

Liikuta mieltäsi

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
*Liikkuva
opiskelu*
LOVE LEARN



Keho-mieli yhteys

Keho ja mieli ovat jatkuvasti vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. Liikkuminen vaikuttaa autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan ja vahvistaa sen kykyä palautua. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee psykologista turvaa, riittävästi liikettä ja rauhoittumista.

Mieliala

Liikkuminen voi tuottaa mielihyvää muokkaamalla aivojen kemiallista viestinsiirtoa. Liikkuminen voi osaltaan tukea positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Liikkumalla voidaan lievittää ja ennaltaehkäistä masennus- ja ahdistusoireita.

Mun
mieli toimii
paremmin, jos
mä käyn ulkona
silloin tällöin.

Fyysinen minäkäsitys ja kehokuva

Fyysinen käsitys kehosta rakentuu läpi elämän. Liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä itsearvostukseen, pystyvyyden tunteeseen ja kehonkuvaan. Myönteinen minäkäsitys tukee itsestä huolehtimisen taitoja.

Liikkuessa voin
oppia uutta ja
toteuttaa
itseäni.

Stressi ja tietoinen läsnäolo

Liikkuminen on yhteydessä vähäisempään stressiin ja opiskelu-uupumukseen. Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on paremmat tietoisien läsnäolon taidot sekä vähemmän psyykkistä kuormittuneisuutta. Kyky olla läsnä on keskeinen taito psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

