

Postural neurology

Je houding is meer dan alleen hoe je zit en staat, het gaat om je mentale en fysieke gesteldheid. Net zoals je mentale gesteldheid je houding beïnvloedt, zo beïnvloedt je houding ook je mentale gesteldheid. Door een goede houding aan te nemen, kun je je algehele kijk op het leven verbeteren.

Helaas negeren te veel mensen de positieve aspecten van een goede houding. Dit geldt met name voor de zorg voor hun fysieke en mentale gezondheid. Maar al te vaak concentreert iemand zich op één aspect van zijn of haar gemoedstoestand en negeert hij of zij de rest. De waarheid is dat lichaam en geest één zijn, wat betekent dat je beide moet aanpakken om je algehele gezondheid en welzijn te verbeteren. Dit is waar Postural Neurology je in het dagelijks leven kan helpen.



Hoe werkt het?

De wetenschap van postural neurology gaat duizenden jaren terug. Destijds maakte het deel uit van de behandeling van bepaalde ziekten. Tegenwoordig is postural neurology uitgegroeid tot een wetenschap die de toestand van de hersenen kan illustreren aan de hand van de fysieke conditie van het lichaam. Met andere woorden: je houding en lichaamsbewegingen weerspiegelen je welzijn en gezondheid.

Door je lichaam te bewegen en uitdagingen aan te gaan, kun je je mentale toestand positief veranderen. Dit betekent dat je mentale en fysieke gesteldheid er baat bij hebben als je de juiste houding aanneemt tijdens het zitten, staan, joggen en rennen. Je lichaam functioneert optimaal wanneer je je houding corrigeert en je geest is beter afgestemd op je fysieke gesteldheid.

De truc is om de juiste balans te vinden tussen fysieke en mentale uitdagingen om lichaam en geest in topconditie te houden. Door middel van houdingsneurologie kan deze balans worden bereikt, wat de mentale en fysieke conditie van de persoon verbetert.

Betrokkenheid van lichaam en geest

Wereldwijd spelen miljoenen mensen online, video- en computerspellen. Dergelijke traditionele online- of computerspellen hebben een positief, zij het beperkt, effect op de hersenactiviteit. Dit komt doordat je geest meer zoekt dan alleen de uitdagingen die computerspellen bieden. Sociale interactie, het stimuleren van de zintuigen, creativiteit en een vernieuwende benadering van uitdagingen bevorderen de gezonde verbinding tussen hersenen en lichaam.

Wanneer je echter de juiste technieken van houdingsneurologie toepast, zal de ervaring positief variëren. Door hersenspellen te combineren met personal training, profiteer je optimaal van een verbeterde houding, een betere mentale instelling en een verbeterde fysieke gezondheid. Met dit programma kun je computerspellen spelen die de geest stimuleren, maar deze worden gecombineerd met fysieke activiteit die ook je hersenen activeert.

Het resultaat is een verbeterde fysieke en mentale toestand die elkaar versterken. Hoe beter je je lichaam kunt betrekken bij gezonde oefeningen, zoals wandelen, aerobics, krachttraining en andere methoden, hoe meer je mentale gesteldheid verbetert. Het omgekeerde geldt ook: je hersenen gaan de mentale uitdagingen van de games aan om sneller te reageren en je denkvermogen te verbreden voor een betere functie.

