

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

Lendüljünk mozgásba! Szeretettel köszöntünk benneteket **a személyiségfejlesztő testmozgás hónapjában**, amikor figyelmünket a mozgás fontosságára, és ezáltal a **vitalitásunk, életerőnk fokozására fordítjuk.**



Naponta megjelenik valamilyen fórumon az a tény, vélemény, hogy **mozgásszegény életmódot élünk és ez milyen hatással van, nem csak a fizikai, de a lelki egészségünkre** is. Ősi bölcsesség, hogy az ember test és lélek egysége - de vajon ténylegesen egységben vagyunk e kettő területen? Megteszünk mindent annak érdekében, hogy testünk-lelkünk egészségben tudjon virágozni és önmagunk legjobb verziója lehessünk az életben?

Elképzelhető, hogy amikor a testmozgás fontossága szóba kerül,

- halogatjuk a konkrét lépéseket, hogy “jó, jó, majd ha lesz egy kis időm átgondolni, hogy mit is tegyek, akkor majd elkezdem, majd akkor változtatok”,
- vagy azt gondoljuk “nekem erre sem időm, sem pénzem nincs”,
- vagy keressük a lehetőségeket, de mindig találunk valamilyen kifogást,
- de az is lehet, hogy a mozgás már része a mindennapi életünknek.

Akárhogy is... **Mindig tehetünk többet a saját egészségünkért!**

Sonja Lyubomirsky kutatásai szerint **a boldogságszintünket leginkább befolyásoló tényező a testmozgás.** A testmozgás, ami bizony napi szintű elköteleződést jelent, ám a lelki egészségre tett hatása felbecsülhetetlen.

Az egészségi állapot és a boldogságszint közötti összefüggések megkérdőjelezhetetlenek. Mai világunkban az átlagember napi mozgásszintje meg sem közelíti azt a minimumot, amire testének, szervezetének és lelkének is szüksége lenne ahhoz, hogy egyensúlyban tudjon élni. Amikor betegek vagyunk, erőteljesen tapasztaljuk ennek negatív oldalát: leverten, gyengén, mindenféle tünetekkel küsz-



ködve bizony a lelki állapotunk is meggyengül, lelki energiáink megfogyatkoznak. Csökken a produktivitás, kreativitás, hatékonyság is, a szociális nyitottságunk is beszűkül. Mindez tovább hat az idegrendszerre, az immunrendszerre, fogékonyabbá válunk a betegségekre.

Több módon megtámogathatjuk a szervezetünket, fokozhatjuk az ellenállóképességét, s ennek leghatékonyabb módja a rendszeres testmozgás.



A **rendszeres testmozgás testi szinten** rendkívül sok módon hat ránk:

- befolyásolja az agyműködést,
- biztosítja a tüdő és a szív egészséges működését,
- jótékonyan hat a keringési rendszerre,
- erősíti az immunrendszert,
- csökkenti a vérnyomást és a stresszt,
- jótékonyan hat a csontokra, az izomzatra,
- támogatja a belső szervek működését,
- erősíti a testtudatosságot,
- érzékenyít bennünket testünk jelzéseire,
- ellensúlyozza, enyhíti az ülő életmódból következő fizikai fájdalmakat, és fájdalomcsillapító hatása is van.



Ezek mellett fontos kiemelni a **mentális egészségre vonatkozó pozitív hatásait** is:

- csökkenti a szorongást és a depressziót,
- növeli az önbecsülést,
- javítja az énképet,
- erősíti a megküzdési stratégiákat,
- az önmagunk egészségéért tett lépések felszabadítanak és elégedettséggel töltenek el,
- rendszeres lehetőséget biztosít a flow állapot megélésére.



A testi és a mentális hatások mellett fontos kiemelni a **szociális hatásokat** is, amelynek tudatosítása különösen fontos lehet a családban. A családdal együtt végzett közös mozgás esetén:

- fejlődnek a kommunikációs készségek,
- az együttműködés erősíti a társas kapcsolatokat,
- növekszik a bizalom,

- egymás új arcát láthatjuk meg a közös mozgás élmény közben,
- fejlődik a csapatmunka erőssége,
- tágítja a szociális hálót,
- pozitív kapcsolatok létrejöttét segíti elő,
- és a közösségi flow élmény rendszeres része lehet az életünknek.

Mindezekből tisztán láthatjuk, hogy azok a komplex, neurológiai, fiziológiai, testi és pszichológiai hatások, melyek a rendszeres mozgásban gazdag életmódból származnak, nagyban hozzásegítenek bennünket a jobb életminőség és a mentális egészségünk kibontakoztatásához.

Mit? Mikor? Mennyit?

Amikor rendszeres testmozgásról beszélünk, nem kell feltétlen arra gondolni, hogy bérletet veszünk az edzőterembe vagy rendszeresen látogatunk zumba vagy jógaórákat a közösségi házban. Vegyük észre magunk körül a lehetőségeket, teremtsük meg azokat a magunk és a családjaink számára. Az online térben és a lakókörnyezetünkben is érdemes körülnézni, és megkeresni a számunkra legmegfelelőbb közeget.

Nagyon fontos, hogy **olyan tevékenységet végezzünk, amit örömmel csinálunk**, hiszen ez tud kellő motivációval szolgálni majd akkor, amikor lankadni kezd a lelkesedésünk.

A kutatások szerint **hetente minimum 5 napon és naponta minimum 30 percen** át végzett mozgás az, amivel megelőzhetjük a mozgásszegény életmód negatív következményeinek kialakulását. Ha még ez is soknak tűnik, fel is bonthatjuk rövidebb időszakokra és 3x10 vagy 2x15 perces miniedzéseket is beiktathatunk a napunkba. **Minden mozgással töltött perc több, mint ha nem mozognánk semmit.**

Ha új mozgásformát próbálunk ki, fontos, hogy **fokozatosan** tegyük, elkerülve ezzel a sérülésveszélyt!

Testi-lelki-társas jóllétünk fontos feltétele, hogy **a vitalitásunk, mozgékonyságunk, rugalmasságunk és testi aktivitásunk ne ütközzön akadályokba, saját magunk karbantartására, az öngondoskodásra szánjunk elegendő időt és energiát.** A tudatosság, a rendszeresség megtartó pillérek, melyek segítenek abban, hogy valóban kézzelfoghatóan megtapasztalhassuk, milyen gyümölcsöző hatásai vannak a rendszeres mozgásnak. A testi inaktivitás mindig együtt jár a pszichés és lelki tompulással, lustulással. A rendszeres, ritmikus mozgás közben termelődő endorfin (a belső morfium, ami valójában annál ötvenszer hatékonyabb) az emberi szervezetben az örömeztetésért, a közérzet és kedélyállapot javításáért felel.



A rendszeres testmozgás személyiségfejlesztő hatása

A fizikai és fiziológias hatásokon túl egy sor olyan hatása van a rendszeresen végzett testmozgásnak, ami **a személyiségünk fejlődésére is jótékonyan hat.**

Ha rendszeres mozgást építünk az életünkbe, akkor egyben **célokat is tűzünk ki** magunk elé - legyen akár csak az, hogy heti háromszor fél órát sétálunk a környéken. A **kitartásban** és a céljaink végigvitelében való növekedés az élet más területeire is kihat és a munkában, tanulásban is tudjuk alkalmazni ezeket a megerősödött képességeinket. A kitartásra szükségünk van **a felmerülő nehézségek leküzdésében és a rendszeresség felépítésében is, az új szokás kialakításában.** A rendszeresen végzett testmozgás abban is segít, hogy növekedjen bennünk a bátorság, a kreativitás, az **önbizalom és az önszabályozás.**

Ez utóbbi különösen fontos a gyerekek esetében, hiszen erre az erősségre nagy szükségük van az iskolai és a közösségi életükben is.

Kiemeltük az **önszabályozás**, önkontroll erősségét is, emellett a **perspektívát** is meg kell említenünk: hiszen a rendszeres testmozgás hosszú távon hozza meg azokat a pozitív hatásokat, amik miatt érdemes a hétköznapokban felmerülő nehézségekkel megbirkózni és kitartani az elhatározásaink, az önmagunknak tett ígéreteink mellett.

Testmozgás a családban

Sok helyen előkerült korábban is, hogy **a leghatékonyabb nevelési eszköz a saját példánk.** Családi szinten fontos áttérni, változtatni, új útra lépni, kipróbálni dolgokat és együtt haladni. Bizonyosan az a legvonzóbb a gyerekek számára, ha azt látják, hogy

- a szüleik hisznek valamiben,
- konkrét lépéseket tesznek érte,
- és ettől boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak lesznek.

A mozgás a gyerekek számára természetes és nélkülözhetetlen. Növekedésükre, fejlődésükre való hatása nem pótolható, és sokrétűen fejleszti rengeteg olyan készségüket, ami nélkül elveszettek lennének az életben:

- az észlelést,
- az egyensúlyérzéklet,
- a koordinációs készségeket,
- a kivárást, késleltetés képességét,
- a ritmusérzéklet,
- az érzelemszabályozást,
- feszültséglevezetést,
- a lelki ellenállóképességet.

Szülőként tehát rendkívül fontos, hogy a **saját példánkon keresztül** gyermekeinkkel is megszeressük a mozgást, és felhívjuk a figyelmüket arra, milyen fontos, hogy **aktív életet éljenek, amelyben a vitalitásuk és a bennük lévő energia megfelelő módon mozgatva, éltetve van.**



Ha a testmozgást sikerül a mindennapi élet szerves részévé, alapvetéssé tenni a családban, akkor meglepődve tapasztaljuk majd, hogy a jóllétérzésünk javulása mellett erőnk, energiánk, és furcsa módon időnk is szabadul fel a számunkra valóban fontos dolgokra és személyekre.

“Az élet olyan, mint a biciklizés.
Ha meg akarod tartani az egyensúlyt, mozgásban kell maradnod.”
(Albert Einstein)