**

EMOSIES MOTIVEER BEWEGING

Die manier hoe ons voel, word gekenmerk deur duidelike liggaamsensasies wat inherent deur emosies gekleur word. Hierdie emosies lei ons gedrag op 'n belangrike manier. Om hierdie meer tasbaar te maak, laat ons kyk na 'n gevoel wat ons almal ervaar, naamlik honger. Wanneer die liggaam honger voel, beteken dit, dit het die kos in die maag verbrand. Bloedsuiker en insulien vlakke begin daal. Gevolglik word die hormoon wat aptyt aanbring naamlik ghrelin, vrygestel. Die gevolglike fisiese reaksie wat ons ervaar is honger. Hoe ons emosioneel reageer op die honger sensasie is uniek aan elkeen van ons. Hoe voel *jy* oor die sensasie van honger? Ongeërg soos my vriend Felix, knorrig soos Petra, ongeduldig soos Alex of gelukkig soos Tabeca om binnekort 'n heerlike maaltyd te geniet.

Die fisiese sensasie van honger ontketen 'n emosionele reaksie wat ons bewegings motiveer en moduleer. Terwyl Felix rustig vir homself iets te ete kry, jaag Petra om 'n toebroodjie te kry, Alex eet syne soos 'n honger wolf in die tyd wat Petra vir haar iets gaan koop. Intussen geniet Tabeca die geur van die risotto wat sy stadig roer. Een gedeelde fisiese sensasie, honger in hierdie geval, lei tot 'n wye verskeidenheid van emosionele reaksies wat 'n nog wyer spektrum van gedragsreaksies in verskillende mense en verskillende kontekste tot gevolg het. So verskillend as wat die emosionele gevoelens met betrekking tot honger ookal mag wees, op een of ander manier, **motiveer emosies beweging - of is dit bedoel om-homeokinetiese balans te ondersteun.**

Dieselfde kan gesê word vir emosies wat ekstern ontketen is. Neem woede as 'n voorbeeld. 'n Diep uitaseming is 'n baie meer energie-effektiewe, homeokinetiese wyse reaksie tot woede as om die stuurwiel te slaan omdat iemand die laaste parkeerplek gevat het.

Gepraat van interosepsie, in verhouding met beweging, dit bring ons noodwendig by kinestesie en kinestetiese intelligensie.

DIE KWEEK VAN KINESTETIESE INTELLIGENSIE

Kinestesie is ons sensasie van beweging, insluitend propiosepsie en interosepsie. In 'Slings Myofascial Training' word *kinestetiese* intelligensie gedefinieer as die dinamiese interaksie tussen *propioseptiewe* finesse en *interoseptiewe* duidelikheid. In daardie opsig **is kinestetiese intelligensie die sinergie tussen goed-georkestreerde beweging, 'n duidelike liggaams geheelbeeld met in inagneming van emosies.** Dit kan aangeleer en geherdifinieer word, maar slegs repitisie is nie genoeg nie. Daar is beslis die moontlikheid dat tegnies korrekte herhaling van bewegingspatrone die propioseptiewe vaardighede kan verbeter. Propiosepsie is egter net een gedeelte van die legkaart, dit is interosepsie wat ons inlig hoe sekere liggaamsbelyning en bewegings voel en hoe dit ons welstand beinvloed. **Ten einde *kinestetiese* intelligensie te definieer is bewustheid nodig.**

Deur geleidelik meer bewus te word van fisiese sensasies en die gepaardgaande emosionele inkleding daarvan, kan ons doelbewuste gesondheids georienteerde bewegingskeuses maak, op of sonder 'n oefenmat. Vanuit persoonlike en professionele ervaring, kan ek sê dat met bewuste oefening hierdie doelbewuste gemaakte keuses, onbewustelike gedrag word wat fisiese gesondheid en emosionele welstand ondersteun. Dit mag dalk nie heeltyd so wees nie, maar dit kan meeste van die tyd so wees (ons is na alles menslik).

Kinestetiese intelligensie wat beliggaam is bemagtig ons om te beweeg en aan te pas op gesonde maniere, fisiologies en emosioneel. Dit voel goed en sodoende motiveer dit ons van binne om aan die beweeg te bly. **Dit is 'n voelgoedsiklus wat gesondheid bevorder**.

IN 'N NEUTEDOP

- Beweging word inherent geinspireer deur die begeerte om goed te voel.
- Om goed te voel hang af van dinamies gebalanseerde homeokinetika.
- Homeokinetika word deur interosepsie beheer.
- Interosepsie is die oomblik tot oomblik proses waardeur ons evalueer en emosioneel reageer oor hoe ons voel.
- Emosies inspireer beweging en gedragsaanpassings met betrekking tot fisiese gesondheid en emosionele welstand.
- Interosepsie te same met propiosepsie, is deel van kinestesie.
- Kinestesie kan aangeleer word.
- Propioseptiewe finesse en interoseptiewe duidelikheid gee uiting aan kinestetiese intelligensie.
- Kinestetiese intelligensie fasiliteer gesonde beweging en gesondheid-georienteerde gedrag aanpassings, en sodoende dinamies gebalanseerde homeokinetika.
- Dinamies gebalanseerde homeokinetika voel goed en inspireer beweging met vreugde.
- Die innerlike motivering om aktief te wees en met vreugde te beweeg is goed om gesondheid te bevorder en die gemoed te lig.

HOE OM TE BEWEEG VIR GESONDHEID EN GELUK

Ons het nou by die antwoord op die aanvanklike vraag uitgekom naamlik hoe om te beweeg vir meer gesondheid en geluk. Hier is my kort antwoord: **oefen met bewustheid en beweeg met vreugde op maniere wat jou inspireer om aan te hou beweeg.**

VERWYSINGS

1. How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self. A. D. Craig

2. The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures. Antonio Damasio

GESONDE, GELUKKIGE "SLINGS IN MOTION" OEFENING

Sluit by my aan vir 'n vitaliserende reeks van bewegings wat positiewe gevolge vir die gesondheid het wat sal bly uikring.

Voelgoed oefening reeks: 'SIDE BEND & STRETCH WITH SPIRALLING'

KARIN GURTNER

Founder and educational director
art of motion Academy

ANNEKE KRUGER

Educator art of motion Academy
Movement professional

SLINGS MYOFASCIAL TRAINING COURSES IN SOUTH AFRICA

Anatomy Trains in Motion	20.11.2020 - 22.11.2020	Stephanie Ross-Russell
Slings Essentials	24.11.2020 - 25.11.2020	Stephanie Ross-Russell
Slings in Motion Blend	27.11.2020 - 29.11.2020	Stephanie Ross-Russell

Hosted by www.midstreampilates.co.za

FEEL-GOOD SEQUENCE: SIDE BEND & STRETCH WITH SPIRALLING

https://youtu.be/_OrZ9IgH9xs

Hier is a voorsmakie vir wat volg, net om jou bewegings 'eetlus' nat te maak.