

Wat is (kick)boksen als therapie?

Een belangrijk verschil tussen een sportschool en een plek waar we therapeutisch boksen, is dat vechtsport bij boksen als therapie een middel is. In een sportschool, de naam zegt het al: is de sport het doel. Er worden atleten opgeleid om een (in onze ogen) mooie sport te beoefenen.

Stevig trainen heeft tal van potentieel positieve neven effecten. Deze positieve neveneffecten zijn voor sportscholen een bijvangst. Bijvoorbeeld: sociaal contact, omgaan met conflicten, veerkracht, fysiek en mentaal leren incasseren en voor jezelf opkomen.

Ook kunnen mensen hun emotie **ontladen**. Het is niet alleen agressie of boosheid wat je kunt uiten in sport. Maar ook verdriet, angst, spanning. Veel emotie is fysiek te ontladen door middel van sport. Dit kan in principe ook goed met fitness, voetbal, turnen of tennis.