

1 september 2020

Mindfulness aan het stuur

- **Hoewel de terugkeer naar het werk na de vakantie lastig kan zijn, kan de rit naar het kantoor een gelegenheid zijn om te ontstressen**
- **Mindfulness is een zelfbewustzijnsdiscipline die helpt zich beter te voelen en die bijdraagt aan efficiënt en veilig rijden**
- **De intensiteit en de toon van de sfeerverlichting van de nieuwe SEAT Leon kan variëren, waardoor het comfort en de veiligheid erop vooruit gaan**

Nu mensen naar het werk terugkeren wordt stress een extra levensgezel. Het rondrennen, het terugvallen op de routine... het draagt allemaal bij aan onze gemoedsgesteldheid. Maar de pendelrit naar het werk of terug moet helemaal niet bijdragen aan die angst en is het perfecte moment om de zenuwen bedaren, om de cruise control van de gedachten stil te leggen en om alle inspanningen te concentreren op het rijden. Hoe? Met mindfulness.

Volledige aandacht. “Mindfulness gaat om het aanleren van het brein om zich te richten op één enkel concentratiepunt, waar het dan zijn volledige aandacht op kan richten,” zo verklaart Emmy Smit, psycholoog, *ITAE Empresas*-mindfulnessstrater en medewerker van het SEAT Healthcare and Rehabilitation Center CARS (“Centrum voor Gezondheidszorg en Revalidatie”). Dat kan gebeuren tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken zoals autorijden, zodat die minder mechanisch en meer aangenaam worden. **“Op een fysiologisch niveau stimuleert dit zones van het zenuwstelsel die gelinkt zijn aan positieve emoties, doet het de productie van serotonine en endorfine toenemen en wordt de kaart van de hersenactiviteit gewijzigd”**, zegt Smit.

Meer efficiëntie en veiligheid. Door mindfulness toe te passen verbetert de concentratie aan het stuur en vermindert zo het risico op ongevallen (30 procent van de dodelijke ongevallen zijn het gevolg van afleiding aan het stuur volgens het Spaanse Verkeersdepartement). Aanvullend daalt de CO₂-uitstoot en wordt geld gespaard door een meer efficiënte manier van rijden. Dr Gerhard Lux, die verantwoordelijk is voor de Ontwikkeling van Hybride en Elektrische aandrijving bij SEAT, zegt: **“Wie geconcentreerd is, gebruikt hogere versnellingen en anticipeert op vertragingen door zijn snelheid te verlagen”**.

De ideale omgeving. Een harmonieuze ruimte zet aan tot kalmte. In het kader daarvan is een goede verlichting vitaal. De nieuwe SEAT Leon ontwikkelt een harmonieuze ruimte dankzij het rondom doorlopende sfeerlicht, waarvan de intensiteit en de kleur kunnen worden gepersonaliseerd. Het loopt in een boog langs de voordeuren en over de bovenkant van het dashboard. **“De ademhaling voelen terwijl de lucht in en uit de neus stroomt helpt om de aandacht terug te brengen naar het hier en nu en balanceert het zenuwstelsel”**, zegt Smit. Dat vereist een geventileerde, koele ruimte. De Climatronicfunctie detecteert overmatige vervuiling en zuivert de lucht door zijn Air Quality Sensor en Air Care Systems.

De ergonomie van geluk. “De geest en het lichaam zijn nauw met elkaar verbonden – gedachten en emoties hebben een effect op de lichaamshouding, die dan rechtstreeks werkt op hoe men denkt en zich voelt”, vertelt Smit. Daarom is de ergonomie van de stoelen de sleutel. Bij SEAT worden stoelen getest met een machine die 20.000 keer na elkaar in- en uitstapt.

Verbonden met het innerlijk. Mindfulness helpt om in verbinding te komen met de omgeving door te verbinden met het innerlijk. In de auto verbetert SEAT Full Linktechnologie de fusie tussen telefoon en auto zodat de bestuurder toegang heeft tot zijn persoonlijke wereld (kaarten, muziek, berichten...) zonder te worden afgeleid. Daarom **“is de console van de nieuwe Leon hoog geplaatst zodat alles in het blikveld en op aanraakafstand van de gebruiker ligt,”** vertelt Dani Molina, SEATs UI (gebruikersinterface) designmanager. Op die manier kan de bestuurder met maximaal twee klikken de status van de auto in de gaten houden zonder de gedachten van het rijden weg te nemen.

10 mindfulness-oefeningen voor in de auto

Emmy Smit, medewerker bij SEAT CARS, geeft een paar mindfulness-oefeningen om toe te passen voor, tijdens en nadat men in de auto zit:

1. Noteer voor het instappen uw emotionele staat en vermoeidheidspeil en wees u bewust van uw bestemming en uw voornemen om van de rit te genieten zonder te haasten.
2. Neem zodra u zit een paar diepe ademteugen en voel de lucht naar binnen en buiten stromen door uw neus.
3. Na het vastklikken van de veiligheidsgordel wordt u zich bewust van uw lichaamshouding, met de handen op het stuurwiel en lichaamscontact met de stoel.
4. Wanneer gedachten opduiken die niet met het rijden te maken hebben of wanneer u in de verleiding komt om op uw telefoon te kijken, richt u bewust uw concentratie weer op de weg, het zicht en het geluid.
5. Wees vriendelijk voor andere bestuurders om beter van een veilige rit te genieten.
6. Een rood licht of een file is een kans om een korte pauze te nemen om bewust adem te halen en de concentratie weer op de ervaring van het huidige moment te richten.
7. Wacht bij aankomst op de bestemming een ogenblik voor u uitstapt en geniet van de stilte.
8. Richt uw aandacht op uw fysieke lichaam en ervaar de sensaties die de rit op een fysiologisch niveau kan hebben veroorzaakt.
9. Denk na of u van de rit heeft genoten of er stress van heeft gekregen. Wat kan u de volgende keer dat u met de auto rijdt anders doen?



10. En neem als u dat wil een paar ogenblikken om dankbaar te zijn voor een veilige aankomst op uw bestemming.

Press contact

Dirk Steyvers

PR & Content Manager

M +32 476 88 38 95

www.seat-mediacenter.com

PRENSA • PREMSA • PRESSE • NEWS • STAMPA



SEAT is the only company that designs, develops, manufactures and markets cars in Spain. A member of the Volkswagen Group, the multinational has its headquarters in Martorell (Barcelona), sells vehicles under the SEAT and CUPRA brands, while SEAT MÓ covers urban mobility products and solutions. SEAT exports 81% of its vehicles, and is present in more than 75 countries. In 2019, SEAT sold 574,100 cars, posted a profit after tax of 346 million euros and a record turnover of more than 11 billion euros.

SEAT employs over 15,000 professionals and has three production centres – Barcelona, El Prat de Llobregat and Martorell, where it manufactures the Ibiza, Arona and Leon. Additionally, the company produces the Ateca in the Czech Republic, the Tarraco in Germany, the Alhambra in Portugal and the Mii electric, SEAT's first 100% electric car, in Slovakia. These plants are joined by SEAT:CODE, the software development centre located in Barcelona.

SEAT will invest 5 billion euros through to 2025 in R&D projects for vehicle development, specially to electrify the range, and to equipment and facilities. The company aims to make Martorell a zero carbon footprint plant by 2050.