



GEZONDE ACTIVITEITEN VOOR DE WINTER

Lichaamsbeweging

In de winter gaat alles vanzelf wat langzamer, maar het is daarom niet minder belangrijk om in beweging te blijven. Wees actief, strek je spieren, houd je gewrichten soepel en laat je bloed lekker doorstromen. Maar let in de winter wel op dat je hiermee niet een overdaad aan cortisol en adrenaline produceert, het is tenslotte ook het seizoen om je nieren en bijniere de kans te geven zich te herstellen. Doe dus zo min mogelijk oefeningen waardoor je hartslag sterk omhooggaat (hardlopen, zware gewichten heffen, enzovoort). Kies liever voor wat rustiger activiteiten, waarbij je wel in beweging bent maar jezelf niet volledig uitput. Dit zijn een aantal van mijn favoriete manieren om in de winter actief te zijn:

LANGE, RUSTIGE WANDELINGEN IN DE NATUUR Dit is een prima manier om zonder veel inspanning toch in de buitenlucht te zijn. Loop niet te snel, kies liever voor een rustig of zelfs een langzaam tempo. In deze tijd van het jaar is gewoonweg buiten zijn een mooie kans om weer in contact te komen met de wereld van de natuur. Luister naar de vogels die niet naar warmere streken zijn weggetrokken, en zie de kale bomen.

YIN-YOGA / HERSTELLEND YOGA Dit is een fijne oefening voor de winter, vooral als je dit in een klasje kunt doen. Zo ben je samen met anderen op een rustige en bedachtzame manier. (Ook in de winter is het fijn om onder de mensen te zijn, maar dan wel op een manier die niet belastend is.) Yin-yoga is meer dan alleen rekken en strekken op een matje – je brengt hiermee je bewustzijn in je lichaam, terwijl je langzame bewegingen maakt en de tijd neemt om je aandacht volledig bij je lichaam te krijgen. Hot yoga kan hierop nog een fijne aanvulling zijn, vooral als je het vaak koud hebt (maar je niet uitgeput voelt). Waar je ook woont, er is vast wel ergens een yoga-klas in de buurt, en anders kun je ook nog online terecht.

ZWEMMEN Dit is de ideale winteractiviteit, want zwemmen doe je in het water! Trek rustig je baantjes, met een regelmatige slag, en focus je op je ademhaling. Zo ben je aan het sporten terwijl je tegelijkertijd werkt aan het herstel van je zenuwstelsel. Het beste is om in open water te zwemmen, als je tenminste ergens een hete bron in de buurt hebt. Zo niet, dan is het plaatselijke zwembad een uitstekend alternatief.

SNEEUWSCHOENWANDELEN OF LANGLAUFEN In tegenstelling tot 'gewoon' skiën (waarbij je hard langs de berghelling naar beneden gaat – ook leuk!) is langlaufen of een wandeling op sneeuwschoenen meer ontspannend en kalmerend voor de zenuwen, terwijl je toch lekker in de frisse buitenlucht bent. Een mooie manier om de wereld van de natuur in te trekken en tegelijkertijd te zorgen voor de broodnodige lichaamsbeweging.

Luisteren naar kalmerende geluiden

In dit jaargetijde is het extra belangrijk om jezelf te vrijwaren van ongewenste geluiden, omdat ook je oren worden bestuurd door je nieren. En ik weet niet hoe dit voor jou is, maar mijn oren snakken naar een beetje stilte deze tijd van het jaar. Het is fijn om even de totale stilte op te zoeken, of om elke dag iets moois te vinden om je oren mee te verwennen. Voor mij is dat bijvoorbeeld fluitmuziek, klankschalen of het rijke geluidspalet van de natuur. Klanktherapie (en dan vooral het heilzame geluid van klankschalen) kan op allerlei manieren bijdragen aan je gezondheid: het vermindert de hoeveelheid cortisol (een stresshormoon), het verlaagt je bloeddruk, verlicht pijn en helpt je ontspannen.

De badkamer opruimen en schoonmaken

De badkamer is de plek in je huis waar het element water zich het meest thuis voelt. Gebruik de winter om je badkamer eens goed op te frissen. Misschien kun je er de kleuren van de winter en het element water een plek geven: donkerblauw, paars, indigo en zwart. Loop al je kruiden en supplementen nog eens goed na en controleer de houdbaarheidsdatums. Maak van je badkamer een knusse plek waar je kunt genieten van een weldadig bad.

In je agenda: even niks

De winter is ook het seizoen om jezelf de vragen te stellen die je ieder jaar weleens mag stellen. 'Wie ben ik op dit moment?' 'Wat is er allemaal gebeurd dit jaar, en wat verwacht ik van het komende jaar?' Ik probeer altijd een paar dagen voor mezelf in te plannen in de winter. Steeds weer blijkt dan dat de eerste dagen opgaan aan het inhalen van allerlei dagelijkse klusjes, en daarna lukt het beter om tot mezelf te komen. Ik neem dan een dag of vijf de tijd om van mijn eigen gezelschap te genieten. Ik kook bouillon, zet een kopje thee, verder niets bijzonders. De laatste twee dagen bereid ik me weer langzaam voor op een terugkeer naar het gewone leven.

Een dagboek bijhouden

Omdat de winter meer yin is dan de andere seizoenen, is het goed om iedere dag een moment te nemen om wat te schrijven. Dat kan een stukje in je dagboek zijn of gewoon maar een paar regels waarin je je gedachten laat gaan. Waar het om gaat is dat je je gedachten op papier zet. Ik geniet altijd erg van de ochtendoefening uit het boek *The Artist's Way* van Julia Cameron. Haar voorstel is dat je iedere ochtend drie pagina's schrijft, het maakt niet uit wat. In mijn ervaring is dit een uitstekende manier om los te komen van alles wat door mijn hoofd spookt, inclusief dromen en gedachten die zijn blijven hangen van de vorige dagen. Daarna kan ik fris aan de dag beginnen. Ik zit beter in mijn eigen gevoel en kan meer aandacht geven aan anderen.

