

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

April 2023

## **Beste wandelaars en Nordic Walkers,**

Inmiddels is de lente begonnen en is de verwachting dat we komende week zonnig en warm weer gaan krijgen.

De regen van de afgelopen weken is wel goed voor de natuur geweest, de vennen en sloten staan weer vol water.

Deze week zagen we in de bossen de Krentenbomen in volle bloei.

Het uitdunnen van de bomen in het gebied rondom het oude meer is bijna afgerond, we hebben hier uiteindelijk weinig last van gehad.

De natuur kan nu weer zijn gang gaan, bomen krijgen meer licht en de diversiteit wordt bevorderd.

In deze nieuwsbrief wat tips over wandelen en je ademhaling.

In de agenda (eind van deze nieuwsbrief) vind je ook weer wat extra geplande wandelingen. Tevens info over de avontuurlijke klim op de Sint-Jan in Den Bosch.

De WieWitWa Quiz hebben we super goed met elkaar gedaan, we zijn 6<sup>de</sup> geworden van de 34 teams die deelnamen!!! We hebben volgend jaar nog plaats voor extra deelnemers.

Veel lees en wandelplezier

Ina



## Wandelen en je ademhaling: Tips

Wandelen is voor veel wandelaars een manier van ontspannen. Wist je dat je ademhaling daarbij heel belangrijk is? Ook al gaat ademen vanzelf, jouw ademhaling verdient alle aandacht. ( artikel van Wandel.nl )



Ademen is fundamenteel voor ons bestaan. Middels ademen komt er zuurstof in de longen, dat via de bloedvaten door het lichaam wordt getransporteerd. Als je beweegt zul je merken dat je sneller gaat ademen. Logisch: want voor het voortbewegen hebben je spieren zuurstof nodig. Hoe hoger de inspanning, hoe meer zuurstof er wordt verbruikt, hoe sneller je hart gaat slaan om het zuurstofrijke bloed rond te pompen en hoe sneller je gaat ademen.

**Ontspannen door inspannen** Wandelen is een prima activiteit om te ontspannen door inspanning. Maar ontspannen tijdens het wandelen kan alleen met de juiste ademhaling: door diep en lang adem te halen. Heb je zelf het idee ‘hoog in de ademhaling’ te zitten waarbij alleen je borst in de ademhaling meebeweegt, terwijl je op een rustig tempo wandelt? Dan adem je waarschijnlijk kort uit, waardoor er nog lucht in de longen achterblijft. Hierdoor ga je steeds hoger en gejaagder ademen. Gevolg: je bent sneller buiten adem en echt ontspannend was dit rondje wandelen niet.

Gapen na de wandeling kan een indicatie zijn dat je hoog in je ademhaling zit

**Buikademhaling** Wanneer je langer uitademt, zal je merken dat je natuurlijker gaat ademen en dat je rustiger wordt en meer ontspannen kunt wandelen. Hierbij speelt de buik een belangrijke rol. Door een diepe ademhaling gaat de buik namelijk vanzelf meedoen.

Bij een buikademhaling beweegt de buik met elke ademdeug mee, terwijl de borst nagenoeg neutraal blijft. Een buikademhaling heeft nog een paar grote voordelen: als je sneller of intensiever gaat wandelen, zul je minder snel buiten adem raken of steken in je maag of zij krijgen, je voelt je fitter en fijner.



**Oefening** Een simpele manier om je bewust te worden van je ademhaling is door te tellen hoe vaak je in een minuut ademhaalt en of daarbij de borst naar voren komt of juist de buik.

Vervolgens kun je deze ademhalingsoefening doen, waarbij je langer uitademt dan inademt:

- Ga rechtop zitten en leg een hand op je buik, zodat je kan voelen of deze naar voren komt bij het inademen.
- Sluit je ogen, zodat je echt even bewust wordt van je ademhaling.
- Adem in 4 tellen in door je neus en focus daarbij op het ademen naar je buik toe. Voel hoe je longen zich vullen met lucht. Je buik wordt steeds boller.
- Adem in 6 tellen uit door je mond. Doe dit diep en langzaam.
- Wacht 2 tellen voor je opnieuw inademt.

**Tijdens het wandelen** Heb je moeite met het langzaam loslaten van de adem? Tuit dan je lippen, zodat er minder lucht tegelijk uit je mond kan ontsnappen. Hoe vaak haal je nu adem per minuut?

Het bewust ademhalen en de ademhaling naar de buik brengen, kun je vervolgens ook gaan toepassen tijdens het wandelen. Vind voor jezelf een pasritme waarin je lekker ontspannen kunt ademhalen. Bijvoorbeeld drie stappen in, vier stappen uit, of vier stappen in en zes stappen uit. Wat voor jou ontspannen aanvoelt, is heel persoonlijk. Ga ook eens variëren in wandeltempo. Wat doet een hoger wandeltempo of een heuvel op lopen met je ademhaling? Lukt het je om vanuit de buik te blijven ademen en te blijven ontspannen?

Merk je dat je onderweg toch weer terugvalt in een borstademhaling? Sta dan even stil. Ga op de tenen staan en strek je helemaal uit met de armen boven het hoofd, terwijl je inademt. Voel iedere spier zich aanspannen. Zwaai vervolgens bij het uitademen je armen naar beneden, zak terug op je hakken en buig je knieën licht terwijl je bovenlijf helemaal naar voren buigt. Doe dit drie keer.

**Wandelen als meditatie** Veel mensen wandelen om even het hoofd leeg te lopen. Wandelen kan dan niet alleen als ontspanning, maar ook als meditatie ingezet worden. Je ademhaling is de basis, die is er altijd. Door je op de ademhaling te richten en andere gedachten van je af te laten glijden, kun je je richten op het hier en nu. Helemaal niet erg als je gedachten afdwalen, maar probeer steeds de focus terug te brengen naar je ademhaling. Dit kan je vervolgens verder uitbouwen door de aandacht te verleggen naar wat je in je lichaam voelt en wat je zintuigen waarnemen (wat zie, hoor, ruik, proef je?). Meer tips voor mindful en meditatief wandelen vind je hieronder.

### 1. Focus op geluid

Wees tijdens het wandelen alert op alle geluiden om je heen. Leg de focus op je gehoor en probeer al het andere om je heen te vergeten. Je hoort dan meer dan als je gewoon maar loopt.

Wie in de stad wandelt, hoort andere dingen dan wie in de vrije natuur gaat lopen, zoals verkeer en andere mensen en spelende kinderen. In het bos hoor je juist meer natuurgeluiden, zoals vogels, een blaffende hond in de verte of het ruisen van de wind door de bladeren. Het is niet voor niets dat mensen zich rustiger voelen worden in het groen van de natuur. Natuur werkt niet alleen helend, maar de kleur groen geeft ook ontspanning. Heb je de mogelijkheid om de natuur in te gaan, doe dat dan! Je zult op den duur merken dat het steeds makkelijker wordt om te luisteren naar de geluiden om je heen en je zult je verbazen over wat je hoort.



### 2. Loop en luister samen

Luisteren kun je ook samen doen. Wandel met je loopmaatje(s) en luister aandachtig naar de geluiden om je heen. Vervolgens neem je een moment waarop je met elkaar deelt wat je gehoord hebt. Een trein in de verte, ritselende

kleding en roffelende voeten. Samen hoor je meer dan alleen. Maak er een spelletje van: 'Ik hoor, ik hoor wat jij niet hoort'. De één heeft wellicht heel andere dingen gehoord dan de ander!



### 3. Sluit je ogen eens

Voor deze oefening is het verstandig even een pauze in te lassen in je wandeling. Zoek een fijn plekje waar je even kunt gaan zitten en je ogen dicht kunt doen. Als je niets kunt zien, ervaar je het geluid om je heen heel anders. Probeer het echt alleen bij het luisteren te houden en niet de geluiden te analyseren. Dan ben je weer in je hoofd bezig. Laat de geluiden er zijn en geniet van wat er nu gebeurt.

### 4. Mediteer en volg je ademhaling

Nu je toch zit: luister eens naar je ademhaling. Ga met al je aandacht naar je in- en uitademing. Wat hoor je? Misschien hoor je niet alleen je ademhaling, maar ook je eigen hartslag en de stroming van je bloed door je aderen. Als je dit regelmatig doet, dan leer je je lichaam kennen. Je weet dan dat als je ontspannen bent je hartslag en ademhaling rustig zullen zijn. Terwijl je bij stress een meer gejaagde ademhaling en bonzende hartslag zult horen (en voelen).

### 5. Luister naar stresssignalen

Als je van jezelf weet hoe je lichaam reageert bij rust en stress, dan kun je ook andere signalen in je lichaam gewaarworden. En dat heeft een groot voordeel: je bent er op tijd bij om problemen te voorkomen. Je weet wanneer er iets aan de hand is, maar bovenal: dat je er iets aan kunt doen! Door naar de signalen te luisteren die je lichaam afgeeft, kun je voorkomen dat stresssituaties je te veel worden of dat je door fysieke overbelasting blessures krijgt.

In het dagelijks leven zijn we heel goed in het negeren van signalen, maar als je leert luisteren naar je omgeving en je lichaam met de bovenstaande tips, ontstaat er een bewustwording. Je krijgt rust in je hoofd en door in het hier en nu te zijn (in plaats van bij de rekeningen die nog betaald moeten worden, of die ruzie van vorige week) kun je écht genieten.

## Moerputtenbrug

De Moerputtenbrug is de brug die dwars door het natuurgebied loopt. De 600 meter lange brug is in 1890 in gebruik genomen als de Langstraatspoorlijn 's-Hertogenbosch – Lage Zwaluwe en werd gebouwd voor het treinvervoer van grondstoffen voor de schoenenindustrie in Waalwijk. In de volksmond wordt de spoorverbinding daarom ook wel de Halve Zolenlijn genoemd. Doordat het goederenvervoer werd overgenomen door vrachtauto's werd de spoorverbinding overbodig en is de monumentale brug nu beschikbaar voor wandelaars en fietsers.

Op **9 juli** staat er een wandeling gepland om hier te gaan wandelen in combinatie met de klim van de Sint Jan of één van beide is natuurlijk ook mogelijk.

Na het succes van Een Wonderlijke Klim in 2016, wordt het grote publiek nog één keer de mogelijkheid geboden om letterlijk over de nok van het dak van de Sint-Jan te lopen. Je wandelt vervolgens rondom de Vieringtoren, daar waaronder het alziend oog zich bevindt. Ook enkele luchtboogbeeldjes zijn goed te bekijken. En ken je het verhaal van de grote brand uit de 16e eeuw al? Tijdens De Avontuurlijke Klim praat de gids van Kring Vrienden van 's-Hertogenbosch je bij over de rijke geschiedenis van onze ouwe Sint-Jan. Ook zijn er enkele interactieve elementen aan deze één uur durende tocht toegevoegd.

### Agenda:

Vanaf 1 mei starten de wandelingen voor de **zondag groep** weer vanaf Joe Mann!

### Geen training op:

**Vrijdag:** 19 mei en op **Zondag:** 14 mei, 4 juni

**21 mei Voorjaarswandeling**, Logtsevelden aan de rand van de Kampina (6,5 km) Kosten: 1 strip van je strippenkaart, introducees welkom.

### **9 juli Zomerwandeling Moerputten (9.30 uur, ongeveer 5 km)**

Kosten: 1 strip van je strippenkaart, introducees welkom

Voor wie zich heeft aangemeld: om 12.30 uur- de Avontuurlijke Klim op de Sint-Jan( kosten: 15 uur p/p)