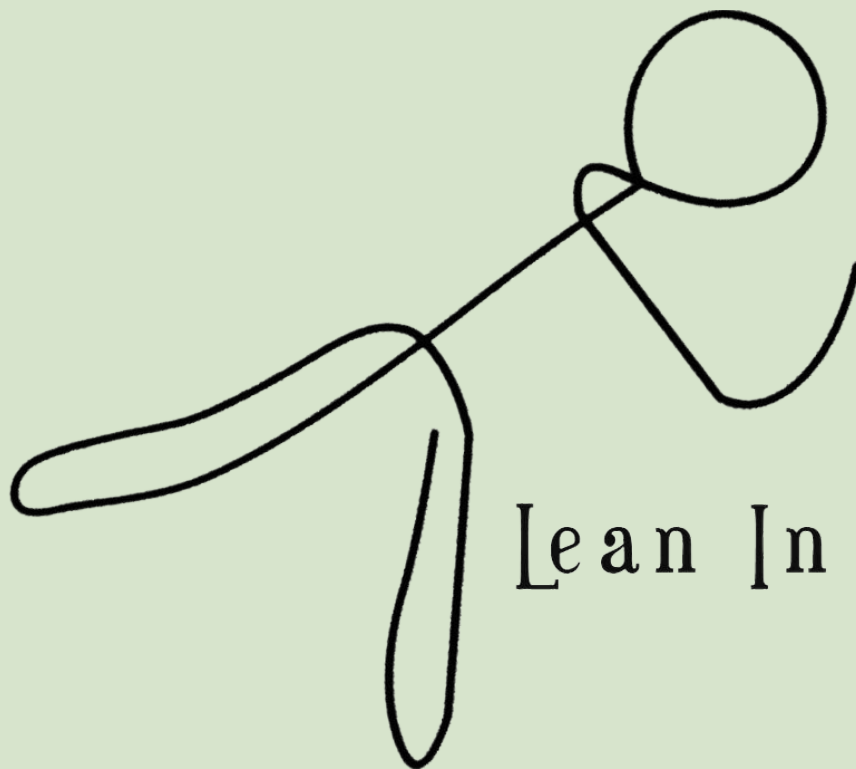


ONTLADEN OM TE ONTSPANNEN

Een gids voor psychologen die de
Lean In-methode willen ontdekken



W W W . P R A K T I J K L E A N I N . N L



RYANNE VAN DOOREN-DE BREED

EIGENAAR EN PSYCHOLOOG BIJ LEAN IN

Welkom collega! Ik ben Ryanne, universitair geschoold masterpsycholoog met jarenlange ervaring in het onderwijs en mijn eigen praktijk voor psychologie en beweging Lean In.

In mijn vrije tijd geniet ik van boksen, krachttraining, muziek en de natuur. Ik ben graag in beweging. Ik geloof dat iedereen de kracht heeft om te groeien en van binnen weet wat die nodig heeft hiervoor. Dit was mijn drijfveer om mijn eigen praktijk en concept te realiseren: De Lean In methode. Een methode die mij zoveel meer energie, autonomie, vrijheid en creativiteit heeft gegeven. En dát is precies wat ik jou ook gun.

Bij Lean In combineer ik positieve psychologie met beweging, zodat mijn cliënten hun persoonlijke spanningsontladingscode kunnen kraken. Say what? Daar ga ik je natuurlijk helemaal in meenemen...

RYANNE@PRAKTIJKLEANIN.NL

Dit e-book is speciaal ontwikkeld voor psychologen die de Lean In-methode willen leren kennen en toepassen in hun praktijk.

De Lean In-methode richt zich op de kracht van fysieke ontlading gecombineerd met principes uit de positieve psychologie.

Door beweging en kleine, haalbare stappen in te zetten, helpt deze methode cliënten om spanning los te laten en veerkracht op te bouwen. Bijkomend effect: ook jij als psycholoog sluit de dag af met méér energie, lichtheid en inspiratie dan tevoren.

In dit e-book verkennen we hoe je deze methode kunt inzetten om zowel cliënten als jezelf te begeleiden naar een duurzame verandering en balans tussen energie en rust.

Dit e-book biedt een inleiding hoe jij als psycholoog deze methode in je praktijk kunt toepassen. Smaakt dit naar meer? Bekijk dan vooral de mogelijkheden om de e-course te volgen! Let's go.



INHOUD

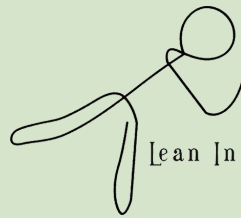
1
DE KRACHT VAN BEWEGING EN
POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN
THERAPIE

2
MILDHEID EN ZELFCOMPASSIE:
SLEUTELS TOT HERSTEL

3
DE IMPACT VAN LANGDURIGE
SPANNING OP HET LICHAAM

4
EFFECTIEVE
ONTLADINGSOEFENINGEN EN
HAALBARE STAPJES

5
VAN ONTLADEN NAAR
ONTSPANNEN: INTEGRATIE IN DE
BEHANDELING



1 H O O F D S T U K

DE KRACHT VAN BEWEGING EN POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN THERAPIE

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

De Lean In-methode is ontwikkeld door middel van gedegen literatuuronderzoek.

De belangrijkste bevindingen uit dit onderzoek:

1. Erkenning van fysieke en cognitieve integratie:

Door psychologische en fysieke beweging te combineren wordt een stevig, duurzaam effect gecreëerd. Het benadrukt hoe fysieke activiteiten niet alleen bijdragen aan lichamelijke gezondheid, maar ook een krachtig middel zijn om mentale blokkades aan te pakken en emotioneel welzijn te bevorderen.

2. Therapie door beweging en positieve Cognitieve

Gedragstherapie (p-CGT): Door bewegingstherapie te combineren met p-CGT, wordt een geïntegreerde aanpak gecreëerd, waarbij cliënten niet alleen door gesprekstechnieken werken aan mentale uitdagingen, maar ook actief het lichaam inzetten als een middel om spanning los te laten en nieuwe gedragspatronen te ontwikkelen.

3. Aanpasbaarheid aan de cliënt: Onderzoek toont aan dat maatwerk voor iedere cliënt van belang is. Dit wordt gerealiseerd door een breed scala aan bewegingsmodules aan te bieden, zoals yoga, wandelen, fitness, boksen en dans. De cliënt kiest in overleg de module die het beste past bij hun behoeften en comfortniveau, wat de motivatie en effectiviteit van de behandeling bevordert. Het mooie hieraan? Jij kiest als behandelaar een bewegingsmodule die jou past en waar jij je comfortabel bij voelt. Dit kan zo breed zijn als je kan bedenken - het gaat om de activatie en niet om een supersterke-stoere-technische bokser te worden, bijvoorbeeld. Ruimte voor de cliënt én voor jou!

4. Wetenschappelijk onderbouwde voordelen van beweging:

Onderzoek bevestigt dat regelmatige beweging, zelfs op een laag intensief niveau, niet alleen fysieke voordelen biedt, maar ook significant kan bijdragen aan het verminderen van psychopathologische symptomen zoals depressie, angst en stress. Specifieke bewegingen, zoals dansen en boksen, kunnen bovendien werken als katalysator voor gedragsverandering en emotionele expressie. Beweging ondersteunt gedragsverandering door cliënten te helpen in contact te komen met hun emoties, spanningen los te laten, en nieuwe manieren van expressie te vinden. Deze fysieke uitlaatkleppen zorgen voor een diepe, persoonlijke ervaring, wat bijdraagt aan blijvende verandering en een beter emotioneel welzijn.

5. Langetermijnvoordelen van beweging in therapie: Hoewel fysieke beweging op zichzelf al voordelen biedt, toont onderzoek aan dat een combinatie van p-CGT en beweging leidt tot duurzamere resultaten. Deze aanpak is bedoeld om niet alleen symptomen te verlichten, maar ook om de cliënt tools aan te reiken die blijvende verbeteringen in levenskwaliteit ondersteunen. De belichaming draagt bij aan het borgen van de intentie en het beoogde effect. Haalbaar, realistisch, duurzaam.

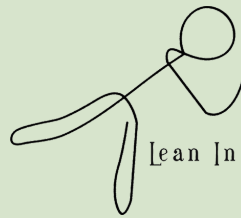
6. Professionaliteit en samenwerking met experts: Volgens onderzoek loont het om samen te werken met bewegingsexperts die hun expertise in verschillende disciplines inzetten voor een optimale behandelervaring. Deze interdisciplinaire aanpak zorgt ervoor dat cliënten begeleid worden door professionals die de juiste kennis hebben van zowel de psychologische als fysieke aspecten van behandeling.

Geconcludeerd biedt dit onderzoek een innovatieve en holistische benadering voor therapie, waarin mentale en fysieke beweging hand in hand gaan. De methode versterkt de effectiviteit van psychologische interventies door cliënten actief te betrekken in hun eigen behandelproces, met beweging als krachtige ondersteuning voor geestelijke gezondheid en welzijn.

Beweging kan een diepgaand therapeutisch middel zijn dat direct het zenuwstelsel en het brein beïnvloedt.

De Lean In-methode combineert bewegingsmethoden, zoals boksen, dansen, fitness, wandelen en yoga, met psychologische technieken uit de positieve psychologie. Deze integratie van lichaam en geest geeft cliënten een praktische manier om spanning los te laten en stap voor stap hun eigen "spanningsontladingscode" te kraken.

Positieve psychologie vormt de basis van deze methode door te focussen op de kracht van kleine, haalbare successen. In plaats van een grote verandering af te dwingen, bouwen cliënten stapsgewijs aan een gevoel van controle en rust. Elke succeservaring, hoe klein ook, draagt bij aan hun zelfvertrouwen en versterkt hun vermogen om stress te reguleren. Door deze focus op haalbare stappen wordt ontspanning toegankelijker en ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei.



HOOFDSTUK 2

MILDHEID EN ZELFCOMPASSIE: SLEUTELS TOT HERSTEL

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Binnen de Lean In-methode staat mildheid en zelfcompassie centraal. Veel cliënten voelen druk om direct resultaten te behalen, wat hen belemmert in hun proces van ontspanning. Door de nadruk te leggen op kleine, haalbare stappen ontstaat er ruimte voor milde zelfacceptatie. Zelfcompassie betekent in dit geval dat cliënten zichzelf toestaan om fouten te maken en hun eigen tempo te volgen zonder oordeel. Binnen de Lean In-methode wordt hiertoe bewust gebruik gemaakt van de Kaizen methode.

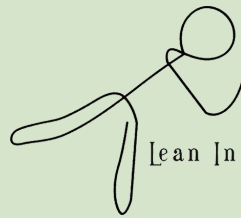
Psychologen kunnen cliënten aanmoedigen om zich bewust te zijn van kleine vooruitgangen, hoe subtiel ook. Dit kunnen momenten van ontspanning zijn, het loslaten van spanning, of simpelweg het bewust worden van hun ademhaling. Door te focussen op deze successen, creëren cliënten een reeks positieve ervaringen die hun motivatie en zelfvertrouwen versterken. Deze mildheid stelt hen in staat om vol te houden en zich te richten op wat ze al hebben bereikt, in plaats van wat nog "moet" gebeuren.

Langdurige spanning zorgt ervoor dat je zenuwstelsel in de 'vecht-of-vluchtmodus' schiet. Dit betekent dat je lichaam in constante paraatheid verkeert, klaar om te reageren op elke dreiging. Je brein en lijf gaan in "beer aanwezig!" modus, wat voortkomt uit onze voorouders, waar een beer een realistische, levens-bedreigende situatie was. En wat doet je lichaam in deze modus? Juist, het produceert meer cortisol, het stress-hormoon dat je helpt om te overleven. Maar als die cortisolspiegel te hoog blijft en geen kans krijgt om te af te breken alvorens het weer op moet bouwen, raakt je zenuwstelsel overbelast. Je kunt je voorstellen dat dat niet ideaal is.

Wil je hier meer over weten? [Klik hier voor uitleg via video.](#)



De Lean In methode combineert fysieke ontlading met tools uit de Positieve Psychologie. Een kenmerk van Positieve Psychologie (en breder Positieve Gezondheid) is dat het zich richt op realistische, concrete, haalbare stappen. In plaats van ellenlange onderzoeken en classificaties, zijn de onderzoeksfase en behandelphase meer geïntegreerd dan in de klassieke psychologie. Het creëert een reeks aan succeservaringen, omdat je secuur incheckt bij wat op dat moment wél lukt. Hoe klein ook. De ontladingsoefeningen in dit e-book sluiten hierbij aan - kleine moeite, groots effect. Deze dienen ter inspiratie hoe klein beweging vorm kan krijgen in de behandelruimte.



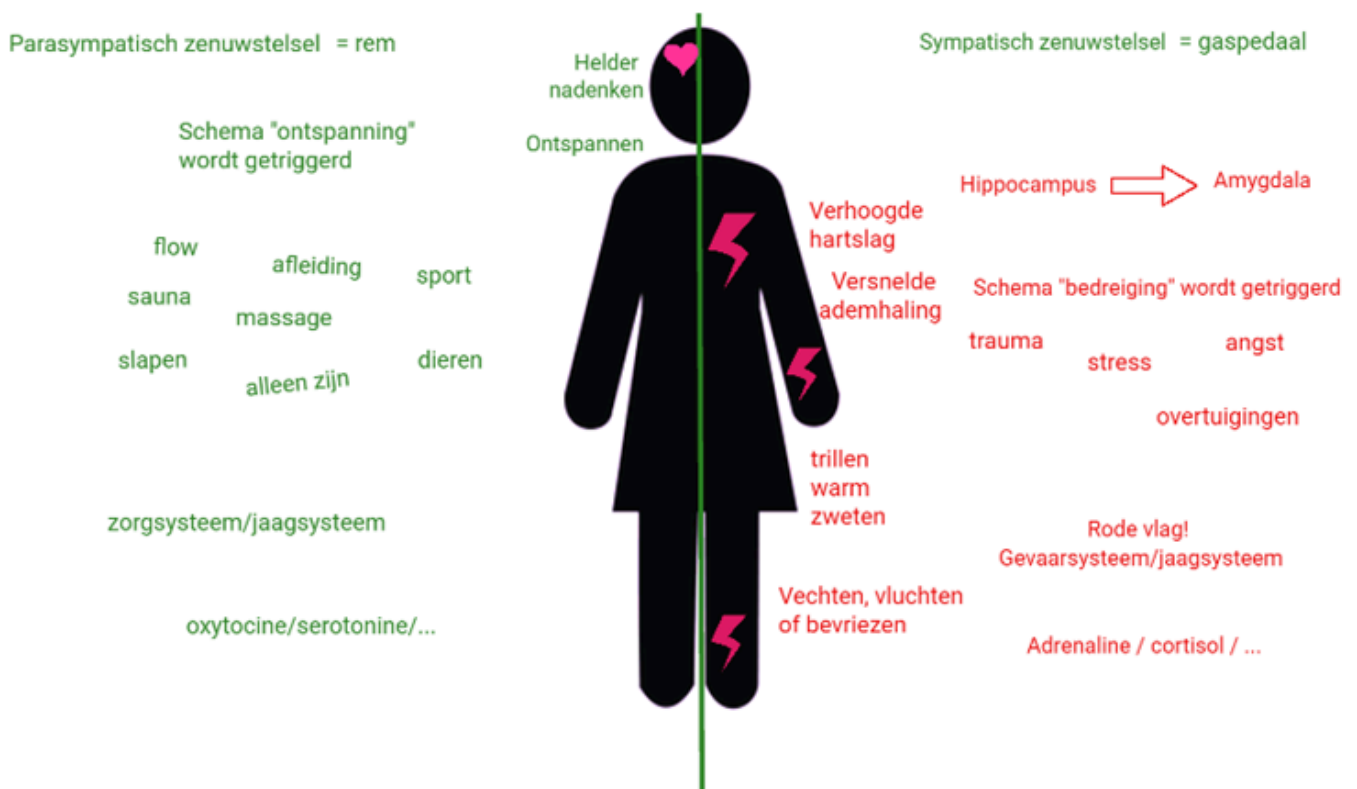
3 H O O F D S T U K

DE IMPACT VAN LANGDURIGE SPANNING OP HET LICHAAM

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Veel cliënten houden spanning vast zonder het zich volledig bewust te zijn, waardoor het zenuwstelsel zich in een continue staat van paraatheid bevindt. Langdurige stress houdt het sympathische zenuwstelsel geactiveerd, wat kan leiden tot fysieke en emotionele klachten zoals gespannen spieren, vermoeidheid en prikkelbaarheid. Chronische stress activeert het HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier as), wat leidt tot verhoogde cortisolspiegels. Langdurige activatie hiervan kan schadelijk zijn voor de hippocampus, wat invloed heeft op geheugen en leren. Beweging stimuleert neuroplasticiteit en ondersteunt herstel van deze stressgerelateerde schade.

De Lean In-methode werkt met het lichaam om deze cyclus van spanning te doorbreken. Door het toevoegen van beweging aan sessies kunnen psychologen cliënten helpen om opgebouwde spanning actief los te laten, wat helpt om het parasympathische zenuwstelsel (de "rust-en-herstel"-modus) te activeren. Hiermee doorbreek je de vecht-of-vlucht-cyclus en ontstaat een dieper gevoel van rust (en überhaupt de kans op ontspanning).



Hier volgt een stukje wetenschappelijke theorie (stick with me):

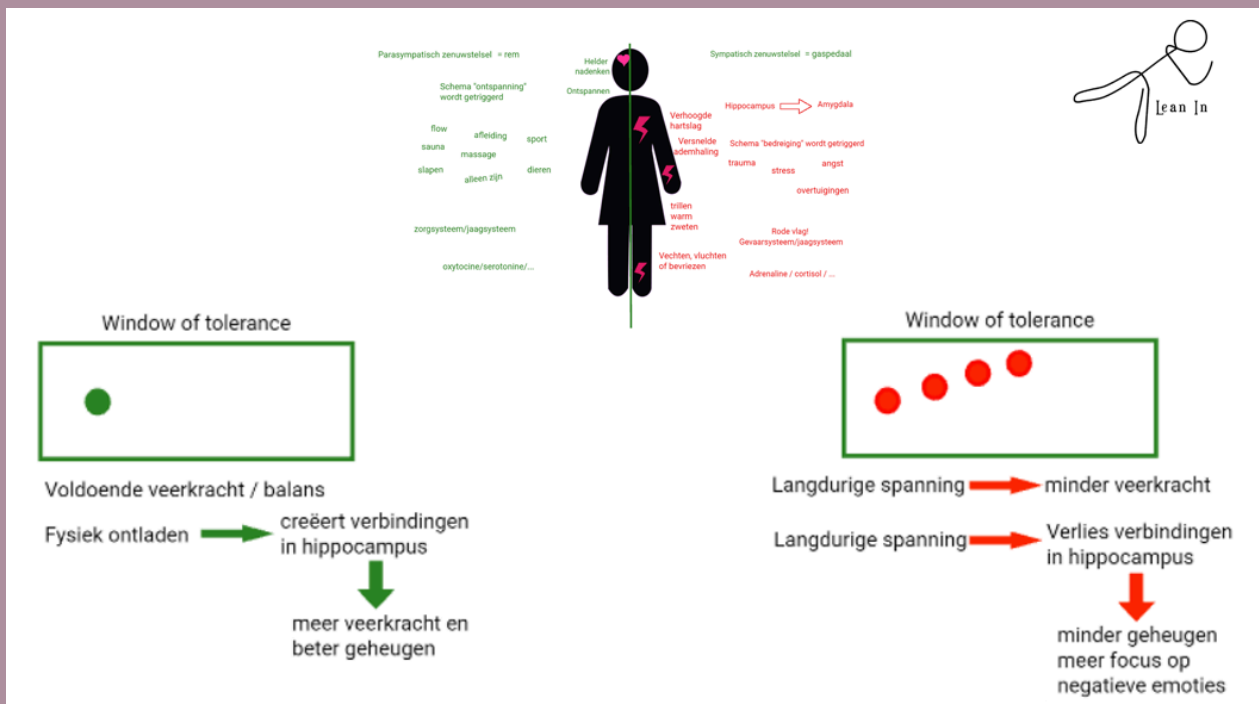
Beweging heeft een krachtig effect op zowel ons lichaam als ons brein. Fysieke activiteit stimuleert de aanmaak van nieuwe zenuwcellen, vooral in de hippocampus, een gebied dat cruciaal is voor leren en geheugen. Dit proces, neurogenese genoemd, helpt niet alleen bij het verbeteren van je geheugen, maar ook bij het verhogen van je mentale veerkracht.

Bovendien reguleert beweging de hormoonhuishouding. Het verlaagt cortisol, het stresshormoon, en verhoogt de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, die verantwoordelijk zijn voor je humeur en gevoel van welzijn. Dit hoort bij het eerder genoemde parasympatisch zenuwstelsel. Regelmatige lichaamsbeweging kan dus helpen om een gezonde balans in je hormonen te behouden, wat cruciaal is voor zowel mentale als fysieke gezondheid en het herstellen van het evenwicht – de homeostase – van je autonome zenuwstelsel. Kortom: het gevoel van balans tussen aan en uit staan.

Door regelmatig te bewegen, creëer je niet alleen ruimte om spanning los te laten, maar geef je je brein ook de kans om zich te herstellen en te groeien. Hierdoor wordt je mentale veerkracht versterkt en kun je beter omgaan met de stress van het dagelijks leven.

Beweging is diep geworteld in onze evolutionaire geschiedenis. In tijden van gevaar, zoals bij een aanval door een roofdier, bereidt ons lichaam zich voor om te vechten of te vluchten en in een boom te klimmen (activatie sympatisch zenuwstelsel. Deze vecht-of-vluchtrespons leidt tot een toename van adrenaline en cortisol, waardoor we klaar zijn om actie te ondernemen.



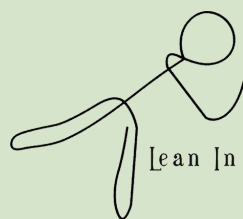


Wanneer deze spanning niet wordt ontladen, kan het zich ophopen in het lichaam. Dit uit zich in een constante verhoging van cortisol in je lijf. Het heeft direct effect op je "window of tolerance" - vrij vertaald: hoeveel kun je hebben? Hoe hoger de structurele aanwezigheid van cortisol, hoe minder cognitieve flexibiliteit en ruimte. En dus, hoe minder je in staat bent om je gedrag en gedachten bewust te reguleren.

Door te bewegen, bijvoorbeeld door te rennen, schudden of te dansen, geven we ons lichaam de kans om deze opgeslagen spanning los te laten.

Dit herstelt niet alleen de fysieke balans, maar helpt ook ons mentale welzijn, waardoor we beter kunnen omgaan met stressvolle situaties. A little goes a long way: dus ook kleinere bewegingsvormen (zoals de ontladingsoefeningen in dit e-book) zijn een fantastisch, haalbaar begin van dit proces.

Met de **Lean In-methode** maak je gebruik van de kracht van beweging. Door beweging, hoe klein ook, in je dagelijks leven te integreren, creëer je ruimte voor mentale helderheid en echte ontspanning.



HOOFDSTUK 4

EFFECTIEVE ONTLADINGSOEFENINGEN EN HAALBARE STAPJES

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Klaar om geïnspireerd te worden voor de praktijk?
Hier zijn enkele eenvoudige ontlastingsoefeningen die je helpen om spanning los te laten. Ze zijn gemakkelijk in de dagelijkse routine van de cliënt in te bouwen en je kunt ze doen wanneer je maar wilt. De oefeningen bouwen op in intensiteit en toepasbaarheid wanneer de spanning oploopt. De meeste oefeningen doe je een paar minuten en mik je idealiter op 10 minuten. Bedenk ook: a little goes a long way, alle kleine beetjes helpen!

Dus, laten we aan de slag gaan!

BUTTERFLY HUG

Hoe doe je het?

1. Kruis je armen over je borst, met je handen onder je sleutelbenen.
2. Haak je duimen in elkaar boven je borst en spreid je vingers.
3. 'Fladder' met je vingers, alsof het vleugels zijn, terwijl je je ogen sluit.
4. Adem rustig in en uit en laat je gedachten voorbij drijven zoals wolken in de lucht.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

ALTERNERENDE NEUSGATADEMHALING

Hoe doe je het?

1. Zoek een comfortabele plek en zorg ervoor dat je neus vrij is.
2. Sluit je rechter neusgat af met je duim en adem langzaam in door je linkerneusgat.
3. Sluit nu je linker neusgat af met je pink en adem uit door je rechter neusgat.
4. Herhaal dit proces. Adem in door rechts, sluit af, en adem uit door links.
5. Blijf dit herhalen gedurende 5-10 minuten, in een rustig tempo.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

BASIC EXERCISE

Hoe doe je het?

Voor je start: onderzoek de

bewegingsvrijheid van je hoofd en nek.

1. Verstrengel je vingers en plaats je handen op je achterhoofd, als een soort hangmatje.
2. Kijk naar je rechter elleboog met alleen je ogen; houd je hoofd stil.
3. Blijf maximaal 1 minuut kijken en let op signalen van ontlading zoals gapen of zuchten – dit is een teken van ontlading.
4. Breng je ogen terug naar het midden en herhaal dit proces aan de linkerkant. Beweeg daarna opnieuw je hoofd - hoe voelt het nu?



[Bekijk hier een uitleg via video.](#)

TAPPEN

Hoe doe je het?

1. Begin bij je voeten en tik zachtjes afwisselend op je voeten.
2. Werk al tikkend omhoog over je hele lichaam: van je benen, via je buik en borst, naar je schouders en hoofd.
3. Blijf rustig ademen en observeer wat er in je hoofd en lichaam gebeurt.
4. Herhaal de beweging van boven naar beneden en weer terug gedurende enkele minuten.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)

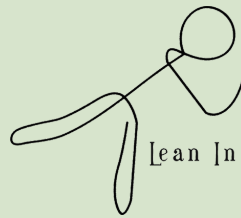
SHAKEN

Hoe doe je het?

1. Ga stevig staan, armen, schouders en knieën.
2. Maak je zwaar, knijp je knieën en strek ze weer. Houd de verbinding met de vloer.
3. Breid de beweging uit naar de rest van je lichaam.
4. Kijk wat er gebeurt alomteerwijl de beweging minder wordt.
5. Na een paar minuten maak je de bewegingen kleiner en kom je langzaam tot stilstand.



[Bekijk hier een uitleg via video](#)



5 H O O F D S T U K

**VAN ONTLADEN NAAR
ONTSPANNEN:
INTEGRATIE IN DE
BEHANDELING**

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

Het uiteindelijke doel van de Lean In-methode is om cliënten te helpen met duurzame gewoontes die leiden tot ontspanning en innerlijke rust. Door beweging regelmatig toe te passen, vergroten zij hun veerkracht en versterken ze hun zenuwstelsel. Deze benadering ondersteunt cliënten bij het integreren van ontspanning in hun dagelijkse leven, wat op lange termijn leidt tot verbeterde mentale en fysieke gezondheid.

Het concept van Machteld Huber (Positieve Gezondheid) benadrukt dat gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte is, maar ook het vermogen om met uitdagingen om te gaan. Beweging en ontspanning vergroten dit vermogen, wat bijdraagt aan duurzaam herstel.

Als psycholoog kun je de Lean In-methode in verschillende settings gebruiken, van individuele sessies tot workshops en zelfs groepsbegeleiding. De oefeningen en de nadruk op haalbare stappen stellen cliënten in staat om spanning effectief te reguleren, zonder zich overweldigd te voelen. Deze aanpak bouwt niet alleen aan een blijvende ontspanning, maar versterkt ook hun vermogen om op milde, compassievolle wijze met zichzelf om te gaan.



DE LEAN IN-METHODE IN DE PRAKTIJK

Ben je benieuwd hoe je de Lean In-methode in de praktijk kunt toepassen? Laat je inspireren.

Bij Praktijk Lean In bieden we cliënten diverse mogelijkheden aan om aan diens hulpvraag te werken:



INDIVIDUEEL TRAJECT

De cliënt werkt één op één aan voor als de cliënt vastloopt op specifieke vraagstukken meteen concrete vraag en geen zin in een op maat gemaakt plan.



SINGLE SESSIONS

heeft in lange trajecten.



WORKSHOPS

De perfecte gelegenheid om in een kleine groep te werken aan mentale en fysieke spanning.



RETRAITES

Echt de tijd in een ontspannen omgeving, waar de cliënt dieper kan ingaan op diens behoeften.



BEGELEIDING VOOR GROEPEN/TEAMS

Speciaal voor teams die willen werken aan samenwerking en welzijn.

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

“

De sessies bij Ryanne vinden plaats in een huiselijke omgeving, voor mij een plek die meteen goed aanvoelde. Iedere sessie is concreet en in de praktijk uitvoerbaar. Aan de hand van onze gesprekken geeft zij concrete handvatten. Het is niet het leren van een "trucje". Ryanne is uniek in haar benadering.

R., individueel traject

“

Ryanne geeft een erg veilig gevoel. Ze luistert erg zorgvuldig en leerde mij precies waar ik behoefte aan had. Ik voelde mij altijd erg gehoord en serieus genomen, dit was echt super fijn!

J. deelnemer workshop

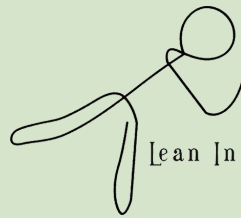
DIT ZEGGEN ANDEREN...

“

Ryanne weet op een heldere en speelse manier psychologie en beweging te verbinden. Ik heb de zomer retraite op Vlieland bijgewoond. Er waren meerdere hoogtepunten, onder andere het dansen in natuur met prachtig uitzicht over het water en de silent disco in de duinen met zonsondergang.

Het is geen retraite om tot stilstand te komen, maar wel een om met beweging naar binnen te keren. De combinatie met Ryanne haar kennis en ervaring als psycholoog, haar Vlielandse roots waarmee ze het eiland door en door kent, en haar familie waarmee ze samen deze zomer retraite organiseert is uniek, en een ervaring die ik iedereen zou aanraden.

K., deelnemer retraite



AFSLUITING

Dit e-book biedt psychologen de tools en inzichten om spanning los te laten en mildheid en zelfcompassie te integreren in het werk met cliënten. De Lean In-methode combineert de kracht van beweging met de principes van positieve psychologie, waardoor cliënten worden geholpen om stapsgewijs te werken aan een gezonde, gebalanceerde en veerkrachtige levensstijl. Elk klein succes is een bouwsteen naar een rustiger leven—en dat is de kern van de Lean In-methode.

S C H R I J F J E H I E R I N
V O O R D E N I E U W S B R I E F
E N W O R D T D E E L V A N D E
C O M M U N I T Y

WWW.PRAKTIJKLEANIN.NL

VERDER LEZEN?

Literatuurlijst

1. Joseph, J. (2015). Physical Culture and Alternative Rehabilitation: Qualitative Insights from a Martial Arts Intervention Program. *Alternative Offender Rehabilitation and Social Justice*, 55–77. https://doi.org/10.1057/9781137476821_4
2. Köteles, F., Kollsete, M., & Kollsete, H. (2016). Psychological concomitants of crossfit training. *Kinesiology*, 48(1), 39–48. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.13>
3. Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111–120. <https://doi.org/10.1136/bjsm.32.2.111>
4. Glenberg, A. M. (2010). Embodiment as a unifying perspective for psychology. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 1(4), 586–596. <https://doi.org/10.1002/wcs.55>
5. Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
6. Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3–10. <https://doi.org/10.1080/16506070500401292>
7. Lundgren, T., Dahl, J. A., Yardi, N., & Melin, L. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and yoga for drug-refractory epilepsy: A randomized controlled trial. *Epilepsy & Behavior*, 13(1), 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2008.02.009>
8. Twemlow, S. W., Sacco, F. C., & Fonagy, P. (2008). Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychotherapy*, 62(1), 1–33. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.1.1>
9. Pratt, R. R. (2004). Art, dance, and music therapy. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 827–841. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.03.004>
10. Barton, E. J. (2011). Movement and Mindfulness: A Formative Evaluation of a Dance/Movement and Yoga Therapy Program with Participants Experiencing Severe Mental Illness. *American Journal of Dance Therapy*, 33(2), 157–181. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9121-7>
11. Bradt, J., Shim, M., & Goodill, S. W. (2015). Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd007103.pub3>

12. Dingle, G. A., Gleadhill, L., & Baker, F. A. (2008). Can music therapy engage patients in group cognitive behaviour therapy for substance abuse treatment? *Drug and Alcohol Review*, 27(2), 190–196. <https://doi.org/10.1080/09595230701829371>
13. Price, J. R., Mitchell, E., Tidy, E., & Hunot, V. (2008). Cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syndrome in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd001027.pub2>
14. Castell, B. D., Kazantzis, N., & Moss-Morris, R. E. (2011). Cognitive Behavioral Therapy and Graded Exercise for Chronic Fatigue Syndrome: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(4), 311–324. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2011.01262.x>
15. Murri, M. B., Amore, M., Menchetti, M., Toni, G., Neviani, F., Cerri, M., Rocchi, M. B. L., Zocchi, D., Bagnoli, L., Tam, E., Buffa, A., Ferrara, S., Neri, M., Alexopoulos, G. S., & Zanetidou, S. (2015). Physical exercise for late-life major depression. *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 235–242. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.150516>
16. Oldenburg, H. S. A., Duijts, S. F. A., van Beurden, M., Kieffer, J. M., Hunter, M. S., & Aaronson, N. K. (2012). 199 Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy and Physical Exercise in Alleviating Treatment-induced Menopausal Symptoms in Patients with Breast Cancer – Results of a Randomized Controlled Multi-center Trial. *European Journal of Cancer*, 48, S102. [https://doi.org/10.1016/s0959-8049\(12\)70267-8](https://doi.org/10.1016/s0959-8049(12)70267-8)
17. Hallgren, M., Kraepelien, M., øjehagen, A., Lindefors, N., Zeebari, Z., Kaldo, V., & Forsell, Y. (2015). Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 227–234. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.160101>
18. Kenny, M. (2002). Integrated Movement Therapy™: Yoga-Based Therapy as a Viable and Effective Intervention for Autism Spectrum and Related Disorders. *International Journal of Yoga Therapy*, 12(1), 71–79. <https://doi.org/10.17761/ijyt.12.1.r978vxt214683904>
19. Knapen, J., Vancampfort, D., Moriën, Y., & Marchal, Y. (2014). Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. *Disability and Rehabilitation*, 37(16), 1490–1495. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.972579>
20. Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
21. Gary, R. A., Dunbar, S. B., Higgins, M. K., Musselman, D. L., & Smith, A. L. (2010). Combined exercise and cognitive behavioral therapy improves outcomes in patients with heart failure. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(2), 119–131. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.01.013>
22. Powers, M. B., Asmundson, G. J. G., & Smits, J. A. J. (2015). Exercise for Mood and Anxiety Disorders: The State-of-the Science. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 237–239. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1047286>
23. Serfaty, M., Wilkinson, S., Freeman, C., Mannix, K., & King, M. (2011). The ToT Study: Helping with Touch or Talk (ToT): a pilot randomised controlled trial to examine the clinical effectiveness of aromatherapy massage versus cognitive behaviour therapy for emotional distress in patients in cancer/palliative care. *Psycho-Oncology*, 21(5), 563–569. <https://doi.org/10.1002/pon.1921>

24. Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in Neurobiology*, 96(1), 46–68.
<https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2011.11.007>
25. Hovland, A., Nordhus, I. H., Sjøbø, T., Gjestad, B. A., Birknes, B., Martinsen, E. W., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2012). Comparing Physical Exercise in Groups to Group Cognitive Behaviour Therapy for the Treatment of Panic Disorder in a Randomized Controlled Trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(4), 408–432.
<https://doi.org/10.1017/s1352465812000446>
26. Slepian, M. L., & Ambady, N. (2012). Fluid movement and creativity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(4), 625–629. <https://doi.org/10.1037/a0027395>
27. Berrol, C. F. (1992). The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 14(1), 19–29.
<https://doi.org/10.1007/bf00844132>
28. Woodhead, C., McEyeson, A., Claridge, N., Alhfar, H., Williams, I., Cummins, P., Cummins, K., Shala, E., Ghezze, F. (2019) Action Youth Boxing Intervention (AYBI) Real-Talk programme: Preliminary evaluation report. Department of Applied Health Research, University College London: London, UK.
29. Ven, van de, R. (2018) Kan boks-therapie bijdragen aan het herstel van PTSS? Een case-study.
30. Emck, C. (2013). Beleving in beweging. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 39(5), 320–330. <https://doi.org/10.1007/s12485-013-0056-y>
31. Zheng Y, Zhou Y, Lai Q. Effects of Twenty-four Move Shadow Boxing Combined with psychosomatic relaxation on Depression and Anxiety in Patients with Type-2 Diabetes. *Psychiatr Danub*. 2015 Jun;27(2):174-9. PMID: 26057313.
32. Piette, J. D., Richardson, C., Himle, J., Duffy, S., Torres, T., Vogel, M., Barber, K., & Valenstein, M. (2011). A Randomized Trial of Telephonic Counseling Plus Walking for Depressed Diabetes Patients. *Medical Care*, 49(7), 641–648.
<https://doi.org/10.1097/mlr.0b013e318215doc9>
33. Merom, D., Phongsavan, P., Wagner, R., Chey, T., Marnane, C., Steel, Z., Silove, D., & Bauman, A. (2008). Promoting walking as an adjunct intervention to group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders—A pilot group randomized trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 959–968. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.09.010>
34. Robertson, R., Robertson, A., Jepson, R., & Maxwell, M. (2012). Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 66–75. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.03.002>
35. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145–1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>