



VAKBLAD

Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg

Gezond gedrag vraagt veel van een mens. Kennis van zaken, de wil of noodzaak om dingen te veranderen en, misschien nog wel het meest belangrijk, bewustwording over waarom je doet zoals je doet. Complementair werkende therapeuten en artsen begeleiden iemand meestal gedurende een bepaalde periode; soms in meerdere fases van zijn leven. Normaal gesproken komt er ergens een moment waarop de cliënt het roer weer in eigen handen neemt. Ook dat vraagt om kennis van zaken, doorzettingsvermogen, inspiratie en een zich verder ontwikkelende zelfreflectie. Niet per se eenvoudig, want de verleidingen liggen overal op de loer. Daarom kan een leefstijlboek de therapie verder bekrachtigen. >

Meer dan bewegen en gezonde voeding

Gezonder worden op eigen regie

HOOFDLIJN:

Boeken over gezond gedrag zijn er te over. Ook van onze collega's in de natuurlijke en integrale gezondheidszorg. In dit artikel daarom aandacht voor een aantal recentelijk verschenen boeken over zelfheling van onze achterban, waarin stress en bewustwording centraal staan. Ze komen uit de koker van Davida van Beckhoven, Astrid Vester en Jan Sleijfer. Omdat ze goed binnen het accent gezond gedrag passen, worden ze in dit artikel besproken. Het zijn boeken die een bekrachtiging kunnen vormen van je therapie en dat wat je in het consult hebt besproken verder versterken.

Door Els Smits



Els Smits studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massagetherapie aan de Holos Academie. Met het werk voor Arcturus (Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, OrthoFyto) wil ze een bijdrage leveren aan een groeiend draagvlak voor de natuurlijke en integrale zorg.

Een heel ander boek, met ook een heel andere stijl is *Mindboxing*[®] van Jan Sleijfer. Hij heeft ruim 25 jaar ervaring in fysieke en mentale training aan onder andere topsporters, gevangenispersoneel, leerkrachten en managers. Na de Academie voor Lichamelijke Opvoeding studeerde hij sociale psychologie en specialiseerde zich in sportpsychologie, martial arts en Traditionele Chinese Geneeskunde. In zijn boek gaat Sleijfer op zoek naar een balans tussen de westerse en de oosterse kijk op gezondheid en presteren. Hij spreekt de lezer aan als een bokser die het gevecht in de ring aangaat. Hij schrijft uitdagend en dat moet je aanspreken, maar het kan je wel verleiden om in actie te komen. Reken op een vriendelijk provocerende en activerende toon en de nodige peptalk om je te leren hoe je ontspanning en rust kan creëren in drie batterijen die leeg kunnen lopen: die van je lichaamskracht (inspannen versus ontspannen), je gevoelskracht (weggeven versus ontvangen) en je denkkraft (analyseren versus ervaren). Ze staan respectievelijk symbool voor fysieke, sociaal-emotionele en mentale hulpbronnen om je in balans te houden.

Het boek maakt de lezer per batterij bewust van zijn huidige energiepeil. Waar verlies je, vaak ongemerkt, energie aan en wat zijn je grootste energieverlinders? Achter in het boek staan 76 oplaadtips, 25 per batterij plus een die goed is voor alle drie. Het is een keur aan oosterse en westerse oefeningen en tips om je batterij weer op te laden, sommige kinderlijk eenvoudig en sommige wat complexer. De lezer wordt aangespoord na lezing van het boek een persoonlijke selectie te maken van één of een paar aansprekende tips en die vervolgens gedurende honderd dagen dagelijks uit te voeren. In die honderd dagen wordt in de hersenen een nieuw neuronpad aangelegd. Binnen de westerse psychologie is het gebruikelijk drie maanden aan te houden om oude gewoontepatronen succesvol te doorbreken. Voor Chinezen is honderd dagen een cyclische periode van verandering en vernieuwing.

Sleijfer waarschuwt: Mindboxing[®] is zeker bij aanvang niet per se leuk. Je zult regelmatig ervaren dat je eigen overtuigingen en vooroordelen je proberen te weerhouden van volhouden. Daarom in feite ook de laagdrempelige uitnodiging om na het boek te hebben gelezen minimaal één van de 76 oplaadtips achter in het boek gedurende honderd dagen te integreren in je leven. Daarna kun je aan de hand van een test die je ook vooraf deed zien wat er veranderd is. Dat kan je vervolgens aanmoedigen om andere oplaadtips op te pakken.

Ondanks het consequente gebruik van de metafoor van de bokser in de ring is het boek licht en speels geschreven en toegankelijk voor de consument. Sleijfer geeft motiverende voorbeelden van hoe hij zelf dingen in praktijk brengt en van mensen die hij begeleid heeft, zoals topsporters en gevangenispersoneel. Bij een aantal van de oplaadtips achter in het boek horen ook instructiefilmpjes die helpen om de oefening correct uit te voeren of die extra informatie geven over het onderwerp.

Wilt u het gehele artikel als PDF ontvangen?

GA NAAR WWW.VNIG.NL

GEZONDER WORDEN OP EIGEN REGIE

€ 3,50

Aantal 1

In winkelmand