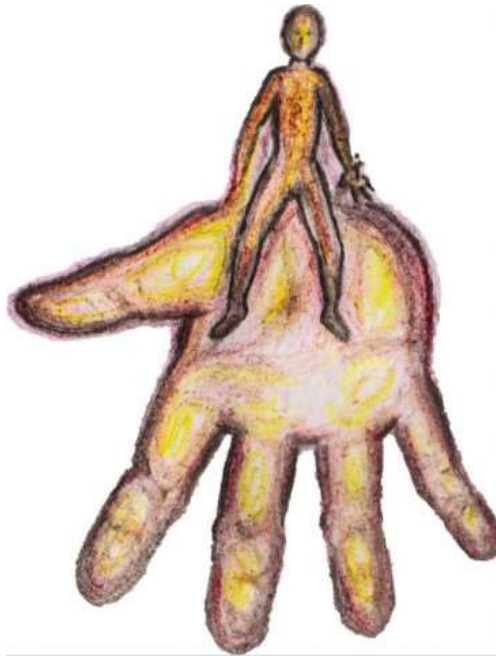


Werken aan een betere versie van jezelf met behulp van beweging, ontspanning en meditatie door dit een deel van je leven te laten worden en te laten blijven, omdat je het waard bent



*Dit ebook maakt deel uit van de online (en gratis!) zelfzorg-cursus die ik aanbied als je je aanmeldt voor Beweging.TV. De cursus bestaat uit 7 stappen via emails die je in de eerste maand van je lidmaatschap kunt nemen (je kunt er ook langer voor uit trekken, maar dat is geen aanrader). De teksten hieronder komen dan ook voorbij via de website. Als je echt je zelfzorg wilt verbeteren is het aan te raden om de teksten op deze gefaseerde wijze tot je te nemen.*

**Jip Driehuizen**

*"Life is not about finding yourself; life is about creating yourself"  
(George Bernard Shaw)*

## Voorwoord en samenvatting

Inleiding: zelfzorg kun je leren .....	3
1. Denken aan zelfzorg; waarom is het zo moeilijk .....	10
1. Denken over het brein: het automatisme overwint .....	12
2. denken aan lichaam en geest .....	14
3. denken aan bewegen als sport en prestatie .....	15
4. denken over omgaan met energie .....	16
5. denken over (belang van) werk .....	17
6. denken over de plek van bewegen (en ontspannen) .....	18
7. denken over jezelf .....	18
2. De waarde van oefenen voor jezelf .....	19
1. wat bewegen en ontspannen met je doen .....	19
2. waardes toekennen die samenhangen met lichaamsoefening .....	21
1. het verstand op oneindig	
2. in het moment zijn	
3. omgaan met pijn en lijden	
4. zelfstandigheid	
5. trots ervaren	
6. bescheidenheid ervaren	
7. schoonheid ervaren	
8. eenheid ervaren en veel meer	
3. motivatie: hedonisme versus eudemonisme .....	28
1. hedonisch versus eudemonisch belonen	
2. leefstijl sluit aan bij levensvisie	
3. zes stappen naar eudemonisch leven	
4. ook mindfulness beïnvloedt het 'zelf' binnen het brein .....	31
3. Ken jezelf .....	32
1. wat is 'jezelf'? .....	33
1. vier aspecten van jezelf	
2. persoonlijkheid	
3. temperamentstype	
2. doen of 'dwellen'? .....	36
3. coping-theorie .....	38
4. Oefen alles aspecten van jezelf .....	39
1. Spieren maken de mens (het fysieke aspect) .....	40
2. Laat zien wat je voelt en voel wat je laat zien (het emotionele aspect) .....	43
3. Aandacht (het mentale aspect) .....	46
5. Zelfbewustzijn en zelfregulatie (het spirituele aspect) .....	51
1. oefen je zelfbewustzijn om beter te kunnen oefenen .....	52
2. 7 gedragingen die de zelfregulatie versterken .....	53
6. Werken aan een beter versie van jezelf door doen (en laten) .....	57
1. Dilemma .....	58
2. Stappenplan .....	59
3. Bekrachtiging .....	61
Begeleiding .....	62

## Literatuur

## **INLEIDING:**

Een waarschuwing vooraf: als je dit eBook gaat lezen is de kans groot dat je daarna écht meer aan lichaamsvoeding gaat doen. Dat je daar echt dagelijks tijd voor gaat nemen. Dus als je diep in jezelf voelt dat je dat niet wilt of 'toch niet gaat doen', begin er dan niet aan. Het zal leiden tot een voortdurend intern conflict. Stop met lezen en hou vast aan je drukke leven met uitstellen en gedachtes als 'dat komt later wel'. Bereken je vermogen om te veranderen via de formules in deze inleiding en bepaal of het zin heeft om door te gaan.

Wil je wel echt werken aan jezelf, omdat je regelmatig klachten hebt? Of om fitter, sterker, vrolijker, soepeler, zelfverzekerder en meer ontspannen te worden? Maar komt het er maar niet van, of alleen tijdelijk? Kun wel wat steun in de rug gebruiken? Lees dan door. Mijn streven is dat jij, binnen niet al te lange tijd ervan overtuigd bent dat je zelfzorg echt wilt én goed kunt. Met het vaste voornemen om het ook goed te blijven doen. Dat zelfzorg, in de vorm van meer bewegen, ontspannen of mediteren<sup>1</sup>, net zo'n onderdeel van je dagelijks leven wordt als dat tandenpoetsen nu al is. Omdat je er dan van overtuigd bent dat fysieke oefeningen een zeer positieve bijdrage leveren aan je leven.

Het beeld dat ik hierbij voor ogen hebt is dat jij dagelijks tijd en ruimte neemt om aan gevarieerde lichaamsbeweging te gaan doen. Ik zal hierna vaak over 'lichaamsvoedingen' praten. Hieronder versta ik iedere extra beweging, buiten of binnen en alle soorten oefeningen waar wat tijd voor nodig is; van bootcamp-voedingstraining tot stille meditatie.

In dit boekje ga ik nauwelijks richtlijnen geven hoe je het beste kunt oefenen en trainen. Daar heb ik andere publicaties voor. Dit boekje is er vooral op gericht jou te helpen om het te gaan doen! Om gezonde beweging en ontspanning in je leven te integreren zoals jezelf voeden, jezelf aan- en uitkleden en andere lichaamsvoeding dat nu al zijn.

---

<sup>1</sup> Als fysiotherapeut en stresscoach ga ik zelfzorg toespitsen op bewegen, ontspannen en mediteren, omdat ik daar het meeste vanaf weet. De principes van zelfzorg die ik ga uitleggen kun je ook toepassen op ander gezondheids- en sociaal gedrag, maar bewegen, ontspannen en ook af en toe mediteren oefenen een sterke invloed uit op je wilskracht, bijvoorbeeld om anders te gaan eten of het (niet) uitstellen van nare klusjes.

Gezonde zelfzorg gaat niet vanzelf. Op genoemde zaken na krijgen we dat niet vanzelfsprekend van huis uit mee. Soms wordt zelfzorg ronduit ontmoedigd als zijnde ijdel of egocentrisch. Het zou moeten gaan om 'werken in het zweet uw aanschijns' en zorg voor de ander (cq de werkgever). Zelfzorg beperkt zich vaak tot korte termijn lust- en behoeftebevrediging bij gebrek aan plan of prioriteit of simpelweg door ervaren vermoeidheid. Het voornemen om meer aan beweging (of ontspanning) te gaan doen is moeilijk om te zetten in daden, omdat het tijd en inspanning kost. Het is menselijk, in deze tijd, om hier moeite mee te hebben voor de meerderheid van ons. Als volwassen en werkende mensen zitten we 'gevangen' in een leef- en denkpatroon vol gewoontes en voorkeuren.

Als je écht je gezondheid wilt beïnvloeden, om welke reden dan ook, is het zaak om in te breken op dit leef-, werk- en denkpatroon. En dat niet tijdelijk, maar permanent. Hier is meer nodig dan goede voornemens, een aantal doelstellingen en de lidmaatschap van een sportschool (of van mijn website). Goede zelfzorg hangt samen met vragen als waarom je hier op aarde bent, welke bijdrage je wilt leveren, welke prioriteiten je echt hebt en welke kwaliteit én kwantiteit van leven je wilt. Welke waarde ken je toe aan jezelf?

*Video:* [waarom poetsen we wel onze tanden, maar 'poetsen' we niet de rest van ons lichaam](#)

### *Zelfzorg leren*

We praten over motivatie. Het simpelweg weten dat bewegen en ontspannen goed voor je is, is niet voldoende om je aan de gang te krijgen of houden. Met dit eBook ga je helpen je te ontwikkelen tot een zelfzorgzamer mens door je hierover te laten nadenken, zoals in bovengenoemde video, en je uit te nodigen een aantal stappen te nemen. Ergens in jou zal het zelfzorg-vuurtje aangewakkerd kunnen worden.

Om over zelfzorg te kunnen schrijven heb ik veel ervaringen opgedaan, als therapeut en als mens, waarover hieronder meer, en veel gelezen (zie de literatuurlijst). Het helpen van mensen om beter voor zichzelf te zorgen zit niet in de standaardopleiding van de fysiotherapeut. Sterker nog in bijna geen enkele therapeutische opleiding is dit een expliciet onderdeel. Bij psychotherapeuten natuurlijk wel impliciet, maar ook hier is een therapeut iets anders als een coach. Veel therapeuten gaan er wel wat meer aan doen gedurende hun carrière, zoals het volgen van trainingen 'motivational interviewing' door huisartsen (die ook wel snappen dat het zinnetje: 'u moet minder gaan roken' of 'u moet gaan afvallen' weinig uithaalt. De neiging bij veel therapeutische beroepen is om op z'n minst een deel van de zorg voor jou over te

nemen. Dit kan niet alleen afhankelijkheid met zich meebrengen, maar ook verkleining van het zelfbewustzijn en het vertrouwen in jezelf. De ander doet het voor je, zoals vroeger je ouders voor je zorgden.

Misschien dat er daarom zo'n markt is voor zelfhulpboeken. Deze voorzien in een behoefte: hoe kan ik zelf mijn gezondheid/probleem te lijf gaan? Want gezondheidsproblemen kennen we uiteindelijk allemaal.

Met dit eBook hoop ik veel van deze zelfhulpboeken overbodig te maken, in ieder geval samen te vatten, toegespitst op het ontwikkelen van de gewoonte om meer en beter te gaan bewegen en/of ontspannen.

### *Aanleiding*

De aanleiding tot het schrijven van deze handleiding tot zelfzorg, die je het beste kunt volgen met behulp van de video's en vragenlijsten op [Beweging.TV](http://Beweging.TV), zijn mijn ervaringen als fysiotherapeut. Als meer dan 30 jaar probeer ik zelfzorg te stimuleren door mensen bij hun klachten te wijzen op hetgeen ze er zelf tegen kunnen doen. Ik adviseer over goede gewoontes, werkhouding, schoenen en maatregelen om pijn te dempen en veel meer. Daarnaast schrijf ik al jaren veel oefeningen voor en leidde ik ook oefengroepen. Bij het verminderen van rugklachten (meestal een verzwakte rug) is houdingsbewustzijn en een betere spierbalans essentieel. Maar ook bij overspanning, hyperventilatie en (extreme) vermoeidheid is oefenen om in balans te komen van groot belang. Toch is dit voor de meeste mensen erg moeilijk. Als de klachten erg actueel zijn lukt het vaak nog wel, maar zodra de directe aanleiding minder wordt (men slaapt weer beter of voelt minder pijn) staakt men de oefeningen direct.

Om mensen te ondersteunen bij het doen van oefeningen maakte ik vroeger gebruik van tekeningen en later plaatjes uit boeken of foto's via de telefoon. Sedert 2010 werk ik met video, via mijn website [Beweging.TV](http://Beweging.TV). Uit onderzoek bleek dat video de beste manier is om mensen bij het doen van oefeningen te ondersteunen<sup>2</sup>. Op een gegeven moment was ik in staat om het oefengedrag te monitoren, doordat ik kon zien per abonnee welke oefeningen men aanklikte en geheel volgden. En opnieuw was ik verrast door het geringe aantal mensen dat daadwerkelijk zijn/haar oefeningen deed, zeker ná afloop van de behandeling. Zelfs als ik naging welke mensen na een of twee keer per website de oefeningen verder uit het hoofd deden. Het zit kennelijk niet in onze natuur om oefeningen te (blijven) doen, ook al weten we

---

<sup>2</sup> <http://www.exrx.net/Psychology/Compliance.html>

dat het ons goed doet. En we schamen er ons ook voor (bleek toen ik mensen hiermee confronteerde).

### *Ik ben ook maar een mens*

Drie jaar geleden volgde ik de opleiding tot mindfulness-docent. En ik volgde een volledige mindfulnesscursus als 'cliënt'. Zowel voor de opleiding als uiteraard de cursus werd je geacht om thuis te oefenen. Het naar de cursus/opleiding gaan deed ik, als de meesten, heel trouw. Echter ook ik vond met grote moeite de tijd (en zin, motivatie of whatever) om thuis de oefeningen en opdrachten te doen. Ik was hongerig naar de kennis, maar de praktijk vond moeilijk ruimte in mijn dagprogramma. Die was immers al gevuld met werk, uitrusten van werk, huishouden, journaal kijken, naar koor of hockey gaan en af en toe een beetje lummelen (waar op zich helemaal niets mis mee is). Feitelijk was er heus wel tijd voor een half tot zelfs een heel uur mediteren, maar ik vergat het soms domweg of dacht dat het morgen ook wel kan.

Het blijkt dat het gewoon (heel) erg moeilijk is om een permanent gezond gedrag te ontwikkelen, als je daarvoor je dagelijkse routine moet veranderen.

En dan is het over het algemeen nog best redelijk met mijn zelfzorg gesteld. Ik besteed tijd aan beweging, ontspanning en een aantal andere gezonde gewoontes. Blijkbaar zit er verschil in de beleving van ons 'zelf' en de waarde die we daar aan toekennen. Dit had ik natuurlijk allang gemerkt bij mijn cliënten. Sommigen pakken mijn adviezen goed op, oefenen trouw en zijn dan meestal sneller van hun klachten af. Anderen modderen aan, willen wel, maar doen weinig of niets met de adviezen/oefenen. Deze mensen willen dat ik hun probleem, het liefste voor altijd, oplos, maar dat duurt langer. Er is ook nog een derde categorie; dat zijn de mensen die de adviezen en oefeningen tot in het extreme uitvoeren. Het gaat om een kleine groep, maar ook deze manier omgaan met zelfzorg is niet echt de oplossing. Men oefent niet echt uit en voor zichzelf, maar voor de therapeut. Het perfect uitvoeren van alle adviezen is bovendien niet vol te houden, waardoor een nieuwe teleurstelling of spanningsbron om de hoek ligt.

Echt veranderen, en niet voor een ander, maar voor jezelf, is echt lastig. Vroeg of laat worden we daar allemaal mee geconfronteerd, al is het maar omdat het ouder worden aanpassingen vraagt die je vroeg of laat onder ogen moet zien.

### *Formule voor veranderen*

In zijn soms cynische boekje 'Waarom veranderen (meestal) mislukt' beschrijft de

psycholoog Martin Appelo<sup>3</sup> een formule waarbij je kunt bepalen of de voorwaardes om te kunnen veranderen wel aanwezig zijn. Dit doet hij door de belangrijkste variabelen die van belang zijn voor verandering met elkaar te vermenigvuldigen. Met andere woorden als één van deze variabelen ontbreekt, dan is de kans op verandering 0..

Later in deze training ga ik terugkomen op (aspecten van) deze variabelen. Ik beperkt mij nu tot de formule en een korte uitleg. De formule van Appelo luidt:

Duurzame gedragsverandering = interne Drang \* Discipline \* interne Attribute

Of mooi opgeschreven:  $\Delta \text{gedrag} = (iD * D * IA)$

Hierbij is 'interne Drang' (iD) het voelen van voldoende lijdensdruk (je hebt er echt last van huidige gedrag of echt baat bij gewenste gedrag) + weten dat er een alternatief is.

'Discipline' (D) betekent dat je de kracht hebt om tegen ingesleten gevoelens en patronen kunt ingaan + de voordelen van het oude gedrag kunt negeren + sociale druk kunt weerstaan

En 'interne Attributie' (iA) betekent dat je erkent dat je zelf verantwoordelijk bent voor succes én falen. Dat je het ziet als een uitdaging, waarbij mislukking om de hoek ligt, waarna alleen jijzelf het weer opnieuw kan proberen.

Kijk eens naar deze variabelen en pas deze vast toe op jezelf. Hoe schat jij je kansen in?

Naast deze essentiële variabelen zijn er nog andere hobbels die je moet nemen zoals tijd nemen, de plek vinden, sociale steun vinden, een passend programma met een voor jou goede intensiteit. Liefst is er ook een zekere 'follow-up' of 'monitoring', is het leuk genoeg en/of zit er een groei-aspect aan (lichamelijk en geestelijk).

### *Zelfzorg zit in het brein en je kunt het trainen*

In vrij korte tijd zijn er zeer interessante ontwikkelingen geweest in relatie tot het vermogen tot zelfsturing van de mens. De laatste 10/20 jaar is bijvoorbeeld de positieve psychologie<sup>4</sup> ontwikkeld, een prachtige manier van kijken naar de mens in interactie met zichzelf en anderen. De positieve psychologie maakt studie van de mensen en hun mogelijkheden, dus niet hun onmogelijkheden en zogenaamde

---

<sup>3</sup> *Waarom veranderen (meestal) mislukt* [Martin Appelo](#) Boom uitgeverij 2015

<sup>4</sup> *Positive Psychology; harnessing the power of happiness, mindfulness, and inner strength*. Julie Corliss, Susan Ince. Harvard Medical School Special health report 2016

gebreken. Naast de positieve psychologie is nu in Nederland ook de positieve gezondheidszorg opgekomen, die de mogelijkheden onderzoekt voor mensen om zelf hun gezondheid te beïnvloeden<sup>5</sup>

Daarnaast zijn we door gebruik van moderne MRI-scanapparatuur veel te weten gekomen over specifieke hersengebieden en de ontwikkelmogelijkheden daarin (je hersenen zijn nooit af en kunnen voortdurend veranderd worden). Zelfbewustzijn en de mogelijkheid om je eigen keuzes te maken blijkt een functie die is te lokaliseren in je brein en ook een functie die is te versterken.

Een derde ontwikkeling is de mindfulness-meditatie en het (vele) onderzoek dat daar omheen is gedaan. Bewust mediteren blijkt zo'n manier om (positieve) hersenfuncties te versterken. Het bleek vervolgens overigens dat dit ook geldt voor andere lichaamsgerichte interventies. Zo wordt je geheugen door middel van bewegen sterk beïnvloed en je eigenwaarde neemt toe door meer lichaamsbewustzijn. Dit zijn zaken waar ik allemaal op terugkom.

Voor nu is het toch mooi om te weten dat je zelfzorg en zelfwaardering kunt trainen. En wie wil dit nu niet? En tegelijk meer zelfsturing, zelfbeheersing, een betere gezondheid en hiermee een beter leven? Het gaat vooral om de iD en de iA uit de genoemde formule.

### *De opbouw van dit ebook*

In dit eBook ga ik allereerst na waarom het toch zo moeilijk is om voor jezelf te zorgen door middel van bewegen en ontspannen. Ons mensbeeld, hoe we aankijken tegen wat 'lichamelijk' is en wat 'geestelijk', en de waarde die we daar aan toe kennen speelt hierbij een grote rol en daar moet iets rechtgezet worden. Vervolgens beschrijf ik de stappen die je kunt nemen om je zelfzorg te vergroten. Dit kan door te werken aan een ander mensbeeld en na te gaan wat jouw manier is om om te gaan met problemen of uitdagingen (zelfkennis). Vervolgens gaan we na waaróm je eigenlijk zou moeten gaan bewegen en/of ontspannen. Een kwestie van de juiste kennis en prioriteiten. Ik laat de fysieke, emotionele, de mentale en zelfs de spirituele redenen om te oefenen de revue passeren, wat kan leiden tot zeer interessant zelfonderzoek. In het laatste hoofdstuk kom ik terug om de formule uit deze inleiding. Hoe zit het nu met jouw iD, en iA? Voor de D tenslotte spoor ik je aan om de eerste stappen te gaan ondernemen (letterlijk) en om deze positief te laten bekrachtigen.

---

<sup>5</sup> <http://www.ipositivehealth.com/> Het gaat om het vermogen om je (nog) aan te passen aan je gezondheid en zelf de regie te voeren



**Opdracht:** wil jij echt meer aan zelfzorg gaan doen via bewegen, ontspannen en/of meditatie? [Bekijk deze vragenlijst \(downloaden pdf-bestand\)](#) van het Nederlands-instituut voor sport en bewegen.

Opmerkingen bij deze vragenlijst:

- Deze vragenlijst richt zich alleen op bewegen, dat je een paar keer per week zou moeten doen; mijn zelfzorgtraining richt zich op 'lichaamsoefening', wat je iedere dag zou moeten integreren. 'Sport en wandelen' moet je dus eigenlijk lezen als 'bewegen, ontspannen en mediteren'
- Als jij bij huidig activiteitsniveau '1' invult, dan is deze zelfzorgcursus eigenlijk ook niet voor jou. Er moet op z'n minst een geringe ambitie zijn met een verwachting dat je het gaat doen. Je kunt eventueel wel de tekst doorlezen; hopelijk gaat die (geringe) ambitie dan toch ontstaan; leven is bewegen..
- heb je 2, 3, 4, .. t/m 10 ingevuld; dan is deze training echt voor jou. De kans is (zeer) aanwezig dat je lichaamsoefeningen in je dagelijks leven gaat integreren. En zelfs bij '11' kun je nog tot verbetering van je inzichten komen.
- het NISB is erg voorzichtig als ze praten over de risico's. Bedenk dat de risico's op blessures en hartklachten door niet-oefenen vele malen groter zijn. Pijn hoort er soms gewoon bij. Alleen de pijn die je direct en herhaaldelijk voelt bij steeds dezelfde handeling is een indicatie van acute schade
- het nadenken over belemmeringen (obstakels) gaan wij later in deze training uitgebreid doen
- de 'tips om opnieuw actief te worden' zijn prima en een samenvatting van wat nog gaat komen (behalve het activiteitendagboek; geen goed idee)

# ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 1

## Denken over lichaams oefeningen; waarom is het zo moeilijk?



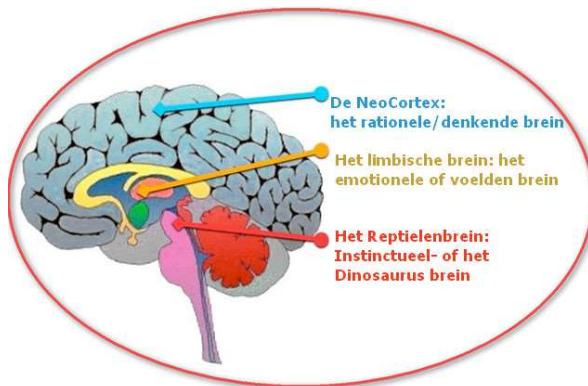
Meer nog dan luiheid of het gebrek aan tijd zijn er andere oorzaken voor onze moeizame relatie met (lichamelijke) gezondheid. Het is eigenlijk helemaal niet gek dat we hier ambivalent mee omgaan. Daar kun je vaak weinig aan doen. Binnen een calvinistische traditie gericht op werk en zorg voor de ander is zelfzorg sowieso niet vanzelfsprekend, ook al leiden we inmiddels een veel individualistischer bestaan. Maar er zijn meer barrières, waarvan het handig is deze te realiseren, voordat je gaat proberen de goede weg in te slaan. In feite zijn we op het gebied van zelfzorg, en zeker op het gebied van lichaamsbeleving, niet veel verder gekomen sinds onze kindertijd. We laten ons nog wel verzorgen, en doen het ook graag voor een ander, maar niet voor onszelf. Ons brein lijkt zo geprogrammeerd.

1. Denken over het brein: het automatisme overwint  
Voordat ik inga op de obstakels die er zijn in relatie tot meer bewegen (of ontspannen) is het eerst handig om iets te leren over ons brein in relatie tot veranderen. Wij mensen beschouwen ons als zeer rationele wezens die overall controle over hebben ('ik denk dus ik besta'). Die controle is echter maar zeer beperkt. Dat heeft te maken met onze evolutie. Voordat we mens werden zijn eerst meer primitieve lagen in ons zenuwstelsel opgebouwd. Daar zijn steeds nieuwe lagen bovenop gekomen. Deze evolutie lijkt met schokken verlopen te zijn (vrij snelle veranderingen in relatief korte tijd), waardoor de verschillende lagen in het brein niet optimaal lijken samen te werken. Zo weten we wel dat zoet en vet voedsel niet zo goed voor ons is, maar diepere lagen in ons brein

zeggen wat anders (overlevingskans vergroten!). Deze diepere lagen zijn nog steeds erg dominant.

Een populair en praktisch onderscheid van ons brein is het drie-lagenbrein. Om te beginnen is er het autonome, primaire gedeelte waar alle overlevingsfuncties zitten (handhaven lichaamsfuncties als hartslag en temperatuur, maar ook lustgevoelens voor voedsel en voortplanting). Dit wordt ook wel het reptielenbrein genoemd en zit structureel diep verborgen in de hersens.

Daarbovenop zit het limbische brein, waarin primaire emoties worden aangestuurd en verwerkt. Deze zien we ook bij andere zoogdieren (angst, vecht- en vluchtrespons, maar ook actief bij vreugde en vriendschap).



Het grootste en meest complexe deel is de grote hersenschors waar alle zaken die te maken hebben met bewustzijn worden verwerkt. Bewustwording van zintuiglijke prikkels en ook gevoelens uit ons lichaam vindt hier plaats, tot taal en logische nadenken.

Maar omdat we logisch kunnen nadenken over onze gevoelens en behoeftes wil nog niet zeggen dat we

deze beheersen. De oudere hersendelen zijn veel sterker dan de grote hersenschors. En hier wordt alles aangestuurd dat geautomatiseerd is (in samenwerking met geautomatiseerde paden in de grote hersenschors). Zo hoeven we niet meer na te denken als we lopen, als we ons tanden poetsen (en óf we onze tanden wel moeten poetsen) of als iemand een voorwerp naar ons hoofd gooit. En we denken ook niet echt na als we dorst hebben (je loopt naar de kraan of de koelkast) en als we moe zijn (je gaat lekker onderuit).

Het zijn meestal prikkels uit de omgeving die een automatisme op gang brengen. Óf de meer autonome (zeg maar 'primitievere') prikkels uit ons brein: lusten en gevoelens. Pas als we écht vinden dat je iets moet doen dat buiten de geautomatiseerde paden is kun je hiervan afwijken: 'ik moet/wil nu mijn oma/ouders bellen' of 'ik ga nu een nieuwe broek kopen'. Behalve als je dagelijks uit gewoonte je moeder belt of als je koopverslaafd bent; dan zijn ook dat automatismen geworden. Automatismen die moeilijk af te leren zijn (als je dat zou willen).

Iets nieuw leren is per definitie geen automatisme. Vooral in de eerste 30 jaar van je leven ben je hier volop mee bezig. Het betreft dan het aanleren van overlevingsstrategieën, waarden en normen en kennis en vaardigheden om je te redden in het leven. Sommige zaken leer je snel (en onbewust), sommige zaken leer je moeizaam (of heel bewust). Iets dat je hebt aangeleerd raak je niet meer kwijt! Tenzij je hersenbeschadiging oploopt.

Iets afleren kan dus niet!

Je kan wel nieuwe dingen erbij leren, die het oude gedrag 'overrulen'. Als je het maar echt wilt. Als er maar een interne 'drive' is én een goed alternatief (iD) en als je maar voldoende discipline kunt opbrengen en sociale steun hierbij hebt (D) en als jij maar het gevoel hebt dat alleen jij hier verantwoordelijk voor bent (iA). Vooral de D is hier aan de orde; je moet de discipline hebben om tegen je eigen lusten en gevoelens in te gaan. 'Op je gevoel afgaan' is niet altijd de juiste strategie (al kun je er wel President van Amerika mee worden..).

Om nieuw gedrag te leren en dus je goede voornemens waar te maken is dus een bewust plan nodig (!), dat je daarna kunt gaan automatiseren. Deze etraining gaat eigenlijk alleen nog maar over het Plan. Daarna geef ik je aan hoe je e.e.a. kunt gaan automatiseren.

In de volgende paragrafen passeren een aantal andere psychosociale zaken, die onze ideeën, en daarmee 'mindset' en daarmee (ongezonde) gewoontes rond bewegen (en ontspannen) mede in stand kunnen houden. Die het dus nog moeilijker maken om gezond beweeggedrag aan te leren. Goed om te realiseren voordat je aan het plan gaat beginnen.

## 2. *Denken over lichaam en geest*

Sedert filosofen hun ideeën op papier zijn gaan zetten is er nagedacht over de relatie tussen hetgeen wij 'geest' noemen en hetgeen we 'lichaam' noemen. Bij sommige auteurs komt daar ook nog de 'ziel' bij. De verschillende stromingen en 2500 jaar aan gedachtes hierover ga ik nu niet behandelen. Ik beperk mij tot de laatste inzichten, die niet alleen gebaseerd zijn op meningen, maar ook op wetenschappelijk en technisch onderzoek.

Dat de mens überhaupt is gaan nadenken over de lichaam-geestkwestie komt door het vermogen om te reflecteren op onszelf. De evolutie heeft ons dus een uniek brein opgeleverd met een hoge overlevingsgarantie. We kunnen de gevolgen van onze daden beredeneren ('als... dan'), onze beperkingen goed inschatten en deze door uitvindingen compenseren (van vuistbijl tot nano-deeltjes). We kunnen nadenken en nadenken over het denken (en hiervoor zelfs regels opstellen). Mijn kat zal het een worst wezen of zijn honger iets psychisch is of iets lichamelijks, als z'n bakje maar rond 6 gevuld wordt (liefst eerder). Daarna maakt hij zich geheel geen zorgen of dat morgen ook wel weer zal gebeuren en gaat hij doen wat hij het liefste doet (onbeschaamd met z'n pootjes wijd op z'n rug liggen uitrusten). Wij zien honger nu als een 'lagere' lust en het denken als het hoogste goed. Enerzijds zoeken we snelle lustbevrediging om vervolgens druk te gaan nadenken hoe dit nog sneller of beter kan. De waarde die we aan het brein geven maakt dat we mensen met een fysiek beroep meestal 'lager' opgeleid noemen. De vereenzelviging van de mens met zijn denken werd door de Franse filosoof Descartes samengevat met de frase 'ik denk dus ik besta'<sup>6</sup>. Vele eeuwen daarvoor had Plato trouwens al aangegeven dat de ideeënwereld de enige echte wereld is en het lichaam slechts een soort noodzakelijk aanhangsel. Wel een aanhangsel wat je goed moet verzorgen (een gezonde geest in

---

<sup>6</sup> Pittige kost, maar inspirerend: '*De vergissing van Descartes, gevoel, verstand en het menselijk brein*' van Antonio Damasio (hoogleraar neurologie) uit 1994

een gezond lichaam). Deze zogenaamde dualistische opvatting is op veel gebieden nog dominant; zeker in zorg, onderwijs en veel beroepen waar lichaamsbeweging laag in aanzien staat of zelfs totaal is verbannen.

De huidige consensus (en ook mijn overtuiging) is dat bewegen en ontspannen niet alleen de 'lichamelijke' gezondheid stimuleert. Alle processen in het lichaam -van je brein tot je kleine teen- zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Door bewegen gaat het bloed overal beter stromen én gaan je hersens actiever functioneren. Bewegen brengt een goede hormoonstroom op gang en breekt deze ook weer af. Dit heeft invloed op je fysieke prestaties, je ademhaling, maar ook je geheugen en je stemming. Met ontspannen versnel je de herstelprocessen en wordt je brein rustiger. Meer bewegen en beter ontspannen blijkt je meer zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te geven.

Echter zitten we met een erfenis van vele eeuwen waarin wel is gedacht dat lichamelijke klachten en psychische problemen verschillende entiteiten zijn. Je hebt een lichamenlijk probleem of een psychisch probleem. In de 2<sup>e</sup> helft van de 20<sup>ste</sup> eeuw is daar het begrip psychosomatisch bijgekomen om die problemen te definiëren die niet makkelijk onder te brengen zijn onder lichamenlijk of psychisch. Overigens bedoeld men met psychosomatisch meestal dat een cliënt zich presenteert met een lichamenlijke klacht, maar dat dit eigenlijk psychisch is. Het is voor ons moeilijk om te gaan met iets wat daadwerkelijk te maken heeft met ons functioneren als geheel. Vrij recent is in de zorg, bij de diagnostiek, het begrip SOLK geïntroduceerd. Dit staat voor 'Somatisch Onvoldoend verklaarde Lichamenlijke Klachten'. Hier is zelfs een behandelrichtlijn voor huisartsen<sup>7</sup> voor, met als achterliggende idee: als het medisch niet te verklaren is dan moet het wel psychisch zijn.

De werkelijkheid is dus anders. Voor veel van deze 'SOLK' zijn al hele goede verklaringen beschreven. We weten allang dat je 'geestelijk niet alleen beter gaat functioneren door boeken lezen en praten, maar ook door bewegen (en goed eten etc). Net zo goed dat we weten dat 'het 'lichaam' erg gebaat kan zijn bij gezonde emoties en de juiste mentale instelling. Bij somberheid en depressies is een rol van het immuunsysteem aangetoond, terwijl bij diabetes type 2 is bewezen dat stress (via de hormonen) een bepalende factor kan zijn<sup>8</sup>.

Lichaam en vrijwel alle aspecten van de 'geest' zijn met elkaar verenigd, zoals appels met de appelboom of de boom met de wortels. Deze eenheid gaat de interactie aan met de omgeving, waarbij dan weer het ene aspect naar de voorgrond treed en dan weer het andere, maar deze hebben elkaar voortdurend nodig. Is het de angst die je in een boom doet klimmen als er een hongerige wolf verschijnt of zijn het je benen en armen?

Maar voorlopig zitten we nog opgezaald met de dualiteit, waarbij de 'geest' domineert over het 'lichaam'. En het 'lichaam' is iets wat je kunt repareren met mes

---

<sup>7</sup> <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-somatisch-onvoldoende-verklaarde-lichamelijke-klachten-solk>

<sup>8</sup> 'Why zebra's don't get ulcers' van Robert M Sapolsky (hoogleraar biologie en neurologie), 'Gezondheidspsychologie voor de fysiotherapeut' door Peter van Burken (psycholoog en fysiotherapeut), het eerder genoemde boek van Damasio en vele, vele andere publicaties bestaan er inmiddels over dit inzicht (enkele komen later nog aan de orde)

en andere technieken<sup>9</sup>. En 'geestelijk' mag je niet al te zwak zijn. Cliënten die ik help/hielp met pijnklachten waarbij niets 'lichamelijks' gevonden kan worden bezweren mij altijd dat ze toch echt niet gek zijn en dat de pijn echt is.

*Opdracht 1: een mooie illustratie van onze merkwaardige verhouding tot 'lichaam' en 'geest'. Hoeveel medisch specialisten ken je die zich bezighouden met het lichaam, of delen daarvan? En hoeveel medisch specialisten houden zich bezig met de 'geest'; of delen daarvan?*

*Opdracht 2: wat bedoel jij precies als je bijvoorbeeld zegt 'mijn lichaam doet pijn' of 'mijn lichaam laat mij nooit in de steek'. Waar zit dat lichaam dan en waar houdt het op? Wat is er nog meer als 'mijn lichaam'?*

### 3. *Denken over bewegen als sport en prestatie*

Een van de gevolgen van het scheiden van (de aandacht voor) lichaam en geest is de introductie van sport om de fysieke prestaties aan af te meten. Sport als zelfstandige bewegingsvorm is ontstaan in de loop van de 19<sup>e</sup> eeuw, toen vooral de elite beroepshalve steeds minder aan beweging ging doen en er bovendien behoefte ging ontstaan aan 'spelen' voor het volk. Het doen van sport is ook zoiets wat je al dan niet van huis uit meekrijgt. Maar in ieder geval is iedereen van ons in aanraking gekomen met sport via school. En hier heeft men niet altijd de beste herinneringen aan. De sportlessen werden gegeven onder de naam 'lichamelijke opvoeding' (om het dualistische karakter nog maar eens te onderstrepen). Lichamelijke opvoeding betekende echter vrijwel altijd sport: optrekken in de ringen, trefballen, basketballen, rondjes hollen rond het veld of in de zaal en andere vormen van atletiek. In mijn tijd waren er dan altijd uitblinkers en de minder bedeeden. Zelf behoorde ik niet tot de besten. Ik moest altijd lang wachten voordat ik in een partij werd gekozen. Niet goed voor m'n zelfvertrouwen. Dat was misschien anders geweest als er aandacht was geweest voor dans, yoga, houdingsbewustzijn, ademhaling of boomklimmen. Maar de visie op lichamelijke opvoeding was (en is nog) vrij eenzijdig.

De lichamelijke opvoedingstraditie heeft veel mensen gefrustreerd bij het ontwikkelen van een goed zelfbeeld en verdween trouwens ook meer uit beeld naarmate het onderwijs 'hoger' werd.

Tegelijk is er een groep mensen ontstaan die streven naar topprestaties van het lichaam door dit lichaam tot in het extreme en als een machine te trainen. En met z'n allen kijken we naar deze mensen (topsport). Maar met gezondheid of het verbeteren van eigenwaarde heeft dit niets te maken; voor de atleten in kwestie hoogstens tijdelijk.

Persoonlijk vind ik ook massa-bewegen zoals de vier-daagse, marathons lopen of Alpe d'Huez beklimmen een maatschappelijk verschijnsel die geen recht doen aan onze biologische behoeftes, maar meer gekoppeld is aan het leveren van een unieke fysieke prestatie (terwijl het fysiek van veel deelnemers hier niet eens is op

---

<sup>9</sup> Met de voortschrijding van de technieken wordt de 'geest' trouwens steeds meer 'verlichaamd' en wordt daar ook steeds vaker in gesneden

toegerust). Wat niet wegneemt dat het wel kan appelleren aan hogere waarden (zie volgende hoofdstuk) en het mooi is als er geld voor goede doelen mee wordt opgehaald. Zelf geef ik graag aan goede doelen, vooral als ik er NIET mijn lichaam voor hoeft te slopen en 'normaal' kan doen (aan de deur formuliertje ondertekenen).

Extreem voorbeeld van verknijpte lichaamscultuur

<https://www.youtube.com/watch?v=kPFpEuY4tWg>

Gezellig stukje hardlopen



De weerstand die veel mensen voelen bij (of na!) zo'n massa-beweging, die herinnering die zij hebben aan de sportlessen, de frustraties die veel mensen hebben ervaren bij het onvermogen om 'goede' prestatie te leveren en de sportschoolcultuur maken dat bewegen (en ontspannen) niet als vanzelfsprekend in het leven van veel mensen wordt geïntegreerd. Je moet een drempel over en de neiging om te stoppen, door oneigenlijke motivatie, is groot.

#### 4. *Denken over omgaan met energie*

De mens is van nature lui. Daar heeft de evolutie ook voor gezorgd. 10.000-jaren was het zaak om zuinig om te springen met onze energie, want je wist nooit wanneer de volgende maaltijd zou zijn of wanneer een prooi of vijand z'n neus liet zien. Hierdoor zijn we een interval dier. Hollen (jagen,

klimmen, vluchten) of stilstaan. We kunnen fysiek wel goede prestaties leveren, maar stilzitten, of -liggen voelt beter. Dat maakt dat bij velen de natuurlijke neiging er is om niet meer te doen dan noodzakelijk. Hierin verschillen wij dan weer niet wezenlijk van mijn kat.

Jagen of vluchten zijn niet meer nodig, maar onze behoefte aan stilzitten in allerlei variaties is gebleven. Sterker nog, al de inventiviteit die we hebben ontwikkeld is vooral gebruikt voor het uitvinden en ontwikkelen van technieken die ervoor zorgen dat wij ons minder hoeven voort te bewegen. Landbewerkingsmachines, afstandsbedieningen (voor het overbruggen van 2 meter!) en email is het resultaat: meer gemak. We hebben daar van nature een sterke behoefte aan, derhalve verkoopt een wasmachine een stuk beter als een wasbord en pak je toch liever een stofzuiger als een stoffer en blik. Gemak verkoopt. Er zijn al robot-stofzuigers en grasmaaiers..

Hard werken is nog steeds een belangrijke waarde in onze cultuur. Het boek waar dit sterk wordt aanbevolen is 2000 jaar geleden geschreven in een ecologisch lastige omgeving. Logisch advies 'werken in het zweet uw aanschijns'; het paradijs moet je verdienen. Deze aansporing is sterk in onze cultuur terecht gekomen. Maar hard werken betekent nu meestal lange dagen maken, met niet veel bewegen.

We gaan dus ambivalent om met energie. Fysiek niet te zwaar, maar mentaal (concentratie, kleine routinematige handelingen) moet het wel doorgaan 8 tot 10 (14..) uur per dag. En langer nog in stressvolle periodes. Evolutionair zijn we hier nog lang niet klaar voor, maar het gebeurt toch. En wie de hele dag in een callcentre heeft gezeten of voor de klas heeft gestaan is 's avonds moe. Mentale energie mobiliseert evengoed stresshormonen. Deze zijn nodig voor fysieke arbeid. Weet het lichaam veel dat al die mentale (en mogelijk emotionele) onrust een doel op zich is. Hier wordt geen jachtpartij of volksverhuizing meer voorbereid; in het hoofd wordt gewerkt zonder fysieke consequenties. Het lichaam wordt op scherp gezet, maar komt niet in actie. En dat maakt moe. En wie moe thuis komt heeft minder zin om nog naar een sportschool te gaan of een stuk te wandelen, maar wel om op een terrasje te gaan zitten of een favoriet TV-serie te bekijken.

Jezelf mobiliseren om te gaan bewegen, iets actiefs met je lichaam te gaan doen lijkt dus iets onnatuurlijks, waar je je toe moet zetten. Waarom zou je: de vijand is overwonnen, het eten ligt hapklaar te wachten op je in de Marqt en de was hoeft je hoogstens van de wastrommel te verhuizen naar de droogtrommel. Je spaart je energie liever voor... Ja waarvoor eigenlijk.

##### 5. *Denken over werk*

Werk is enorm belangrijk voor de mens en automatisering van veel processen heeft de hoeveelheid werk niet verminderd. Het lijkt eerder erger te worden. Dat komt door een aantal ontwikkelingen, legt Ben Tiggelaar uit in zijn boekje 'Mooi Werk'<sup>10</sup>. We zijn ons enorm met ons werk gaan identificeren. Bij de meeste kennismakingen komt na de naam toch meestal de vraag: 'wat doe je?' Het werk vormt het centrum van je universum, waarbij hoofdwerk dus

---

<sup>10</sup> <http://www.nrc.nl/nieuws/2016/01/09/mooi-werk-1577848-a430346>



hoger gewaardeerd wordt als fysiek werk (en commercieel werk met veel targets hoger wordt gewaardeerd als werk in een non-profit omgeving).

Tegelijkertijd is de baan zekerheid afgenomen, wat onrust geeft en de noodzaak van alert zijn en bijscholen. En is de prestatiedruk toegenomen; we moeten onze inzet steeds vaker bewijzen (registreren, functioneringsgesprekken). En de technologie heeft ervoor gezorgd dat we niet meer perse op kantoor hoeven te zijn (tussen 9 en 5) om productief te zijn. Het nieuwe werken: werk is overal.

Sporten en bewegen wordt gezien als niet werken. Ten onrecht zoals we later zullen zien. De tijd die we hieraan besteden is vooralsnog luxe. Het gevoel dat het luxe is én het feit dat we ons na het werk niet al te energiek voelen, maakt dat het een sluitpost wordt in de dagbesteding.

Het is eigenlijk een wonder dat er nog mensen zijn die gaan trainen voor een marathon of hun lijf gaan oppompen 's avonds in de sportschool. Wel verklaarbaar. Werken, ook mentaal werk dus, mobiliseert stresshormonen (cortisol met name) en bij sommige mensen versterkt dit de behoefte om de energie te activeren. (Te) hard sporten verbruikt deze hormoonvoorraad, maar vergemakkelijkt uiteindelijk ook de aanmaak. Ik heb in mijn praktijk regelmatig mensen gezien die zich overdag te pletter werken als consultant bij een bedrijf en 's avonds nog eens twee uur gaan trainen. Het ontspannen schiet er dan helemaal bij in (behalve in de vorm van slapen waar de kwaliteit snel minder kan worden: vroeger wakker worden!). Overspanning (of overtraindheid – dat is goeddeels hetzelfde) ligt dan op de loer.

6. *Denken over de plek van bewegen (en ontspannen).*

'Om te sporten moet ik weer m'n huis uit en ik ben al bijna niet thuis geweest'. Sporten/bewegen is iets wat je buitenshuis zou moeten doen. Meedoen aan een yogaklasje, een spinles of trainen met een personal coach motiveert beter. Maar het komt er vaak niet van. Alhoewel men eerder geneigd is om een klasje te volgen dan om thuis de oefeningen van de therapeut te doen.

Hier komen we op een belangrijk punt: we hebben de externe motivatie nodig van een klas, coach of schema om in beweging te komen. Als de vriendin met wie je altijd naar de sportschool gaat afbelt wordt het een stuk lastiger om jezelf te motiveren.

Thuis kun je echter ook heel goed aan oefeningen doen, en natuurlijk al helemaal aan ontspannen. Met Beweging.TV bied ik hiervoor genoeg inspiratie. Inhoudelijk gezien kun je thuis alles doen wat je ook elders kunt doen, behalve competitiesporten. Je kunt werken aan je kracht, je conditie, de lenigheid, balans of ontspanning van lichaam of de 'geest'; kortom alle aanvulling op je dagpatroon die je maar wilt of denkt nodig te hebben. Als je tijdens de tv-reclames de trap op en neer gaat lopen bijvoorbeeld doe je jezelf een groot plezier. Traplopen is weliswaar geen Olympische sport, maar houdt je beenspieren sterk, pompt het bloed goed door je lichaam en verbetert je conditie en balans.



Thuis aan bewegen of ontspannen doen lijkt een enorme opgave. Veel mensen kopen weliswaar van die thuisoefenapparaten, maar die verdwijnen snel op zolder of Marktplaats. Oefeningen doen in de woonkamer op een matje lijkt 'not done'.

Feitelijk is bewegen of ontspannen helemaal niet gebonden aan een plek. Het kan thuis, het kan op het werk

(traplopen, lunchwandelen), het kan op de openbare weg, in het park, in de supermarkt of de sauna. Het kan zelfs tijdens lange autoritten door kniebuigingen te doen op de parkeerplaatsen, of even te 'planken' in het gras aldaar. Het zou geen verplichting moeten zijn die je aan een plek koppelt, maar aan een innerlijke gevoel van vrijheid en behoefte. Daar ga ik het in het volgende hoofdstuk over hebben.

## 7. Denken over jezelf

De meeste mensen zijn makkelijk te beïnvloeden. Van buitenaf. De omgeving heeft veel meer invloed op jou dan je zelf geneigd bent om aan te nemen (mode, trends, meningen). Sociaal psychologisch onderzoek heeft dit keer op keer aangetoond, met het toedienen van elektrische schokken aan anderen als bekend hoogtepunt<sup>11</sup> (of dieptepunt; het is maar hoe je het bekijkt).

Ga er maar vanuit dat ook jij redelijk makkelijk bent te beïnvloeden, behalve ... door jezelf. Als jij iets serieus wilt gaan veranderen aan jezelf, zoals meer lichaamsbeweging, of meer ontspanning, ben je zelf heel goed in staat om smoezen of tegenargumenten te verzinnen om het niet te doen, of in ieder geval niet nu. Er zijn zaken die je makkelijk afleiden ('nog even mijn berichtjes bekijken') of gevoelens die sterk zijn en die je ervaart als 'waar' ('ik voel er nu even niets voor en naar mijn gevoel moet ik toch luisteren?'). Je kunt zelfs hele negatieve gedachten hebben als 'dat kan ik toch niet', of 'zo ben ik nu eenmaal' (druk en onsportief). Goede voornemens kunnen behoorlijk verstoort worden door het duiveltje in onszelf, dat inspeelt op je natuurlijke neiging om gevoelens boven rationele overwegingen en om de korte termijn boven de langere termijn te stellen. Dit duiveltje zul je moeten gaan bestrijden. Lees daarom vooral door.

### **Opdracht: Waar denk jij aan?**

*Mijn vraag aan jou nu is: waar denk jij aan in relatie tot meer 'moeten' bewegen of ontspannen. Wat zijn bij jou de obstakels dat je het moeilijk oppikt of moeilijk volhoudt? Wat is jouw persoonlijke geschiedenis met bewegen/sport van jongs af aan? Welke excuses herken je bij jezelf om bewegen uit te stellen of niet te doen? En als je iemand bent die wel makkelijk gaat bewegen/sporten, maar juist moeite hebt met ontspannen, hoe zit dat dan? Wat is jouw verhaal? Kortom: hoe verhoud jij je tot je lichaam?*

---

<sup>11</sup> [https://nl.wikipedia.org/wiki/Experiment\\_van\\_Milgram](https://nl.wikipedia.org/wiki/Experiment_van_Milgram)

# ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 2

## **De waarde van oefenen voor jezelf**

Als het je lukt om bewegen los te gaan zien van het móeten presteren, als iets wat je naast je werk móet doen, of wat je móet doen om pijn en verval tegen te gaan blijft er iets moois over om profijt van te hebben. Zeker als je inziet dat het lichaam geen verlengstuk is van de 'geest', maar hier een onlosmakelijk onderdeel van is. Jij bent je lichaam. In dit centrale hoofdstuk ga ik dat proberen toe te lichten.

In het vorige hoofdstuk legde ik uit dat we neigen naar belangen hebben i.p.v. waarden en idealen. Hier wil ik gaan uitleggen dat het niet gaat om wat we hebben, maar om wat we zijn. Je kunt leren leven volgens je echte eigen persoonlijke waardes, door erin te investeren. Dat zal dan echte autonomie met zich mee zal brengen.

Je kunt lichaamsoefeningen doen vanwege allemaal sub-doelstellingen. Een sterkere rug (of 'core'), een betere ademhaling, een sterker hart, betere bloedvaten, meer vetverbranding. Maar oefenen kent nog andere doelstellingen die deze subdoelstellingen als het ware overstijgen. Dus na het nadenken over de bewuste en onbewuste obstakels bij het integreren van meer bewegen en ontspannen in je leven (hoofdstuk 1) wil ik nu, in navolging van de filosoof en beweegfanaticus Damon Young<sup>12</sup> (en anderen), een aantal waardes introduceren die je kunnen helpen om de vanzelfsprekendheid van het doen van oefeningen in je dagelijks leven te ontwikkelen.

### *1. Wat lichaamsoefeningen met je doen*

Dit boekje is geen opsomming van alle voordelen van trainen en oefenen; juist niet. Net als bij roken is kennis feitelijk niet het obstakel bij het ontwikkelen van goede gewoontes. En het zijn juist de obstakels die ik bij jou wil wegnemen. In andere publicaties en op Beweging.TV (en in de Nieuwsbrieven) wordt over de gezonde effecten van lichaamsoefening voldoende vermeld.

---

<sup>12</sup> 'How to think about exercise'; *'using philosophy to explore the big ideas behind fitness and ways to enjoy exercise without leaving your mind behind'* van Damon Young

Kijk bijvoorbeeld op [Waarom-bewegen-we?](#)

En verderop in deze cursus komen evengoed nog vele voordelen impliciet en expliciet aan de orde. Nu wil ik mij beperken tot samenvattende opmerkingen. Dat lichaamsbeweging veel meer stimuleert dan het woord 'lichaam' suggereert. En dat deze dus ook bijdragen aan belangrijke waarden in je leven.

Het gaat bij lichaamsoefening niet alleen om het verbeteren van lichaamskracht en conditie, om het verminderen van pijn of het ontspannen van spieren (hoewel dat zeker óók; [zie dit leuke filmpje](#) bedoeld voor kinderen over de fysieke effecten van beweging). Lichaamsoefening is essentieel voor onze eenheid of 'geheelheid' in interactie met de omgeving. Je zou kunnen zeggen dat al onze andere functies en organen in dienst staan van onze spieren, waarmee we bewegen en overleven (kom ik op terug).

Door lichaamsactivering wordt dan ook je probleemoplossende vermogen versterkt, net als -uiteindelijk- het denkende en relativerende deel van je brein. Dit laatste door het bij intensieve lichaamsbeweging het denken juist even 'uit' te zetten. Creatieve processen krijgen meer kans; op de zeer korte, maar ook op de langere termijn. Naast je motorische mogelijkheden nemen ook je expressieve mogelijkheden toe en kun je emoties beter hanteren.

Fysieke en persoonlijke groei zijn aan elkaar gekoppeld zoals de stilte aan de nacht, het schilderij aan het talent van de artiest, het wiegen aan de baby of het nat worden bij het door de regen lopen. Alleen op geforceerde manier kun je dit tegengaan.

Een onderzoek dat deze 'bijeffecten' van fysieke training goed illustreerde is het onderzoek van Oaten & Cheng<sup>13</sup>. Mensen die aan een trainingsprogramma waren onderworpen werden een lange tijd gevolgd en bleken, in vergelijking tot anderen, veel meer zelfsturing en eigenwaarde te hebben ontwikkeld ook op andere gebieden van zelfzorg (voeding, slaapgewoontes, stoppen met roken, behulpzaamheid, omgaan met stress...).

Zie ook mijn video: [bewegen is leven](#)

Je kunt natuurlijk ook kiezen voor spiertraining, waarbij je de spieren, of soms zelfs één of enkele spieren, isoleert van de rest van je prestatievermogen. Tour-de-France-fietsers daarentegen mogen hun bovenlichaam niet trainen, omdat dat

---

<sup>13</sup> **Longitudinal gains in self-control from regular physical exercise.** Oaten, M. & Cheng, K. (2006). British Journal of Health Psychology, 11, 717–733

onnodig balast oplevert die ze de berg op moeten torsen. Hun lichaamsopbouw is verre van ideaal. Topsport is meestal zo'n voorbeeld van het geforceerd tegengaan van een compleet samengaan van lichaam en 'geest'.



Veel van hen ervaren hun lichaam als een machine dat het goed doet of hen juist in de steek laat. Bij een verlies komt dat dan doordat men 'geen goede benen had' of omdat het lichaam 'verzuurde'.

Deeloefeningen kunnen overigens zeker erg belangrijk zijn. Als je veel zit en je rug gaat zeer doen, dan is het doen van oefeningen gericht op de spieren rond rug en bekken het beste wat je kunt doen (oefeningen werken beter als manueel therapie, massage, acupunctuur en wat dan ook, alhoewel ook deze kunnen helpen, maar meestal tijdelijk).

Het deel beïnvloedt het geheel, en het geheel beïnvloedt het deel. Sporters, bijvoorbeeld hardlopers hebben in de statistieken minder (snel) last van rugklachten als gemiddeld, om maar iets te noemen.

Van depressie tot voetklachten, van diabetes tot spanningshoofdpijn en van angststoornis tot slijtagepijn in je knie: oefeningen hebben baat. Maar deze wetenschap motiveren mensen, en mogelijk ook jou nog onvoldoende tot het geregeld doen ervan, gezien eerder genoemde belemmeringen.

Dus gaan we eens kijken naar andere waardes in je leven, die je dan kunt koppelen aan lichaams oefeningen, en nagaan of je deze wel belangrijk genoeg vindt.

## *2. Waarde toekennen die samenhangen met oefenen/trainen*

Ik som een aantal waardes op die veel mensen belangrijk vinden, zonder de pretentie om hierbij volledig te zijn, en geef aan hoe zeer deze gekoppeld zijn aan zelfzorg via lichaams oefening.

### *Het verstand op oneindig zetten*

Zoals ik aangaf is de mens uniek in zijn/haar denkvermogen, maar wordt dit ook overgewaardeerd. Los van het feit dat veel denken kan leiden tot somberheid en

piekeren<sup>14</sup> blijkt het heel gunstig voor de uitkomst van het denkproces als dit zo nu en dan wordt gestaakt. Belangrijke inzichten of doorbraken worden vaak bereikt als we juist niet bewust denken, maar aan het wandelen of ontspannen zijn. Beleefde Archimedes zijn 'Eureka' niet toen hij in bad zat? En bedacht Newton zijn belangrijkste wetten niet toen hij langs de appelboom liep?

Of deze verhalen nu waar zijn of niet - romantiek is ook belangrijk - weten we dit meestal ook wel uit eigen ervaring. Dat je weet waar je sleutels liggen als je er niet over denkt (of ernaar zoekt) of dat je een inzicht verwerft als je net op de fiets zit.

Sporten, wandelen, oefeningen doen en mediteren zijn allemaal activiteiten waarbij andere delen van de hersens (en de rest van het lichaam) worden geactiveerd. Het denken -activiteit in de voorste delen van je brein- wordt op een laag pitje gezet. Intussen worden nieuwe zenuwcellen geactiveerd en verbindingen gemaakt. Niets in je lijf is zo veranderlijk als je brein. Zet je verstand op oneindig en het zal groeien, net als je een leerling af en toe even met rust moet laten of een plant moet snoeien om andere delen een kans te geven.

Via lichaamsoefening geef je je verstand de kans op een 'break' die het goed zal doen.

### *In het moment zijn*

Lichaamsbeweging, bezig zijn met je lichaam op een positieve manier, geeft je veel hier-en-nu-momenten. Je bent even niet bezig met het functioneringsgesprek dat later zal volgen deze week of met die vriendin die nu al weken niets van zich heeft laten horen en niet reageert op jouw Appjes. Het middelpunt van je aandacht is het tempo waarop je loopt (sneller of juist langzamer?), het verloop van je adem (buik of borst?) of de pijn die je voelt in je kuit (hoort dat er nu wel of niet bij?). Hoewel je tijdens het bewegen best afgeleid kunt zijn door gedachtes en dagdromerijen (die dus productief kunnen zijn) zul je ook vaak gefocused zijn op 'lagere' zaken als bewegingstechniek, spanning en de opkomende vermoeidheid. 'Lager' staat hier terecht tussen aanhalingstekens, want feitelijk ben je bezig met andere hersenregionen en waarom zouden deze 'lager' zijn?

---

<sup>14</sup> Op de site van de BBC (<http://www.bbc.com/news/science-environment-11340881>) staat bijvoorbeeld een aardig experiment beschreven, uitgevoerd door Stephen Fleming van de University College of London, dat dit bevestigt



'In het moment zijn' brengt andere lichamelijke reacties met zich mee als gedachtes. Meestal is het zo dat denken het alarmsysteem (stress) meer activeert als opgaan in het moment, mits dit een veilige bezigheid is. Leven in het hier-en-nu is een centraal thema bij de mindfulness-

theorie. Maar het is zeker niet alleen meditatie waarbij je hier-en-nu-ervaringen kunt beleven. Feitelijk zijn alle activiteiten die een 'flow' veroorzaken -gedachteloos opgaan in de activiteit-, hier-en-nu-ervaringen. Probeer tijdens het parachutespringen (of basketballen) eens na te denken over je relatie; ga tijdens de opgieting in de hot sauna (of in het koude dompelbad) eens bedenken of je financieel deze maand wel uitkomt.

In de praktijk probeer ik mensen bij het aanbieden van oefeningen juist aandacht te vragen voor de prikkels uit hun lichaam, de stand van hun rug of het verloop van hun ademhaling, juist om dit hier-en-nu-effect te versterken. Het resultaat van de oefening zal trouwens ook beter zijn.

### *Omgaan met pijn en lijden*

Eén van de fenomenen die je direct of later kunt ervaren bij bewegen is pijn. Ook als er geen beschadigingen/bleesures zijn kan bewegen pijn doen en dat is vaak helemaal niet erg. Wie tot 'het gaatje' gaat zal zeker pijn gaan lijden of hevige en onaangename vermoeidheid gaan ervaren. Door dit vaker te doen ga je leren dat dit erbij hoort en derhalve kun je pijn en ander lijden op den duur beter accepteren.

De ervaring van pijn kennen we allemaal; het hoort bij het leven. We gaan er niet allemaal hetzelfde mee om en er is hier een groot verschil tussen mensen die meer dan gemiddeld aan beweging doen en mensen die minder dan gemiddeld aan beweging doen. Beweging kan een pijnveraring geven, maar dempt het ook. Activering van zenuwen naar je spieren remmen de pijnzenuwen. Hardlopen bij je volgende hoofdpijnaanval? Misschien is dat wel een goed idee.

Eerder gaf ik aan dat de natuur een zekere weerstand tegen vermoeidheid (en zeker tegen pijn) heeft ingebouwd. Door deze weerstand gaan we onnodige inspanning vermijden. Maar deze weerstand is ingebouwd in tijden dat bewegen onvermijdelijk was en voedsel schaars. Daar moesten we toen dus zorgvuldig mee omgaan; dat was een overlevingsmechanisme. Nu moeten we



deze vermoeidheid en soms pijn bewust gaan opzoeken, maar het maakt ons zoveel weerbaarder voor vele uitdagingen in het leven. Nog een keer je huis opruimen? Even diep zuchten, accepteren en je verheugen op het (tijdelijke) resultaat. Of de rotzooi accepteren en het uitstellen. 34 mails moeten beantwoorden? Peanuts vergeleken met 20 push-ups. Koorts en wat hoofdpijn door de griep? Mijn lichaam is wel erger gewend.

Wat mij betreft ga je geen dwaze dingen doen als marathons lopen (of 2-voudige of 5-voudige...), 100 kg drukken of 4 weken in meditatie-retraite, maar jezelf af en toe blootstellen aan een echte fysieke uitdaging waardoor je lijf gaat pieken en kraken werkt heel louterend en pijndrempelverlagend.

### *Zelfstandigheid*

Je kunt op vele manieren zelfstandig zijn, in de betekenis van onafhankelijk, maar jezelf kunnen voortbewegen is daarvan wellicht de belangrijkste. De term 'gehandicapt' wordt dan gebruikt, waar deze bijvoorbeeld niet gebruikt wordt als je niet kan koken, niet kan lezen of niet kan autorijden. Hoe beter de conditie en de spierkracht en –handigheid, des te meer kun je en ben je minder afhankelijk van anderen.

Vooraf bij het ouder worden kan de zelfstandigheid verloren gaan, en dat is bij mensen die weinig of bijna niet bewegen gemiddeld veel eerder het geval als bij mensen die een leven lang de spierconditie bijhouden.





Maar ik ken ook mensen die traplopen mijden, omdat dat te zwaar voor ze is. Of die bij het openen van een flesje/potje al snel een beroep moeten doen op een ander. Bij de keuze van vakantie en vervoersmiddel speelt de inschatting van de eigen vermogens een grote rol (fiets- of strandvakantie). Ook bij hoogtevrees speelt vertrouwen in het eigen lijf een belangrijke

rol.

Lichaamsfuncties en vertrouwen worden door oefening gunstig beïnvloed en dat speelt een grote rol van de ervaren zelfstandigheid (en al helemaal bij 70 plussers).

### *Trots ervaren*

Is trots het gevolg van een (fysieke) prestatie of leidt dit tot prestaties? Deze vraag kan niet beantwoord worden; een echte kip-ei-vraag. Het is wel iets dat je moet toelaten; trots zijn. Of misschien zelfs moet ontwikkelen. Trots zijn heeft te maken met plezier hebben in jezelf, plezier om iets wat je bent, hebt gedaan of juist niet hebt gedaan. Of om iets wat er domweg is, zonder dat je er enige moeite voor hebt gedaan (mooie ogen bijvoorbeeld).

De keerzijde van trots is arrogantie, narcisme of machtswellust ('ik ben de beste voor dit land/bedrijf/deze club..'). Deze vorm kennen we genoeg; het geldt voor veel mensen die we zien in de media. Voor de NBN'ers<sup>15</sup> die wij vrijwel allen zijn is trots iets dat te maken heeft met iets alledaags. Je kunt het ook overal op toepassen: op je opgeruimde huis, je opgeruimde humeur, je kinderen, je jubileum, maar zeker ook op je gezondheid. En die is te beïnvloeden.

Als je gaat oefenen, waar je dat normaal niet doet, is dat zeker een reden om trots te zijn. Hetzelfde geldt als je vroeger dan normaal naar bed gaat of een half uurtje gaat mediteren bij grote drukte. Wauw. Belangrijker is om hier los te komen van de noodzaak van een prestatie leveren. Toen ik na een vijfdaagse meditatie-retraite hierover vertelde aan mensen werd ik al snel overbluft met 7-daagse en 4-weekse retraites. Gelukkig liet ik mij mijn trots over die 5 dagen niet afnemen<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Niet Bekende Nederlanders

<sup>16</sup> Ik vond die 5 dagen eerlijk gezegd zeker 2 dagen te lang. Er was niets meer over om te bewijzen of te herstellen na 3 dagen, en meer dagen zitten en wandelmeditatie deed afbreuk aan mijn fitgevoel. Voor goed herstel is veel meer variatie nodig

Bedenk dat ca 60 minuten bewegen met transpiratie per week voldoende is voor vrijwel alle gezondheidseffecten. Een marathon lopen is zeker iets om trots op te zijn, maar onnodig voor je gezondheid (vaak zelfs schadelijk). Gewoon een paar keer per week simpel je hartslag flink versnellen (en weer tot rust laten komen) kan al zoveel reden tot trots zijn. Bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift. Je voelt het leven door je aderen stromen; je ervaart iets wat je wél kan en wordt hiermee meer zelfbewust. Laat je dit plezier niet afpakken door anderen. Jij bent je eigen norm.



### *Bescheidenheid ervaren*

Trouwens, trots zonder bescheidenheid leidt al snel tot de genoemde ontsporingen. En tegelijk met de trots die je voelt omdat je je lichaams oefeningen hebt gedaan en je lijf hebt gevoeld past bescheidenheid om deze prestatie. Het ervaren van je grenzen is goed; je kunt niet alles wat je wilt. Misschien ben je een kei in je vak, heb je financieel niets te klagen en vallen mannen in katzwijn omdat je zo mooi bent, als je gaat trainen merk je al snel een limiet. En daar is niets mis mee. Waarom je verbeteren vasthouden aan nog een ideaal als het leven je al zoveel biedt. Het kan zeker leuk zijn om je duurvermogen te verbeteren of om een iets strakkere buik te krijgen (zie volgende paragraaf), maar je ego moet niet afhankelijk worden van welke mijlpeilen je bereikt. Meedoen is in dit geval vele malen belangrijker als winnen.

Bescheidenheid of misschien zelfs een kleine vernedering doordat je met gemak wordt bijgelopen door iemand van 20 jaar ouder helpen je bij relativering in het algemeen en zelf-relativering in het bijzonder.

### *Schoonheid ervaren*

Je moet het willen zien, maar in bewegen schuilt altijd iets moois. Anders zouden er niet zoveel mensen naar sport kijken. Als je naar je eigen sportende kinderen kijkt vind je dat waarschijnlijk toch ook mooi? Waarom is het dan niet mooi wat jij doet, ook al kijkt er niemand naar. Als je bewust bezig bent met je oefening, het lopen of het zwemmen zal er trouwens ook een bijdrage geleverd worden aan kwalitatieve verbetering van je motoriek. Met aandacht bewegen vergroot het aantal hersenverbindingen, zodat coördinatie en lichaamsbeheersing toeneemt.

Verder verbetert ook je uiterlijke schoonheid, voor wat het waard is. Het is toch eerlijk om te erkennen dat op z'n minst enige ijdelheid ons niet vreemd is. Met sport en veel oefeningen kun je werken aan een ideaal. Een ideaal dat weliswaar nooit gehaald zal worden, hoewel je deelsuccessen zeker kunt bereiken (wat strakkere bovenbenen, wat minder buikvet, een rechttere rug), afhankelijk van je doelstellingen en de tijd die je hierin wilt steken.

Over smaak valt niet te twisten, maar net als bij trots bestaat er een ziekelijke kant bij dit schoonheidsideaal. De mannen (en vrouwen) die aan bodybuilding doen begeven zich wat mij betreft ruimschoots in die richting. Trots mag je al zijn als je bezig bent te werken aan een ideaal. Blij als je daar een succes(je) behaald. Maar kijk uit voor het doorslaan van gezonde streefzucht naar fanatisme en verdwazing. Bescheidenheid siert de mens.

### *Eenheid ervaren*

Emoties, ambities en onze fysieke welzijn werken samen en het is goed om dat te ervaren. In niet-westerse bewegingstradities doorzagen ze dit al eeuwen. Yoga, Tai-chi en een hele serie 'martial arts' (gecontroleerde vechtsporten) plaatsten en plaatsen 'hogere' waardes als zelfbeheersing, innerlijke balans (yin en yang), levens-energie, verdragen van lichamelijke pijn, verbinding, samenwerking en esthetiek boven geïsoleerde fysieke



doelstellingen. <sup>17</sup>Modern onderzoek laat tevens zien dat bijvoorbeeld meditatie, maar zeker ook yoga een belangrijke bijdrage kan leveren aan het zelfvertrouwen, vermindering van depressie, vermindering van chronische pijn, een betere spijsvertering (!), alsmede aan een beter evenwicht en lichaamskracht.

Maar de Oosterse beweegvormen mogen dit dan wel expliciet genoemd hebben, het zijn zeker niet alleen Yoga en Tai chi en dergelijke die dit effect teweeg brengen. Van vrijwel alle vormen van lichamelijke inspanning is komen vast te staan dat ze een bijdrage leveren aan eigenschappen die wij emotioneel of mentaal noemen, maar in feite een onderdeel zijn van ons gehele functioneren.

---

<sup>17</sup> <http://www.aafp.org/afp/2010/0415/p981.html>

Young verwoordt dit in zijn boekje 'How to think about exercise'<sup>18</sup> als volgt: "*in each case, the point is to unite physical striving with the moods and mindsets that best give rise to effort, and arise from it*" (in ieder geval is het zaak om fysieke inspanning te verenigen met de stemming en mentaliteit die het beste passen bij deze inspanning en die eruit voortvloeien). Hij noemt dit 'slim oefenen' en vindt dat oefenen/trainen daardoor leuker als meer bevredigend wordt. Het laat je een ongebruikelijke volheid van karakter ervaren binnen een gebruikelijke setting (sportschool, atletiekbaan, matje in je huiskamer). De ervaring van schoonheid, trots, bescheidenheid, stevigheid maar ook gezondheid zijn dan niet (of in elk geval niet alleen) extern belangrijk, maar interne, of liever geïnternaliseerde pleziertjes en deugden. Fitness of vitaliteit kan een persoonlijk avontuur zijn, zeker als je hierbij durft te variëren zowel wat betreft de soort beweging of ontspanning als qua doelstellingen. Wees jezelf en ontwikkel dat.

En zo zijn er nog wel meer waardes te bedenken die je motiveren om meer te gaan oefenen. Om te beginnen dié waardes, waaraan al een fysieke component zit. Denk aan flexibeler worden, of (daad)krachtiger. Maar ook energiek, doorzetten, rustig, onvermoeibaar, evenwichtig en standvastig kennen een letterlijke en een figuurlijke betekenis.

#### 4. Motivatie: hedonisme versus eudemonisme

Nu weten we wat ons mogelijk weerhoudt om te gaan oefenen (hoofdstuk 1), maar ook welke waardes we wél kunnen koppelen aan bewegen, sport en ontspanning om hieruit inspiratie te halen. Uiteindelijk moet dit boekje over zelfzorg leiden tot concrete en blijvende stappen bij jullie, de lezers. Later in dit boek wil ik dat je concrete doelstellingen gaat opstellen. Maar omdat de overgang van het maken van concrete doelstellingen gericht op (delen van) je gezondheid, naar de 'hogere' kernwaardes in je bestaan vrij groot is, eerst nog deze paragraaf. Hierin wil ik je helpen om eerst dié stappen te maken die te maken hebben met deze zelfwaardes. Met een toelichting op deze denkwijze vanuit de filosofie.

##### *Hedonisch versus eudemonisch belonen*

Veel studies naar interventies gericht op het volhouden van gezond gedrag door patiënten op grond van directe beloningen laten zien dat deze niet voldoende effectief zijn op termijn. Zélf niet als de cliënt er direct of indirect voor betaald wordt ('pay for performance' of p4p). De beloningen die in het vooruitzicht worden gesteld

---

<sup>18</sup> [How to think about exercise](#), 'using philosophy to explore the big ideas behind fitness and ways to enjoy exercise without leaving your mind behind' van Damon Young

zijn dan het soort subdoelen als: dunner worden, fitter worden of rustiger worden. Of er geldt aan verdienen dus, of een andere beloning krijgen. Dit soort doelstellingen wordt ook wel aangeduid als 'hedonisch'; gericht op genieten en wat kortere termijn. Hedonisch belonen is niet perse negatief en kan behulpzaam zijn, maar lijken dus niet te werken op langere termijn. Er moet een stap extra gezet worden.

Interessant is te kijken naar de mensen die wél een gezond leven leiden of bij problemen schijnbaar moeiteloos de stappen nemen om deze te overwinnen. Ik ken deze mensen als de patiënten die hooguit 3 keer komen, wat vragen hebben en mijn adviezen direct opvolgen. Wat deze mensen kenmerkt is dat gezond leven, bewegen, niet-roken en dergelijke een belangrijk onderdeel is van de waardes van hun leven. Deze mensen neigen naar een meer zelf-bewust en verstandig leven. Dit hebben ze van huis uit mee gekregen of door zelfontplooiing ontwikkeld, Deze vorm van belonen wordt ook wel aangeduid als eudemonisch<sup>19</sup>. Het is een van de studiegebieden binnen de positieve psychologie; een tak van psychologie die mijn bijzondere belangstelling heeft, en onder meer gaat over de relatie tussen (het gevoel van) zelfbeschikking en (psychologisch) welbevinden.

Grappig genoeg is dat zelfs waar te nemen in het brein. Mensen die neigen naar eudemonisch belonen blijken over grotere 'Insula' te beschikken. Deze structuren in de hersenen hebben te maken met de mogelijkheid om te reflecteren op het eigen leven, 'macht' uit te oefenen op jezelf en zelfbeheersing. Hier kom ik nog op terug in het zesde hoofdstuk.

### *Leefstijl sluit aan bij levensvisie*

Je besluit om flink af te vallen en beter te eten, omdat je graag een representatieve baan wilt hebben. Je neemt die eerste verschijnselen van Diabetes(type 2) heel serieus en gaat drastisch ingrijpen, omdat je je levensverwachting wilt vergroten, om meer van je kinderen en kleinkinderen te kunnen genieten. Je stapt over op de fiets (i.p.v. de scooter of auto), omdat je het milieu een warm hart toedraagt en er zelf ook van wil profiteren. Je gaat het rustiger aandoen in je verantwoordelijke werk, omdat je het werk goed wilt kunnen blijven doen. Je gaat goed voor jezelf zorgen, omdat je goed voor anderen wilt blijven zorgen. Dit zijn allemaal voorbeelden van eudemonisch belonen. Als je dit soort waarde-doelstellingen formuleert en nastreeft

---

<sup>19</sup> <https://nl.wikipedia.org/wiki/Eudemonisme>

(en bij sommigen gaat dit makkelijker als anderen) heb je zelfs minder kans op depressie en hulpeloosheid.

Voor wie en wat wil je zaken veranderen? Maar ook: hoe makkelijk word je afgeleid door 'lagere' meer geautomatiseerde doelen (lusten, sociale gewoontes). Jezelf enige van die 'lagere' doelen toestaan kan helpen bij het bereiken van meer zelfbeschikking: dat jijzelf bepaalt wat goed voor je is (en wanneer je dat dus even niet doet). Het plaatsen van gezondheidsdoelstellingen binnen doelstellingen van persoonlijke groei leiden tot een leven meer geleid door 'verstandige' overwegingen, die uiteindelijk zullen automatiseren. Dit is ook het doel van de in Nederland gestarte beweging rond positieve gezondheid<sup>20</sup>.

De grondlegger van de eudemonische levensstijl was Aristoteles, die vond dat ons hoogste goed niet ligt in het (snel) bevredigen van onze behoeftes, maar in het ontwikkelen van het beste in jezelf, wat juist vaak om zelfbeheersing vraagt. Is het aanleren van zelfbeheersing ook niet één van de belangrijkste zaken bij het opvoeden van een kind?

#### *Zes stappen naar eudemonisch leven*

Carol Ryf vertaalde Aristoteles eudemonisme naar 6 stappen waar je aan kunt werken voor een gezond zelfbewustzijn (met bijbehorende gezondheidsattitude):

1. Grotere zelf-acceptatie
2. Kwalitatief goede relaties
3. De regie over je eigen leven voeren
4. Je eigen mening hebben (ook al is die anders dan van anderen)
5. Persoonlijke groei (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel)
6. Een sterke gevoel van welke richting je je leven wilt geven, dat écht uit jezelf komt

Iedereen kan voor zichzelf bepalen welke van deze 6 stappen het meeste aandacht behoeft en ze beïnvloeden elkaar ook wederzijds. Voor de gezondheidsissues is de 5e stap een belangrijke. Welke maatregelen/levensstijl daarbij hoort weten de meesten wel; het gaat om het integreren in het grote geheel – je levensvisie. De hoofdstukken 4 en 5 zullen hierover gaan.

Samenvattend gaat het vooral om het leren maken van bewuste keuzes in je leven die goed voor je zijn. Als tegenhanger van 'geleefd worden': meegaan in de

---

<sup>20</sup> <http://www.ipositivehealth.com/positieve-gezondheid/>

maalstroom van het dagelijks leven waar veel keuzes voor je gemaakt hebben. Leren bewuste keuzes te maken, en daar de verantwoordelijkheid voor te nemen, is in deze tijd met zoveel keuze-mógelijkheden niet makkelijk. Een uitdaging. De verleiding is groot om anderen voor je te laten kiezen (en dan achteraf die verantwoordelijkheid af te schuiven op die ander of het andere). Dit is precies waar het omgaat in het 3<sup>e</sup> deel van de formule uit de inleiding: interne attributie.

### 5. Ook mindfulness beïnvloedt het 'zelf' binnen het brein

De theorievorming rond mindfulness en de psychologisch-filosofische stroming van het eudemonisme sluiten mooi op elkaar aan. Via mindfulness-oefeningen wil je uiteindelijk ook bereiken dat jij niet wordt meegesleept in de maalstroom van het dagelijks leven en van alle (pieker)gedachtes daarbij. Je gaat leren om zelf de regie te voeren over je leven én je gedachtes. En uit het nodige onderzoek blijkt dat juist ook door het beoefenen van mindfulnessmeditaties structuren in het brein veranderen. Onder meer is gesignaleerd dat diezelfde 'Insula' en de stromen daar naartoe toenemen.

Weten waarvoor je leeft, waarvoor je dingen doet (zelfontwikkeling) of laat (zelfbeheersing) lijkt dus de sleutel naar een gezond en tevreden leven. Dit leidt tot zelfverbetering, wat je als tegenhanger mag zien als de zelfrechtvaardiging aan het einde van hoofdstuk 1.

Zelfkennis is hierbij van belang. Voordat we ons gaan bezighouden met de concrete stappen voor een betere fysieke, emotionele, mentale en 'spirituele' gezondheid wil ik dan ook eerst een hoofdstuk wijden aan zelfkennis, vooral ook om daar de hulpbronnen en obstakels te kunnen ontdekken bij het kiezen van een gezonder leven.

#### **Maar eerst: Welke waardes zijn voor jou belangrijk?**

*Denk je wel eens na over de waardes die jij belangrijk vind in het leven? En dan bedoel ik vooral voor jezelf? Anderen helpen lukt immers pas goed als je eerst jezelf helpt.. Herken je wat in genoemde waardes? Zijn er andere waardes die je heel belangrijk vind en die niet genoemd zijn?*

*Bepaal nu voor jezelf welke 'hogere' doelstellingen of waarde je wilt nastreven? Hoe kan bewegen, ontspannen of mediteren jou daarbij helpen? Welk eudemonisch einddoel (voor jezelf!) staat je hierbij voor ogen: meer doorzettingsvermogen, betere balans tussen geven en profiteren, meer eigenwaarde of zelfvertrouwen? Dit 'hogere' ideaal staat los van meer hedonische doelstellingen die je kunt hebben en waarna ik je na elk van de volgende drie hoofdstukken ga vragen.*

Pas eventueel ook het [scorings-instrument](#) toe van het instituut voor positive health

## ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 3 KEN JEZELF



### Zelfkennis als hulpmiddel bij het gaan doen van lichaams oefeningen

[oefeningen bij deze week onderaan de pagina]

Door je bij lichaams oefeningen niet alleen te focussen op een subdoel ‘omdat het moet’, maar ook op de waarde daarachter (zelfstandiger zijn, beter omgaan met pijn etc) ben je niet meer bezig om iets te verbeteren wat neutraal aan je lichaam vastzit (een rug bijvoorbeeld), maar aan iets wat voor jou van groot belang is, iets wat jou helpt dit leven vollediger te leven. Met goede zelfkennis kun je een volgende stap maken.

De manier waarop jij omgaat met kernwaardes heeft te maken met je persoonlijkheid. Tot nog toe hadden we het over de algemene obstakels om te komen tot meer lichaams oefening en algemene kernwaardes, waarvan sommigen jou zullen helpen om de obstakels te overwinnen. Maar er is nog iets dat je hierbij in ogenschouw moet nemen en dat ben je zelf. Aan het einde van het eerste hoofdstuk schreef ik dat je zelf ook een obstakel kunt zijn, doordat je neigt naar faalgedachtes en minderwaardigheidsgevoelens. Dit laatste kan samenhangen met je persoonlijke geschiedenis, maar ook met je persoonlijkheid. Delen daarvan liggen gewoon vast. Maar iedereen beschikt over persoonlijkheidseigenschappen die helpend kunnen zijn. Laten we eens kijken naar een paar verschillende manieren van kijken naar persoonlijkheid en hoe je met meer inzicht in jezelf beter valkuilen kunt herkennen en



kracht kan ontdekken. Dit hoofdstuk is vooral belangrijk voor het verder ontwikkelen van een goede interne attributie (iA), zoals bedoeld in de formule uit de inleiding.

### 1. *Wat is 'jezelf'?*

Ik beschouw 'jezelf' als datgene wat niet behoort tot de ander of het andere, maar daarmee wel in interactie is. We zullen zien dat 'jezelf' toch iets kan zijn wat zo ongeveer z'n eigen leven leidt, een soort automatische piloot die handelingen verricht, zelfs een heel leven leidt zonder dat je daar eens bij stilstaat. Er is echter ook een 'zelf', die wel nadenkt over zichzelf en kan handelen daarnaar. Misschien moeten we dat het zelfbewustzijn noemen of de 'vrije wil'.

In de interactie met de buitenwereld kan veel goed gaan, maar ook veel fout. Het is een vaardigheid om aandacht te besteden aan jezelf, los van de omgeving of zelfs losmakend van de omgeving. In mijn pragmatische benadering van 'jezelf' wil ik het nu eerst hebben over 4 aspecten daarvan, en daarna op veel gebruikte kenmerken van jezelf, namelijk je persoonlijkheid en je temperament.

#### 1. *Vier aspecten van jezelf*

De vier aspecten van 'jezelf' zijn:

1. Je fysieke zelf
2. Je emotionele zelf
3. Je mentale zelf
4. Je spirituele zelf

De eerste drie van deze aspecten vind je ook terug in lichamelijke structuren: het stoffelijke lichaam, het emotie-centrum in ons brein (het 'limbisch systeem') tezamen met hormoonklieren in het lichaam én de cortex of grote hersenen, waar alle bewustzijnsprocessen zich afspelen. Later zullen we zien dat zelfs het 'spirituele zelf' wellicht een stoffelijke basis in ons brein kent. Er wordt ook wel gesproken van het reptielen brein, het zoogdieren brein en het mensengerebrein, die in verschillende stadia van de evolutie zijn ontstaan.

In hoofdstuk 4 en 5 licht ik verder toe hoe we al deze aspecten van ons zelf met bewegen, ontspannen en mediteren kunnen beïnvloeden. Eerst aandacht voor je karakter, waarvan je zowel plezier kunt hebben als je gezond wilt gaan leven, als last van kunt hebben.

*Opdracht: we gaan het er nog verder over hebben, maar bedenk nu alvast welk aspect bij jou het meeste van toepassing is (bij mij is dat het 'mentale' deel; getuige ook mijn schrijfbehoefte). En hoe kun je dat met lichaamsbeweging het beste compenseren? (voor mij geldt: mediteren om de 'geest' juist rust te geven en stevige conditietraining om helemaal uit m'n hoofd te komen).*

#### 2. *Persoonlijkheid*

Opvallend aan mensen is dat ze erg van elkaar kunnen verschillen, ook in de wijze waarop ze met de bovengenoemde 'zelden' bezig zijn. Voor de één is de fysieke werkelijkheid alles bepalend, een ander houdt zich veel meer bezig met zijn/haar mentale processen ('Ik denk, dus ik ben'). De persoonlijkheidsleer is een boeiend

onderwerp binnen de psychologie, met veel wetenschappelijke bevindingen en ook populistische uitwerkingen.

Er is er een dominante stroming<sup>21</sup> binnen de persoonlijkheidsleer die 6 persoonlijkheids-kenmerken in een schaal presenteert, waarvan (voorlopig) vaststaat dat deze aangeboren zijn. Je kunt je plaats op de schaal dus niet veranderen; afhankelijk van de omstandigheden kun jij, of anderen, daar voordeel of nadeel van hebben.

Het gaat om het HEXACO persoonlijkheidsmodel. De zes schalen zijn:

Integriteit ( <b>H</b> onesty/ <b>A</b> mbiguity)	Hoog—————laag
<b>E</b> motionaliteit	Snel gealarmeerd —————rustig
Extraversie	Extravert—————introvert
Verdraagzaamheid ( <b>A</b> greeableness)	Verdraagzaam —(zeer) onverdraagzaam
Consciëntieusheid	Heel precies —————slordig/laconiek
Openheid (nieuwe ervaringen)	Heel open —————conservatief/afhoudend

**Hier vind je een uitgebreide vragenlijst** om vast te kunnen stellen waar jij staat op deze schalen. Als je iemand hebt die heel dichtbij je staat zou je deze persoon ook kunnen vragen deze lijst in te vullen (over jou) . Zelfkennis is vaak lastig, anderen hebben vaak een veel beter oordeel over jou, dan jij zelf. Niet alle vragen in deze test zijn even gemakkelijk; ga er eerlijk mee om. Na invullen en verzenden ontvang je een uitgebreide feedback.

Voor nu is zinvol om eens na te gaan waar je precies staat qua persoonlijkheid.

- Indien je begint aan een trainingsprogramma of meditatie-training helpt het als je meer verdraagzaam bent en open staat voor nieuwe ervaringen.
- Als je je herkent in iemand die snel geëmotioneerd kan zijn dan heb je veel aan de motivatietips in dit boekje om toch vooral op de hogere waardes en doelstellingen te letten die je in het leven hebt. Ik geef je aanwijzingen om hieraan te werken. Eén daarvan is om in ieder geval te leren om integer of trouw te zijn aan jezelf.
- Extraversie kan maken dat het beter is om met anderen af te spreken om te gaan oefenen, of bewegingsvormen te kiezen met veel expressie (of juist eens geconcentreerd aan yoga te doen..).
- Al te weinig zorgvuldigheid kan leiden tot 'laat maar zitten', of: 'ik heb vandaag al lopend boodschappen gedaan'. Tevéél zorgvuldigheid kan leiden tot dwangmatig aflopen van allerlei schema's (wel handig als je aan topsport doet)
- De mate van integriteit kan leiden tot (on)trouw aan jezelf, maar ook dat je de

---

<sup>21</sup> Bijvoorbeeld **Persoonlijkheidsleer** / L. Ekkel -2006 of **Wie ben je** / C. Carey – 2007

neiging hebt om minder eerlijk te zijn naar iemand die je begeleidt bij het behalen van je doelen

Het helpt als je je eigen profiel herkent en inziet welke eigenschappen je kunnen helpen om die hogere doelstellingen te verwezenlijken, maar ook welke eigenschappen valkuilen kunnen zijn.

*Hoe kunnen jouw combinatie van eigenschappen helpen om goed voor jezelf te zorgen?*

### 3. *Temperaments-type*

Een andere manier van zelfkennis is door de fysieke processen te betrekken bij het kijken naar persoonlijkheid en dan kom je tot een ander model. Dit is interessant bij het kijken naar de juiste motivatie voor lichaams-georiënteerde oefenvormen. Deze indeling is ontstaan vanuit de stresstheorie<sup>22</sup> na het bestuderen van de werking van stresshormonen. Het blijkt dat stress, of het niveau van stresshormonen bij verschillende mensen een heel verschillende impact heeft.

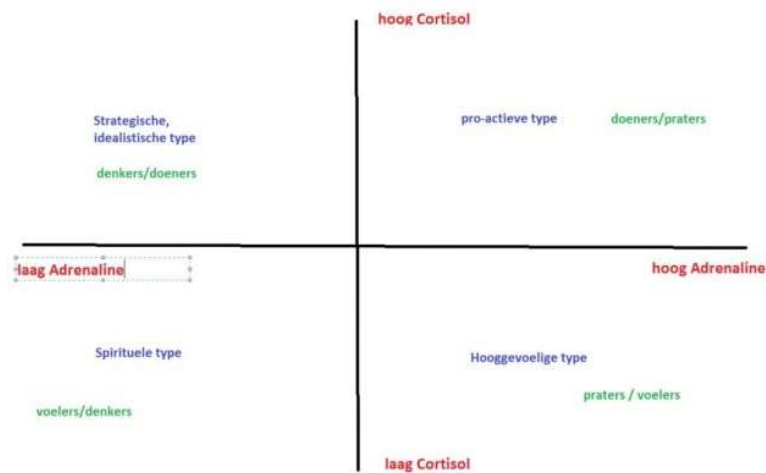
Er zijn twee grote groepen stresshormonen, die op een verschillende wijze in het lichaam worden geproduceerd en ook op een verschillend tempo. Zo heb je natuurlijk de adrenaline, die heel snel getriggerd kan worden, bijvoorbeeld bij een onverwachte knal, en belangrijk zijn bij de vecht- en vluchtreacties (maar ook bij het krijgen van een 'kick').

Daarnaast is er Cortisol die van nature 's morgens in je bloed stijgt, maar ook bij mentale en fysieke inspanning. De extra productie van Cortisol komt minder snel op gang als Adrenaline; het is vooral van belang bij verbrandingsprocessen in de spieren en het hoofd. Door allerlei oorzaken reageren deze twee groepen bij mensen verschillend, wat de verklaring kan zijn van de verschillen in temperament bij of na gebeurtenissen.

---

<sup>22</sup> Bijvoorbeeld **Stress** – the brain-body connection / D.H. Hellhammer, J.Hellhamer –2008, uitgewerkt voor vrouwen in **Chill** – de ultieme antistress-gids voor vrouwen / S. McClellan, B.Hamilton – 2010 of algemeen in **Daar ga ik weer** – herken je stresstye / Carien Karsten –Kosmos 2011

Zie ook mijn ebook: 'Over Spanning' dat je [hier](#) kunt downloaden.



Je kunt een model maken door de twee groepen tegen elkaar af te zetten in een model met twee assen, waarbij de ene as staat voor het reageren op Cortisol (de energie-as) en de andere as het reageren op Adrenaline (de alertheidsas). De alertheidsas lijkt sterk samen te hangen met de emotionaliteitsas uit het HEXACO-model. In

ieder geval is de gevoeligheid voor adrenaline sterk genetisch bepaald (stressgevoeligheid), terwijl de plek op de energie-as ook bepaald wordt door gebeurtenissen in je leven en je gezondheid. En door het dag/nachtritme.

Mensen met veel energie en ook een hoge alertheid zijn echte actie-mensen, die fysiek ingesteld zijn. Mensen met veel energie, maar minder alertheid (minder op de buitenwereld gericht) zullen vooral mentaal ingesteld zijn. Mensen met weinig energie, maar een hoge mate van alertheid zijn echte gevoelstypes, terwijl mensen met weinig energie en een lage alertheid veel spirituele of creatieve interesses zullen hebben. Zo zien we de 4 grondvormen van onszelf terug. In praktijk zal iedereen alle grondvormen wel enigszins hebben, maar bepaalde grondvormen kunnen dus gaan domineren (zoals bij mij dus het 'strategische' of mentale type).

Ieder van deze types heeft weer een verschillende beweeg- of ontspanbehoefte. In de praktijk zie je dat mensen die bewegingsvorm kiezen die hen het beste ligt (maar waarmee ze niet zoveel doorbreken).

Mensen met weinig adrenaline- of cortisolgevoeligheid kunnen prima mediteren, bidden, ontspannen of chillen. Om die reden hebben zij dus weinig behoefte aan een meditatietraining. Het behoort al tot hun levensstijl. Echter hebben ze meer moeite om actief te bewegen. De actieve types vinden yoga e.d. maar soft gedoe en gaan liever hun spieren trainen of bootcampen. In feite heeft ieder mens het meeste baat bij de goede combinatie of variatie, om een completer mens te worden.

## 2. Doen of 'dwellen'?

In haar zeer lezenswaardige boek 'Je bent wat je doet'<sup>23</sup> brengt Roos Vonk deze menstypes, waar het gaat om het omzetten van goede voornemens in daden, terug tot twee vormen: 'doeners' en 'dwellers'. Dit zijn in feite de types boven de streep, met veel (of zelfs teveel) cortisol, en onder de streep met een minder actieve basishouding. Als je deze twee basishoudingen afzet tegen het al dan niet hebben

<sup>23</sup> [Je bent wat je doet](#) – van zelfkennis naar gedragsverandering / Roos Vonk 2014



Via de website van Roos Vonk kun je de '[Ben jij een doener](#)'-test doen. (andere nuttige testen van Roos Vonk vind je [hier](#))

### 3. Coping-theorie

Eerst nog kort even iets over de copingstheorie: hoe ga je in het algemeen met problemen om? Op wikipedia staat daar een mooi beknopt [artikel](#) over.

In feite zijn er drie grondvormen van coping als er zich problemen of uitdagingen voordoen: actief het probleem aanpakken, je ogen er min of meer voor sluiten en je aandacht op andere zaken (of mensen) richten of je erbij neerleggen dat er toch niets aan te doen is (of zelfs in paniek raken, dan wel er helemaal somber van worden). Men noemt dit een probleemgerichte aanpak, een indifferente aanpak of een emotiegerichte aanpak. Met een probleemgerichte aanpak bereik je het beste de lange termijn doelstellingen. Maar de meeste mensen moeten dit wel (leren) ontwikkelen.

Iedereen heeft altijd karakter eigenschappen die het/haar daarbij kunnen helpen, of een temperament dat het nodig maakt (om een goede mix van bewegen en ontspannen toe te passen).

*Opdracht: Op welke wijze ga jij de uitdaging aan om meer aan oefeningen te gaan doen?:*

- 1. Je benaderd de uitdaging rationeel en proactief; je bent overtuigd van de noodzaak en je maakt actief een plan waardoor je beweging/ontspanning een onlosmakelijk deel van je leven maakt*
- 2. Je laat het een beetje op z'n beloop. Doet af en toe eens wat, zeker als het in de mode is (Pokemons zoeken) of nodig is (pijn). Voor de rest geloof je het wel; het zal wel niet zo 'n vaart lopen*
- 3. Je vermijdt of negeert het totaal.*

Door meer bezig te zijn met waarde gestuurde ambities bij het oefenen dan door prestatie gerichte ambities kom je vanzelf in een meer actieve copingsstijl. Weten waarvoor je het doet. Door je gedachtes te richten op je 'hogere' doelstellingen zoom je uit op de, meestal veranderlijke, gevoelens die je hebt en nadenken is iets wat we allemaal kunnen, ongeacht onze persoonlijkheid of temperament.

Ontwikkel zelfkennis; erken je persoonlijkheid en je actie-type. Ga hier op een goede manier mee om; ontwikkel binnen jouw mogelijkheden een actieve coping, waarbij je goed voor ogen houdt welke persoonlijke en tegelijkertijd universele waardes je aanhangt en formuleer dan je doelstellingen op fysiek, emotioneel en mentaal terrein. In het volgende hoofdstuk ga ik je daarbij verder helpen.

## ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 4 OEFEN ASPECTEN VAN JEZELF



Goed; waar zijn we nu? We hebben gezien dat we door het mensbeeld (lichaam-geestdenken) en door een op prestatie gerichte maatschappij niet heel makkelijk worden gestimuleerd om fysiek actief te zijn (of juist overdreven actief). Maar ook hebben we gezien dat je op een andere manier en om ándere redenen dan fysieke prestatie met oefenen, trainen en met je lichaam bezig kunt zijn. Ook heb ik geschetst dat je daarvoor goede persoonskenmerken hebt, maar ook persoonskenmerken die dat kunnen tegenwerken. Zelfkennis kan je in ieder geval helpen bij het bepalen van doelstelling en, vooral, het nemen van stappen.

Uiteindelijk is het doen belangrijker als het bepalen van doelstellingen. Juist door de verwevenheid van het lijf met onze 'geest' (persoonlijkheid, ambities, emoties, intelligentie en dergelijke) blijkt dat het niet zo belangrijk is wát je doet, maar dát je het doet. Oefenen; met je lijf bezig zijn.

Je kunt dus niet je lijf trainen zonder de 'geest', maar bij je doelstellingen best wel oog hebben voor bepaalde aspecten van jezelf, namelijk de fysieke, emotionele, mentale of zelfs spirituele aspecten. Of trainen om bepaalde karaktertrekken te benadrukken (of juist wat minder in beeld te laten komen). Dit is niet een verkapt manier tot alsnog een opdeling van je volledige mens-zijn. Het gaat om een praktische opdeling, zoals je ook kunt kijken naar jouw voorkant, achterkant of zijkant. Dat doet ook geen afbreuk aan je totaal zijn.

Ik wil hiermee vooral bereiken dat je nog meer gaat inzien hoe zinvol én zingevend het is om met bewegen (en ontspannen) bezig te zijn, om nog beter je doelstellingen

te kunnen bepalen en hoezeer doelstellingen voor het ene aspect doorwerken op het ander.

### **1. Spieren maken de mens (De fysieke invalshoek)**

Je fysieke zelf betreft je fysieke verschijningsvorm, je lijf, zowel van buiten als van binnen. Je kunt hier op verschillende manieren aandacht aan besteden: verzorging, voeding, beweging, ontspanning, meer gericht op de buitenkant, of juist meer aan de binnenkant enz. Een bijzonder manier van aandacht aan je lichaam besteden is het waarnemen van je lijf. Ons lichaam zit barstensvol zintuig-zenuwen die uiteindelijk eindigen in onze hersenschors. Hier kunnen we het lichaam waarnemen; 'body-awareness'. Body-awareness is het bewustzijn van signalen uit de huid, de botten, de gewrichten, en vooral de spieren, waar zintuigen zitten voor tast, beweging, temperatuur, pijn, druk en rek in combinatie met het evenwichtsorgaan.

In ons drukke leven zijn we niet gewend om veel stil te staan bij 'body-awareness'. We zijn dan namelijk vooral gericht op de buitenwereld. In ons handelen maken we wel heel veel gebruik van lichaams-gewaarwording, maar voornamelijk onbewust. Alleen bij klachten (pijn!) worden we de houding bewust. Lichaamsbewustzijn wordt daarom vaak als iets negatiefs opgevat. Dat komt dus ook door het idee dat ons eeuwenlang is aangepraat: dat het lichaam zondig is, of op z'n minst veel minder belangrijk als 'de ziel', of 'de geest'.

Uit modern onderzoek<sup>24</sup> is gebleken dat mensen met weinig aandacht voor het lichaam, of met weinig 'body-awareness' inderdaad ook minder verbindingen hebben in de hersenschorsdelen waar de lichaamszenuwen eindigen. Dit uit zich vaak in een slechtere lichaamspositie (houding), onhandigheid, stijve spieren, vage pijngevoelens, slechtere balans, maar ook meer onzekerheid (angstiger). En er is een relatie gelegd tussen vermindering van lichaamsbewustzijn en vermindering van geheugen. Aan de andere kant is aangetoond dat meer body-awareness de tegenovergestelde effecten heeft!

Verreweg het grootste deel van onze body-awareness verkrijgen we vanuit onze spieren. Maar dan vooral door ze te gebruiken. Spieren, de zenuwen en het brein gaan vloeiend in elkaar over. De waarde van spieren voor de mens is van extreem belang. Hier volgt dan ook een lofzang over de spieren. Niet overslaan!

#### **Actie, oriëntatie en expressie**

Wist je dat je voor 30 tot 50% uit spieren bestaat? Alle spieren bij elkaar zijn verreweg ons grootste orgaan! Is het daarom niet vreemd dat er zo weinig aandacht is voor spieren? Er is bijvoorbeeld geen medisch specialist die zich alleen maar op de spieren richt. En de associatie die veel mensen met spieren hebben is dat je die nodig hebt om kracht te zetten en dat je ze ook flink op kracht kunt trainen, hetgeen gezien wordt of als eervol of juist als domme bezigheid. Het wel of geen aandacht hebben voor de spieren zorgt voor polarisatie.

Hier een overzicht van de vele functies van spieren:

---

<sup>24</sup> 'The body in the brain revisited' <http://link.springer.com/article/10.1007/s00221-009-1970-7>



### *Spielen en cardio-conditie*

Op de eerste plaats kun je je voortbewegen dankzij de spieren. Dit kun je snel of langzaam doen, maar in alle gevallen vraagt dit om een goede samenwerking met het hart en de bloedvaten, die verse zuurstof en voedingsstoffen aanvoeren, en de hormonen die deze processen in stand houden. Het snel voortbewegen door de spieren laat het hart sneller kloppen en op den duur wordt het hart groter en sterker. Je conditie neemt toe. In de (top)sport wordt conditie afgemeten aan de grootte van het hart, maar het zijn de spieren waar deze zuurstof vooral naartoe gaan.

### *Spielen en je soepel voelen*

Spielen die te weinig gebruikt worden hebben de neiging om te verstijven; hierdoor ga je je ook stijver voelen en kun je sneller klachten krijgen. Spielen kunnen ervoor zorgen dat je je soepel blijft voelen; dat je lekker 'in je lijf zit'. Spielen kun je rekken, maar worden ook soepeler als ze afwisselend gebruikt worden.

### *Spielen en kracht*

Het kracht-aspect van spieren is meestal het eerste waar we aan denken. En natuurlijk zorgen spieren ervoor dat je kracht kunt zetten; dat je je kind kunt blijven optillen of meubels kunt verplaatsen; dat je een berg kunt opwandelen (als ook de conditie goed is) en je het grootste deel van de dag rechtop kunt zitten (als de spieren ook soepel genoeg zijn). Het trainen van spieren alleen op kracht heeft niet zoveel nut (en al helemaal niet als je traint op omvang). Maar een goede basiskracht is wel mooi meegenomen. We onderscheiden tegenwoordig ook de 'core-stability'. Dit is de kracht rond bekken en wervelkolom, die ervoor zorgt dat we een goede houding hebben bij onze bezigheden. In de praktijk zullen de 'core-spielen' vanzelf meegetraind worden als je zwemt of hardloopt, of aan bootcamp doet. Dit komt door de samenwerking van spieren.

Filmpje over de verschillende krachtvormen (waar we dus alles van weten) met een heerlijk Australisch accent

Gay filmpje met wat andere waarheden over onze spieren

### *Spielen, handigheid en balans*

Een prachtige eigenschap van spieren is dat ze onderling samenwerken. Bij het gooien van een bal zijn meer dan 100 spieren betrokken die onderling samenwerken om de worp tot een succes te maken en bij vangen zijn dit er zelfs nog meer. Het onderling samenwerken van spieren noemen we coördinatie en kan alleen plaatsvinden door de nauwe samenwerking van spieren en hersendelen door de zenuwen. Grote stukken brein zijn bij bewegen betrokken, zeker als deze bewegingen ingewikkeld zijn. Door deze complexe processen wordt ook nog ons geheugen gestimuleerd. Een goede coördinatie speelt een rol bij lopen, springen, uit een stoel opstaan, kauwen, eigenlijk vrijwel alle dagelijkse bewegingen. Door het verbeteren van de coördinatie vergroot je het aantal zenuwverbindingen in je hersens en je mogelijkheden. Kijk wat sommige acrobaten kunnen. Voor je dagelijkse leven heeft het weinig zin om spieren geïsoleerd te oefenen.

### *Spielen en lichaamsgevoel*

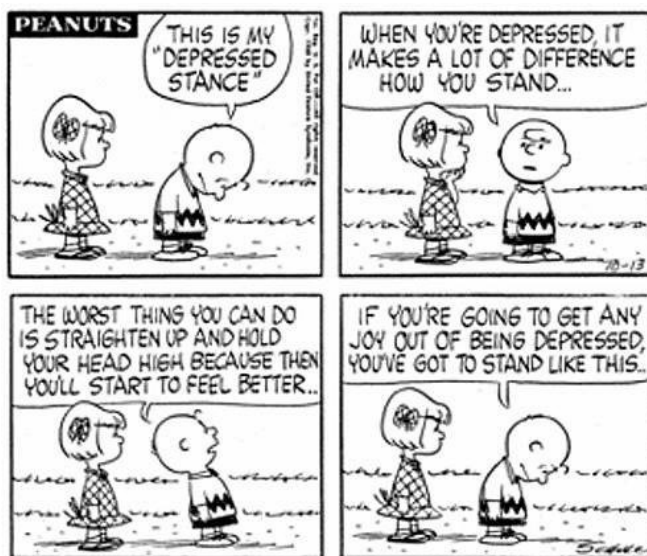
Met het gebruik, oefenen of trainen van de spieren verbeter je dus ook het lichaamsgevoel; de waarneming van jezelf. Zoals gezegd is er een sterke relatie

tussen hersens en spieren doordat er in de spieren enorm veel zenuwen en zintuigen zitten. Deze spierzintuigen voelen rek, druk en veranderingen in de stand. Je weet op ieder moment waar een lichaamsdeel zich bevindt en of de spier klaar is voor actie of dat je nog een voorbereidende handeling moet doen. Zo weet je dat je, voordat je gaat springen, eerst nog een stukje door de knieën moet zakken.

Er bestaat ook zoiets als 'spieralertheid'. Bij een dreigend gevaar of een onverwacht geluid worden de zintuigen in de spier (de zogenaamde spierspoeltjes) op scherp gezet; klaar voor actie. Ook het zelfgevoel en alertheid zijn dus eigenschappen van de spier, omdat de spieren niet alleen doen, maar ook voelen. Het zijn belangrijke zintuigen.

### *Spieren en pijn*

Als er een scheurtje zit in een spier dan doet het pijn bij bewegen en zal je die spier even rust moeten geven. In de meeste gevallen gaan spieren juist (snel) pijn doen als je ze niet of veel te weinig beweegt. En pijn kan juist onderdrukt worden door het gebruik van spieren. De activatie van de zenuwen in de spieren en pezen zorgt voor remming van zeurende pijnprikkels. Je moet dus niet te snel beslissen om het rustig aan te doen bij pijn. Kwestie van doorzetten. Zelfs bij een spierscheur is het beter om een beetje te blijven bewegen om de doorbloeding te stimuleren. Wel met de rem erop. Dit is iets wat je samen met een fysiotherapeut kan bepalen. Bij twijfel: wél bewegen, maar de pijnlijke beweging een beetje vermijden.



### *Spieren en expressie (en depressie)*

Spieren spelen een belangrijke rol bij het uitdrukken van emoties; van je expressie. Het is aan een ander te zien of deze vrolijk is of agressief. Dit zijn goeddeels onbewust processen, tenzij je acteur bent, die hiervan gebruik maken. Bij het ouder worden, maar ook bij heel weinig bewegen wordt deze expressiefunctie minder.

Het bewegen, ook al moet dat uit je tenen komen, zorgt door activatie van gunstige stoffen voor een betere expressie en

meer energie. Endomorfines zijn daar een voorbeeld van.

### *Spieren en vetverbranding*

De spieren zijn ook de belangrijke verbrandingsovens van het voedsel. De ingewanden zorgen ervoor dat het voedsel in verteerde eenheden kunnen worden aangeboden aan de spieren. Bij het verbranden komt warmte vrij; wat je merkt als je je flink inspant. Allemaal enorm gunstig. Gek genoeg verbrand je vooral veel voedingsstoffen als je niet te zwaar traint waardoor het zuurstof nog makkelijk bij de spieren kan komen. Te zwaar trainen zorgt voor snelle uitputting, veel afvalstofopbouw, maar weinig vetverbranding.

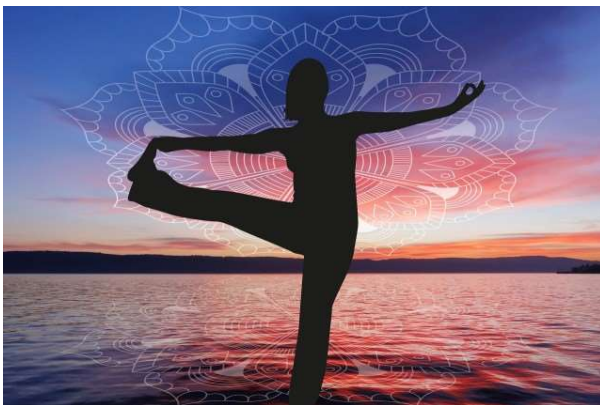
### *Spielen en ontspanning*

Tenslotte spelen spieren een belangrijke rol bij ontspanning; tijdens de diepe slaap verdwijnt alle spanning uit de spieren, maar andersom kun je het slap laten worden van de spieren gebruiken om beter te slapen. Maar ook passieve aandacht voor gevoelens uit de spieren brengt rust in je zenuwstelsel – dit principe wordt bijvoorbeeld gebruikt bij meditatie-oefeningen. Het ontspannen van spieren kan ook via rekken. Het is vooral belangrijk na veel statische belasting: spierspanning waarbij niet of nauwelijks bewogen wordt, zoals bij zittend werk.

Kortom spieren maken de mens, bij een veelzijdig gebruik; een gebruik die recht doet aan de eigenschap van spieren in ons leven. Alle, maar dan ook echt álle lichaamsoefeningen die je kunt bedenken zullen één of meerdere van genoemde aspecten van de spieren verbeteren.

Vijf belangrijke eigenschappen van de spieren zijn bepalend geweest voor de hoofdindeling van de oefeningen op Beweging.tv: Stretching (rekken en ontspannen), Conditie (doorbloeding en conditie), Krachttraining, Kwaliteit van bewegen (balans, coördinatie, vaardigheden) en Ontspannen (loslaten, adem, positieve houdingen). Beweging en ontspanning zijn uiteindelijk allemaal gericht op de spieren. Via de spieren bereiken we dat het hart sterker wordt (en groter), de botten en gewrichten sterker worden, de zenuwen beter gaan werken en ook toenemen in aantal én dat onze stemming en vertrouwen toeneemt..

## **2. Laat zien wat je voelt en voel wat je laat zien (de emotionele invalshoek)**



Je emotionele zelf betreft de gevoelsreacties die je kent bij gebeurtenissen of bij bepaalde gedachtes. Er is veel onderzoek gedaan naar en veel geschreven over emoties, omdat ze zo'n opvallend aspect van mensen vormen. En we zijn er ook ambivalent over. Zo vinden we zowel dat we 'onze emoties moeten kunnen laten zien' en 'ons gevoel moeten volgen', als dat we 'ons niet teveel door onze emoties

moeten laten meeslepen'. We kunnen er dus last van, maar ook baat bij hebben. Sterker nog; het nastreven van (positieve) emoties is voor veel mensen hét doel in het leven. In de praktijk zijn we echter meestal emotioneel neutraal. Zijn we dat niet, dan zijn we óf permanent euforisch, of permanent somber/verdrietig of permanent boos/agressief of permanent angstig. In al deze gevallen is er sprake van een ernstige psychische stoornis, waar behandelingen en medicijnen tegen bestaan.

Hoe saai het ook mag zijn; emotioneel neutraal is een goede basishouding, waarin je de beste beslissingen neemt. Emoties hebben ook een sterke impact op het lichaam die, als ze te lang aanhouden, ook niet gunstig is. Echter kun je het lichaam andersom weer gebruiken om de emoties te beteugelen.

### *Verschillende emoties*

Er worden vier hoofdgroepen van emoties<sup>25</sup> beschreven:

1. Bang (angsten, paniek)
2. Boos (gefrustreerd, kwaad, jaloers, agressief)
3. Bedroefd (verdrietig, teleurgesteld, somber)
4. Blij (vrolijk, tevreden, trots)

Wat opvalt is dat de mens (je ziet dat trouwens ook bij dieren) beschikt over een hele berg negatieve emoties. Vervelend zou je zeggen, maar deze zijn wel altijd heel belangrijk geweest voor het overleven in het wild en het beschermen van de groep. Vooral angst is een belangrijke emotie (geweest), die dan ook snel de kop op steekt - bij veel mensen als de spanningen toenemen. En die ook makkelijk te mobiliseren is, bijvoorbeeld door politici<sup>26</sup>

Emoties zijn ook sterk aan het lichamelijke functioneren gebonden. Niet alleen in de lichaamstaal (expressie), maar ook in de plaatsen in het lichaam waar we onze emoties opmerken (impressie). Vandaar dat lichaamsbewustzijn een belangrijke rol speelt bij emotiebewustzijn en zelfs emotie-regulatie.

Deze regulatie van emoties vindt primair plaats in een bepaald centrum van onze hersenen, het limbische systeem. Emoties zijn dus ook een lichamelijke structuur en proces, vergelijkbaar met been en lopen, of darmen en spijsvertering.

Overprikkeling van het limbische systeem (teveel emoties) werkt door op het hele menselijke functioneren. We gaan er anders door denken, onze spierspanning neemt toe, de dunne darmen verkrampen en onze houding verandert, zoals we hebben gezien in de vorige paragraaf. Aan de houding en zeker ook iemands gezichtsexpressie kunnen we dan ook goed de emotie aflezen.

Maar de mens is een acteur; we kunnen ook goed onze emoties verbergen. Zeker met de gezichtsexpressie. Het veranderen/verstoppert van de emotie via de gehele houding wordt minder toegepast. Het blijft echter lastig om hier al te snel conclusies uit te trekken. Maar wie houdt wie voor de gek? Rechtop gaan lopen als je je eigenlijk somber voelt heeft wel degelijk een gunstig effect. Het is uitermate zinvol om je een beeld te vormen van de verschillende emoties (zie hierboven) en de verschillende houdingen die hierbij horen.

---

<sup>25</sup> Zie ook 'Emotionele intelligentie', *emoties als sleutel tot succes*, van Daniël Goleman of 'The Emotions' van de in 2015 overleden beroemde Nederlandse hoogleraar Nico Freijda [<http://www.volkskrant.nl/wetenschap/nico-frijda-1927-2015~a3955668/>]

<sup>26</sup> In 2015 zijn er in Nederland 621 mensen omgekomen door verkeersongevallen. Dat is een toename van bijna 10% met het jaar daarvoor. Dit bericht werd slechts terloops in het nieuws vermeld. Zouden dit het aantal slachtoffers zijn van terrorisme, dan zouden we allang in een Staat van Beleg leven uit angst. Zouden dit het aantal doden zijn door vliegongevallen; geen mens zou meer een vliegtuig instappen. Politici hoor je niet over de verkeersdoden. Integendeel. Eén van de oorzaken van de toename is de verhoging van de maximumsnelheid...

### *Emoties reguleren via het lichaam?*

Het is nodig om emoties te reguleren als je teveel in de ban bent van 'Bang' of 'Boos' of te lang blijft hangen in 'Bedroefd'. Maar naast psychotherapieën kan dit dus ook lichaamswerk zijn. Het wordt steeds duidelijker dat lichaamswerk een rol speelt bij het verhelpen van bijvoorbeeld angststoornissen en depressies. Van hardlopen<sup>27</sup> en ook de mindfulnesstraining<sup>28</sup> is dit inmiddels ruimschoots aangetoond. Mindfulness krijgt nu wel alle aandacht, dat neemt niet weg dat de effecten van yoga, of het doen van 'gewone' oefeningen nog beter lijkt te werken<sup>29</sup>. Dit laatste heeft vermoedelijk te maken met het feit dat men yoga of oefeningen permanent blijft uitvoeren, al dan niet via een wekelijkse les, terwijl mindfulness, en ook runningtherapy meestal aangeboden worden in een tijdelijke cursusvorm (waarbij men dan vervolgens te weinig aandacht besteedt aan ontwikkeling van zelfzorg ná de cursus).

Emoties zijn rechtstreeks gekoppeld aan het stresssysteem. Iemand die dus snel of aanhoudend last heeft van emoties heeft dus ook veel last van stress, door aanhoudend verhoogde stresshormoon-niveaus. Oefeningen die erop gericht zijn om te ontspannen helpen om de stresshormonen te beteugelen. Via adem oefeningen kun je het tempo en de diepte van de adem verminderen en als je dit regelmatig doet, dan zal je biologische stresspatroon normaliseren<sup>30</sup>

Speciale zenuwgebieden in onze hersens worden gevormd door de spiegelneuronen. Deze zorgen ervoor dat we gedrag en emoties bij anderen herkennen en kunnen inschatten (empathie). De ene mens is hier gevoeliger voor dan de ander. Een grote gevoeligheid betekent dat je ook makkelijker de stress van een ander aanvoelt (en meebeleeft). Het is bekend van hoog gevoelige mensen dat zij deze eigenschap in hoge mate hebben. Daar kunnen ze natuurlijk last van hebben, maar ook voordeel. Het is prettig als er mensen zijn die jou aanvoelen, zonder dat je daar al te veel over hoeft te vertellen. Maar je kunt een ander ook positief beïnvloeden met je eigen houding, bijvoorbeeld door rechterop te gaan zitten. Door het aannemen van een meer trotse houding zal je dat ook uitstralen naar je omgeving. Of vertrouwen, of wilskracht.

Als emoties invloed hebben op de houding (en gezichtsexpressie) kun je andersom met een houding (of expressie) invloed uitoefenen op de emotie. Of met bewegingen. Uit de plastische chirurgie is bekend dat mensen met een gelift gezicht er niet alleen

---

<sup>27</sup> Niet alleen hardlopen, maar ook andere aerobe trainingvormen die je regelmatig uitoefent hebben dit effect. Zie bijvoorbeeld

[www.runningtherapie.nl/uploads/userfiles/Review%20RunningTherapie2013.pdf](http://www.runningtherapie.nl/uploads/userfiles/Review%20RunningTherapie2013.pdf)

<sup>28</sup> Wie 'Mindfulness', 'Depression' en 'Evidence' intypt op Google of Google Scholar stuit op voldoende artikelen die overtuigen. De sceptici zijn hier inmiddels allemaal om. Een boek waarmee je zelf aan de slag kunt is 'Mindfulness en bevrijding van depressie' van Williams, Teasdale e.a. (met bijbehorend oefenboek)

<sup>29</sup> Hier een belangrijk overzichtsartikel dat deze uitspraak lijkt aan te tonen <http://www.aafp.org/afp/2010/0415/p981.html>

<sup>30</sup> Zie ook <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> Dit is een website waar ik veel inspiratie vandaan haal voor het samenstellen en de onderbouwing van mijn eigen programma's (en inzichten)

wat vrolijker uitzien (hoe gekunsteld dat ook is), maar zich ook vrolijker gaan voelen<sup>31</sup>.



Het fenomeen dat houding (en mimiek) invloed heeft op je stemming wordt ook wel aangeduid als 'Power Posing'<sup>32</sup>. Het motto is hier 'Fake it, till you make it'. Je moet je echter afvragen of je de boel hiermee echt wel voor de gek houdt. Hield je jezelf eigenlijk niet voor de gek met je negatieve emoties, mimiek, houding en daaruit voortvloeiende energie?

Als je je nu nog meer in wilt verdiepen, bekijk dan de video van de bedenker van deze kreet (Amy Cuddy<sup>33</sup>).

'Bewegen op muziek' op Beweging.tv is een uitstekende manier om in een betere stemming te komen. Pilates-oefeningen verbeteren letterlijk én figuurlijk de stevigheid. Houdings- en rugoefeningen verbeteren een rechte houding en meditaties doen dat ook, door de combinatie van houding en gedachtesturing. In feite zien we in veel oefeningen elementen terug van primaire impulsen van de mens; bewegingen die zijn gekoppeld aan acties als jagen, vluchten, vechten en totale overgave.

### **3. Aandacht (de mentale invalshoek)**

Je mentale zelf betreft alles wat je waarneemt en waarover je kunt reflecteren. Dat kan variëren van dingen die je ziet of voelt (in niet emotionele zin), van bewuste bewegingen die je maakt of leert, tot het nadenken over wat je gaat eten en het oplossen van een rekensom. Het bewustzijn zetelt in onze hersenschors, wat ook het grootste deel van onze hersenen uitmaakt. Uniek voor de mens is de zogenaamd prefrontale cortex; het voorste deel van onze hersenschors waarmee we kunnen reflecteren en improviseren. Hiermee kunnen we een ongewenste aandring onderdrukken of nieuwe oplossingen bedenken buiten de routine om.

<sup>31</sup> <http://www.ggznieuws.nl/home/botox-als-middel-tegen-depressie-fronsen-is-net-zo-besmettelijk-als-lachen/>

<sup>32</sup> Leuk artikel (ook van Harvard): <http://hbswk.hbs.edu/item/power-posing-fake-it-until-you-make-it>

<sup>33</sup> <http://hbswk.hbs.edu/item/power-posing-fake-it-until-you-make-it>

Het onderwerp van ons bewustzijn kan snel veranderen. Mensen kunnen snel afgeleid zijn; ook zo'n overlevings-eigenschap. Dankzij hersenscan-onderzoek is men veel te weten gekomen over de grote hersenen, waar dit bewustzijn dus zit. Hierdoor hebben we de emotionele hersenen in beeld kunnen brengen, maar ook kunnen vaststellen waar onze geconcentreerde aandacht zit, waar bewegingen worden gecoördineerd of waar onze 'talenknobbel' zit.

Ook voor het denken in relatie tot bewegen en ontspannen geldt: je kunt het gebruiken om je te motiveren en het wordt er sterker van. Net als al je spieren en (de controle over) je emoties zullen denkprocessen zich gunstig ontwikkelen. Met name de concentratie en het maken van betere keuzes lijken erdoor te verbeteren, zeker op de langere termijn.

### *Denken en doen*

Maar eerst: hoe kun jij je 'cognities', je bewuste denken inzetten om jezelf te motiveren voor gedrag op de langere termijn. Dit boekje is bedoeld om jou aan het 'doen' te krijgen. Met name in beweging komen, jezelf fysiek uit te dagen of juist eens helemaal ontspannen te krijgen. Ik gaf al aan hoe moeilijk dat blijkt te zijn in de praktijk, gevangen als we zitten in een maalstroom van verplichtingen, maar vooral oordelen over ons leven en ons lijf. Je hebt dus je denken nodig om tot doen te komen. Het denken, je 'cognities', zijn het kompas voor als je echt iets wilt veranderen. Het doen is uiteindelijk de richting die je opgaat en waardoor je echt andere patronen gaat krijgen.

In haar boek 'Je bent wat je doet' komt Roos Vonk met voorbeelden hiervan, die ik zelf ook weer ken uit de cognitieve en de positieve psychologie<sup>34</sup>: ga uit van je mogelijkheden en niet je zwaktes, en versterk deze mogelijkheden.

Het kan bijvoorbeeld nodig zijn om eens helemaal *uit te zoomen* uit je leven en jezelf eens van een afstand te bekijken. Wat houdt jou werkelijk 'gevangen' in een mentaal te druk en fysiek te passief leven? Probeer jezelf eens te zien door de ogen van een ander; wat zegt die ander dan tegen jou (over de tijd en moeite die jij investeert in fysieke activiteit)? En hoe kan die 'ander' jou oppeppen?

Je kunt je ook een *voorstelling gaan maken* van hoe jij er over een tijdje uit wil zien, of hoe je je wil voelen. Mét bewegen en /of ontspannen in je leven. Doe dit met al je zintuigen, gevoelens en fantasie. Je kunt dit trouwens ook toepassen op de situatie dat je passief blijft. Hoe stel je jezelf dan voor over een jaar, 5 jaar, 10 jaar... Nadenken over toekomstig gedrag leidt altijd tot gezondere keuzes<sup>35</sup>.

---

<sup>34</sup> Lang leve het standaardwerk over Positieve Psychologie: 'Gelukkig zijn kun je leren' van Martin Seligman. Ook heb ik veel gehad aan 'Gezondheidspsychologie voor fysiotherapeuten' van Peter van Beurken

<sup>35</sup> In het boekje van Roos Vonk staat het voorbeeld van een onderzoek naar eetgedrag: als mensen voor meerdere dagen hun dieet moeten gaan samenstellen (bijvoorbeeld het bestellen van een maaltijdbox voor een week) dan blijken de diëten gezonder naarmate de tijd verder weg ligt...

Probeer je ook de *beloning voor te stellen* na het gewenste gedrag. Nu is de 'beloning' dat je lekker lui TV gaat kijken; dan is de beloning dat je moe én voldaan na het trainen lekker lui TV gaat kijken.

En/of doe een goede *voorbereiding*; wat ga je doen, waar en met wie. In het slothoofdstuk gaan we deze stappen maken. Planning is -vooral in het begin- essentieel.

Last but not least: *accepteer* alle nadelen die jij nu associeert met meer tijd steken in bewegen en ontspannen. Dus de nadelen van een imperfect lichaam, dat je er -in eerste instantie- moe van gaat worden, dat je mogelijk wat pijn gaat voelen, dat je ideale doelen ver weg zijn, dat je het af en toe gaat vergeten en dat je ook geconfronteerd gaat worden met zaken die je niet kunt<sup>36</sup>.

Door je eerder in dit boek te laten nadenken over de positieve waardes die je kunt koppelen aan het doen van oefeningen was je in feite al bezig geweest met het gebruiken van cognities bij het voorbereiden op een actiever (of juist passiever) leven.

In het slot-hoofdstuk van dit boekje gaan we dus (een deel) van deze gedachtenprocessen doornemen als we concreet gaan werken aan je motivatie en plan om bewegen en/of ontspannen op permanente basis in je leven te integreren.

#### *Wat bewegen doet met aandacht en geheugen*

Bij verreweg de meeste bewuste taken werken diverse onderdelen van de grote hersenen met elkaar samen. Maar ook bij routine bezigheden die we nauwelijks bewust doen is er activiteit in dit deel van de hersenen. Dit vertaalt zich in mijmeren, dagdromen, latent waakzaam zijn, het uitvoeren van geautomatiseerde bewegingen (zoals wandelen naar het werk). Men spreekt ook wel over het 'Default-systeem', een netwerk van hersenkernen wat niet erg dominant is, waardoor slaperigheid op de loer ligt als je op dat moment ook lichamelijk niet actief bent.

Dit gebied wordt een stuk onrustiger bij of na stress. In eerste instantie is dat ook de functie van stress; je alerter en doelgerichter maken. Maar na de stress (je hebt ruzie, of zit vlak voor een deadline), kun je als mens nog wel in je hoofd bezig blijven met de gebeurtenissen. Het 'default-systeem' wordt dan het piekercentrum. Met als directe consequentie dat je niet meer slaperig bent. Veel mensen herkennen dit: het piekeren in bed na maar een paar uur slaap. Een mens is echter niet wat hij denkt. Een groot deel van mijn mindfulnesstraining gaat hierover. Maar je kunt het denken wel gebruiken om, via oefening, tot een betere versie van jezelf te komen. En met het werken aan die betere versie gaat je manier en mogelijkheden van denken ook nog eens vooruit.

---

<sup>36</sup> Zelf heb ik zeer stijve benen. M'n neus op de knie leggen... ik kan me er niet eens een voorstelling van maken, alhoewel ik het mensen wel eens zie doen. Pijnlijk soms als ik de oefening moet voordoen, maar ik haal met mijn handen niet eens mijn tenen. Ook niet als ik het been voor been doe. Helemaal niet erg (lastig soms)



Juist doordat de functies die we bewust kunnen sturen<sup>37</sup> plaatsvinden in meerdere hersendelen, -behalve voor dagdromen geldt dit voor geconcentreerde taken, creatieve taken, motorische taken en ruimtelijke taken (bv autorijden)- is het doen en leren van zo veel mogelijk vaardigheden stimulerend voor denken en geheugen. Het leren van een goede bedrijfsstrategie wordt aangestuurd vanuit precies hetzelfde hersencentrum als het leren van een nieuwe beweging (namelijk vanuit de Hippocampus). Het is ook de hippocampus die kleiner wordt bij dementie, maar ook de hippocampus die getroffen wordt bij een ernstige burnout en kwetsbaarder is als je (heel) weinig beweegt<sup>38</sup>.

Het is in Nederland vooral mijn oud-collega (nu is hij hoogleraar neuropsychologie) Scherder die het belang van bewegen voor de cognitieve functies (vooral geheugen) onder de aandacht brengt. Met humor en elan, maar serieus waar nodig<sup>39</sup>.

Het brein is dus zeer veranderlijk; tot op hoge leeftijd. Men spreekt ook wel over het plastische brein. Dat blijkt niet alleen uit onze veranderlijke mening, maar ook uit ons leervermogen, dat blijft tot je doodgaat (zelfs dementerenden kunnen nog van alles leren).

Iemand anders die over de plasticiteit van het brein (en dus ons handelen) veel heeft geschreven in Nederland is Marian Sitskoorn (ook al zo'n hoogleraar in de neuropsychologie)<sup>40</sup>. In haar laatste boek Ik2 (lees: ik-kwadraat) een expliciet hoofdstuk over het versterken van je hersenen (ze bedoelt de cognitieve functies). Meer bewegen versterkt je oplossend vermogen, zo is de boodschap. Duurtraining zoals hardlopen of stevig doorwandelen versterken niet alleen je creativiteit en je aandacht op een taak, maar veranderen ook de structuur, de samenstelling van je voorste hersendelen (als je daar naar kijkt via scans). Je leert hierdoor langer doorgaans zoeken naar een oplossing ook al doen andere delen van de hersens het niet meer goed (door b.v. vermoeidheid)! De doorbloeding van deze hersendelen lijken toe te nemen.

Fantastisch natuurlijk dat je bij uitbreiding van je fysieke conditionele mogelijkheden ook je 'mentale conditie' kan uitbreiden. Maar dit verklaart ook waarom ik soms toch totaal uitgeputte mensen in de praktijk heb gezien (burnout) die ook veel aan sport deden. Zij gingen te lang door met hun werk(stress), omdat ze geen rem ervaarden. Voor mensen die niet (meer) werken is dit echter supergoed nieuws. Door duurtraining wordt het natuurlijk verval in bijvoorbeeld geheugen sterk tegengegaan.

Bewegingen die meer coördinatie en aandacht vragen (balanstraining, yoga, jongleren) lijken tevens aandacht en concentratie te verbeteren. Variatie in de

---

<sup>37</sup> Bewust 'kunnen' sturen wil nog niet zeggen dat we dit altijd doen. Lopen doe je, als je gezond bent, niet meer bewust. Je kunt het echter wel bewust doen. Dit geldt bijvoorbeeld niet voor de beweging van je darmen. Die zijn niet met bewuste gedragingen direct te beïnvloeden.

<sup>38</sup> Mensen die (heel) weinig bewegen lopen dan ook een grotere kans op burnout. Zie

ook <http://www.bewegenvoorjebrein.nl/effectstudies/burnout/>

<sup>39</sup> Op youtube vind je veel filmpjes van hem,

bijvoorbeeld <https://www.youtube.com/watch?v=BmlznJkvi5w>

<sup>40</sup> Ik2, *De beste versie van jezelf; ontwikkel jezelf en bereik je doelen door Margriet Sitskoorn*. Zie een leuke inleiding hierop op youtube <https://www.youtube.com/watch?v=RY9QyGR511Y>

oefeningen hebben dus het meeste effect op je motorische én de psychische eigenschappen, zeker ook als je plezier en trots ervaart bij of na de oefeningen<sup>41</sup>.

Omdat bewegen en brein zo sterk op elkaar ingrijpen heb ik ook oefeningen om rechtstreeks invloed uit te oefenen op het denken, of juist op het niet-denken. De meeste hier vind je onder 'Ontspannen' en dan onder de subcategorie 'aandachtsoefeningen' en 'positief denken'. Maar ook bij vele andere oefeningen, zoals de yoga-oefeningen, kan je gevraagd worden om je aandacht te richten op het bewegende lichaamsdeel of in ieder geval op het moment. Het hier en nu. Ook hiermee oefen je rechtstreeks invloed uit op de bewust denkende onderdelen van het brein. Dan wel door ze te betrekken bij de beweging, dan wel door hier rust te creëren. In alle gevallen leidt het af van versturende emoties.

*Opdracht: Nadenkend over de doelen die je allemaal kunt bereiken met lichaamsoefeningen op fysiek, emotioneel en mentaal terrein, wat is dan jou belang bij lichaamsoefeningen?*

#### Fysieke karakteristieken

- Spierlengte
- Spierspanning
- Spierkracht
- Spier-samenwerking (balans, coördinatie)
- Uithoudingsvermogen

#### Emotionele karakteristieken

- Onbevreesd
- Optimistisch
- Compassie
- Vrolijk
- Verdraagzaam

#### Mentale karakteristieken

- Concentratie op een taak
- Aandacht voor omgeving
- Dagdromen (i.p.v. piekeren)
- Geheugen
- Probleemoplossend vermogen

Vul ook de **FEMKE-vragenlijst** eens in, om te bepalen of er verstoringen zijn in je fysieke, emotionele of mentale energie.

We wachten nog even met het maken van een definitief plan. Want in navolging op Jim Loehr en Tony Schwartz<sup>42</sup> heb ik ook nog een vierde dimensie onderscheiden: je spirituele zelf. Daarover een apart hoofdstukje; het volgende.

Bootcamp voorbeeld Ontspannen gedachtes

---

<sup>41</sup> Aldus Adèle Diamond: 'Executive functions' in Annual Review of Psychologie (2013)

<sup>42</sup> **The Power of full Engagement**, *managing energy, not time, is the key role to high performance* door Jim Loehr en Tony Schwartz

## ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 5

Zelfbewustzijn en zelfregulatie (de spirituele invalshoek)

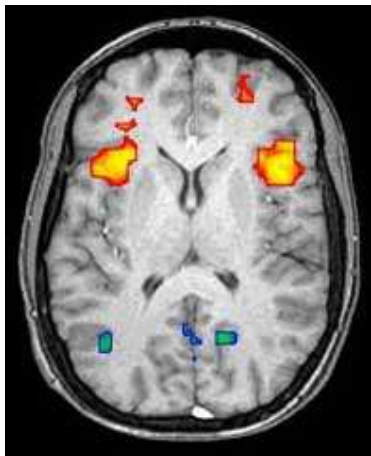


Je spirituele zelf houdt zich bezig met zingeving in relatie tot het grotere geheel. Het gaat om reflectie over je eigen leven tot en met de verschijnselen in de gehele kosmos. De waarom- en waartoe-vraag speelt hier een grote rol. Naarmate we dingen minder zeker weten is deze spirituele werkelijkheid van groter belang. Vandaar dat religies vroeger veel belangrijker waren dan nu, waarin we al zoveel meer kunnen verklaren.

Maar dat wil nog niet zeggen dat we nu álles kunnen verklaren en of het niet sowieso zinnig is om eens te reflecteren op je dagelijkse zijn. Je werkt misschien wel heel hard, maar weet je nog waarom je dat doet? Je kiest voor bepaalde activiteiten in je vrije tijd, maar weet je waarom je daarvoor kiest? Hoe bewust sta jij achter de keuzes die je maakt in je leven? Hoe belangrijk zijn bepaalde doelen in je leven en zijn er zaken die nóg belangrijker zijn dan die doelen?

Er zijn mensen die zich beroepshalve bezighouden met het 'spirituele' (waaronder ik nu ook een klein beetje), maar daarbuiten wordt het al snel gezien als overbodige luxe of zelfs 'vaag gedoe' en niet van deze tijd. Omdat we altijd veel te doen hebben, houden we ons nauwelijks bezig met 'zijn'. Met als consequentie dat we de dingen

die er zijn, in ons zelf, niet meer goed waarnemen. We gaan eraan voorbij. Pas als er iets ergs of verschrikkelijks gebeurt, een ernstige ziekte, de plotselinge dood van een geliefde, gunnen we ons (hopelijk) de tijd om even stil te staan.



Uit hersenscan-onderzoek lijkt het erop dat zelfs voor dit spirituele 'ik' een plek is in ons brein. Het is het deel waar we even afstand nemen van ons dagelijks handelen én denken en waar we de keuzes maken ná het verzamelen en integreren van informatie uit het hele lichaam én de omgeving. In dit centrum wordt bewustzijn van het zelf in relatie tot onze wensen gecoördineerd. Een soort regelcentrum die het bewuste met het onbewuste koppelt. Het koppelt 'trek' aan voedsel (of het kiezen om juist niet te eten: vasten). Het koppelt 'zin in een genotsmiddel' aan bewust gedrag als stelen voor het geld of juist contact opnemen met een afkickcentrum. Of het koppelt de waarneming dat je snel kortademig bent aan de wens en mogelijk de actie om

iets aan de conditie te doen. En te blijven doen. Als je tenminste dit coördinatiecentrum weet te versterken. Deze regelcentra (het zijn er eigenlijk twee, links en rechts) heten de Insula<sup>43</sup>.

De insula verzamelen alle informatie uit het lichaam en de zintuigen. Informatie die we ook bewust kunnen worden, zoals temperatuur, geluiden, beelden, huidsensaties en spierspanning, maar ook sensaties uit onze organen. Deze informatie wordt gebruikt bij het maken van je stemming, het inschatten van de stemming van anderen, wekt je lusten op en het helpt bij bepalen van gedrag. Hierbij vindt dan weer in meer of mindere mate interactie plaats met je gedachten en wil. En net als andere hersencentra is dit plastisch; dat wil zeggen, je kunt het ontwikkelen door het te oefenen. Maar het meeste verloopt juist hier automatisch; zoals je het hebt aangeleerd (gekregen).



### *1. Oefen je zelfbewustzijn om beter te kunnen oefenen*

Dit is een ingewikkelde titel over een ingewikkeld onderwerp: zelfbewustzijn. Maar het zegt wel wat het is. Als je jezelf en je gezondheid wilt verbeteren, dan moet je oefenen. Oefenen vraagt om zelfdiscipline. En deze vorm van zelfbewustzijn en de daaraan gekoppelde zelfbeheersing is ook weer te oefenen.

Het is niet te doen om hier alle aspecten van zelfbewustzijn te belichten. Zeker waar het gaat om de relatie met het brein is er ook nog veel onbekend. Het zijn zeker niet alleen de Insula waar activiteit plaatsvindt. Duidelijk is inmiddels wél dat je

<sup>43</sup> Geïnteresseerd? Lees dit artikel uit the New York Times: [http://www.nytimes.com/2007/02/06/health/psychology/06brain.html?\\_r=2](http://www.nytimes.com/2007/02/06/health/psychology/06brain.html?_r=2)

het zelfbewustzijn kunt beïnvloeden op verschillende manieren. Omdat zelfbewustzijn of 'selfawareness' een belangrijke rol speelt bij gezondheidsgedrag en het volhouden van oefeningen heeft het mijn grote belangstelling. Uit hersenscan-onderzoek blijken de Insula en de bedrading daar naar toe te veranderen onder invloed van betere zelfregulatie (zoals bewust gaan sporten of juist helemaal tot rust te gaan komen), net als we eerder zagen bij de voorste hersendelen, die zo belangrijk zijn bij leren en improviseren.

Maar zonder heel gedetailleerd in te (kunnen) gaan op het werkingsmechanisme van deze Insula, presenteer ik vast een aantal bewezen mechanismen of handelingen, die je lichaamsbewustzijn en daarmee je zelfbewustzijn en je mogelijkheden om betere keuzes te maken versterken. De meeste van deze handelingen zijn al eeuwen bekend in Oosterse denk- en beweegtradities. Historisch gezien is men daar aantal meer uitgegaan van holistische visies op bewegen en minder om analytisch (die overigens heel goed ook naast elkaar kunnen bestaan).

## 2. 7 gedragingen die de zelfregulatie<sup>44</sup> versterken

### 1-Beweeg om te bewegen; voel wat er gebeurt

Als je beweegt bereik je niet alleen een doel, bijvoorbeeld de krant uit de brievenbus halen, maar je activeert ook zenuw- en breinactiviteit. Er moet veel samengewerkt worden tussen verschillende delen van brein en lichaam. Belangrijk is dat jij (je brein) weet waar je bent, zodat je kan komen waar je wilt komen. Uit onderzoek blijkt dat als je dit bewegen heel bewust doet, waarbij je bewust je aandacht richt op wat er gebeurt in je lichaam, het beweegpatroon verbeterd. Voetballers die in gedachten een strafschop nemen zullen hier uiteindelijk meer bedreven in worden, als ze tenminste eenmaal weten hoe zo iets voelt van top tot teen. Parkinsonpatiënten gaan beter lopen met minder angst als ze hun aandacht meer richten op het voelen van dat lopen (en zich niet laten afleiden door het doel waar ze heen willen). Lopen (zwemmen, fietsen, skiën etc) met aandacht verbetert je patroon door de extra aanmaak van meer hersenverbindingen, ook al als je er alleen maar intensief aan denkt (motor imaging<sup>45</sup>). Omdat je de handeling al van tevoren koppelt aan het maken van een bewuste keuze. Meer hersenverbindingen in deze gebieden betekent meer zelfbewustzijn (letterlijk) en meer keuze-opties.

Een andere manier om met bewegen de zelfregulatie te versterken is door bij flinke vermoeidheid tóch door te gaan in plaats van toe te geven aan je neiging om te stoppen. Overrull je gevoel; heus je lijf kan het hebben en je 'geest' wordt er sterker van (wel stoppen als het echt pijn doet bij een bepaalde beweging!).



<sup>44</sup> Ik gebruik liever het woord 'zelfregulatie' als 'zelfbewustzijn'. Deze laatste term kan ook geïnterpreteerd worden als trots of zelfs arrogantie (narcisme) en dat wil ik in ieder geval vermijden

<sup>45</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Motor\\_imagery](https://en.wikipedia.org/wiki/Motor_imagery)

2-Speel met de adem: waarnemen zoals het is, vertragen, pauzes inbouwen  
Door op je adem te letten verandert het al. Vervolgens kun je ermee leren spelen.  
Dezelfde processen als hierboven beschreven gaan plaatsvinden. Je adembewustzijn verbetert je lichaamsbewust zijn etc.

3-Luister bewust naar muziek; probeer de verschillende lagen in een muziekstuk te horen.

Mensen hebben een bijzondere relatie met muziek. Wij zijn daar heel gevoelig voor. Muziek kun je op verschillende manieren beleven. Luister eens naar een favoriet stuk muziek en probeer alle instrumenten te horen en de verschillende melodie- en begeleidingslijnen. Van muziek is aangetoond dat het je mentale prestaties verbetert<sup>46</sup> en ook invloed heeft op fysieke prestaties<sup>47</sup>. Iedereen heeft de ervaring dat muziek je in 'hogere sferen' kan brengen. Op [Beweging.TV](#) heb ik een [bladzijde met verschillende muziekstukken](#), waarmee je kunt oefenen in luisteren

4-Mediteer om in het nu te zijn

Als ergens van bewezen is dat het helpt bij je zelfbewustzijn dan is het de mindfulness-meditaties. Door aandacht op het hier-en-nu en dan met name op de signalen in het lijf en op gedachtes die daarbij optreden breek je rechtstreeks in op het schakelproces tussen Insula en de rest van het brein. Je maakt jezelf als het ware even los van de rest van de wereld, waardoor rust en meer zelfbewustzijn meer kans krijgen te ontstaan.

> [Korte docu \(24 minuten\)](#) over de grondleggers van de moderne en wetenschappelijke meditatiestroming 'mindfulness'. Bedenk dat inmiddels is aangetoond dat ook andere bewust uitgevoerde lichaamsbeweging (waarschijnlijk) dezelfde effecten heeft >>>



5-Leer jezelf iets nieuws

Bij bijvoorbeeld het leren van een motorische taak maak je meer hersenverbindingen aan. Maar ook bij het leren van een paar woorden uit een vreemde taal; of iets topografisch. De beste hersengymnastiek is bewegen<sup>48</sup>, maar je geheugen prikkelen houdt belangrijke banen in de hersens actief en je keuze opties groter. Kijk eens

naar [jongleren](#)..

6-Bepaal wat je gedachte is over een onderwerp, met name iets waardoor je je bedreigd voelt (werk, wereld, relatie). Daag vervolgens deze gedachte uit; is het waar wat je denkt en hoe weet je dat? Positief kritisch naar jezelf kijken kan vervelende

---

<sup>46</sup> <http://www.inquiriesjournal.com/articles/762/the-impact-of-listening-to-music-on-cognitive-performance>

<sup>47</sup> <http://www.eatrunlove.nl/muziek-tijdens-hardlopen-verbetert-prestaties/>

<sup>48</sup> <http://www.kennislink.nl/publicaties/hersengymnastiek>

emoties weghalen en zelfvertrouwen verbeteren en houden je flexibel. [Zie ook de R.E.T.-oefening op Beweging.tv.](#)

7-Last but not least: denk jij vaak na over de betekenis van jouw leven. Wat is jouw taak op deze wereld?

Wat wil jij bijdragen en/of in hoeverre geniet jij van deze wereld? Formuleer eens wat jij nu echt belangrijk vindt in met name jouw wereld. Hoe gezond wil je bijvoorbeeld zijn en wat heb je daarvoor over? Wat vind jij een goede verhouding tussen werk en vrije tijd? En voor wie doe je het? Wat merkt de wereld van jou? Je hogere doelen bewust maken levert een grote bijdrage aan je uiteindelijke gedrag.

Tenslotte nog een voorbeeld van hoe zelfregulatie, het uitstellen van directe (lust)behoefte ter faveure van latere, 'hogere' doelen, je kunnen vormen. Het gaat om een bekend onderzoek (het staat zelfs op Wikipedia<sup>49</sup>) bij jonge kinderen tussen de 3 en 6 jaar. Die moesten kiezen tussen iets wat ze heel lekker vonden nu (bv een marshmallow; het onderzoek staat bekend als het marshmallow-onderzoek) of hetzelfde, maar dan een dubbele hoeveelheid, 15 minuten later. De kinderen uit dit onderzoek uit 1970 werden vervolgens jarenlang gevolgd. Het bleek dat de kinderen die toen het geduld hadden om even te wachten, hun lust als het ware konden uitstellen, later gemiddeld meer succes hadden in het leven, verder waren gekomen met hun studie, betere banen kregen enzovoort.



Mooi is dat je zelfbeheersing en zelfregulatie ook op latere leeftijd nog kunt ontwikkelen. Mensen worden er na hun 40<sup>ste</sup> zelfs beter in.

Alle oefeningen die ik heb staan op Beweging.TV kunnen, met dit in je gedachte, een bijdrage leveren aan je 'spirituele' zelf. Het zelf dat zich bewust is van zichzelf, nu en in de toekomst in alle bescheidenheid, en weet wat het wil betekenen voor anderen. De meditatie's zijn hier wat meer expliciet op gericht. Deze helpen je om nare gevoelens en piekergedachten te relativiseren, door ze in het teken te zetten van het grotere geheel.

*Er zitten grote overlappen in het 2<sup>e</sup> hoofdstuk en dit 5<sup>e</sup> hoofdstuk. Beide benadrukken dat het bij oefenen kan gaan om iets 'hogers' als 'een sterke spier' of met 'minder moeite trappen kunnen lopen'. En dat dit 'hogere' inherent zou moeten zijn aan je voornemens om meer te gaan oefenen, omdat je het anders niet volg gaat houden.*

---

<sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford\\_marshmallow\\_experiment](https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment); meer (en uitleg over self-control) hier: <http://bigthink.com/ideafeed/on-marshmallows-and-self-control>

Maar ook tijdens het oefenen kun je terugvallen op deze doelen. Denk dan dat je de beste resultaten niet bereikt, op alle aspecten, als het makkelijk is, maar juist als het moeilijk is.

Opdracht: Waar denk jij aan tijdens lichaamsbeweging? Welke 'hogere' gedachtes kunnen jou helpen bij trainen, vooral op de momenten dat het moeilijk wordt. Doe eens een oefening die echt zwaar is en zet je interne motivator aan. En: lukt ook om NIET te denken, bijvoorbeeld door heel bewust op de fysieke signalen te letten (waarbij je ze ook accepteert)? Probeer het eens met deze oefening (zijwaards planken)



Verder: een aspect van zelfregulatie is zelfbeheersing; je talent om niet in te gaan op verleidingen. Op de site van Psychologie Magazine staat een aardige test daarvoor. Als je hierna inderdaad dagelijks lichaams oefening gaat doen dan zou je score op deze lijst dus ook moten gaan verbeteren (omdat je leert betere en bewustere keuzes te maken).

Door te gaan oefenen ga je dus je zelfdiscipline versterken totdat het allemaal een fluitje van een cent is en het écht bij je leven gaat horen. Puur vanuit je zelf. De exentrieke motivatie (anderen zeggen dat je het moet doen) veranderd in intrinsieke motivatie

Voordat je gaat merken dat je zelfbewustzijn en daarmee je zelf vertrouwen, je vermogen om betere keuzes te maken in het leven gaan toenemen moet je echter wel een begin maken. Een begin waarbij je daadwerkelijk iedere dag ruimte neemt voor lichaams oefeningen. Op naar het volgende hoofdstuk.



## ZELFZORG KUN JE LEREN – HOOFDSTUK 6 EEN BETERE VERSIE VAN JEZELF



Dit is het laatste hoofdstuk, maar nu gaat het eigenlijk pas beginnen. Na alle wijze woorden die hieraan zijn vooraf gegaan wordt het echt tijd om in actie te komen en om lichaams oefeningen een permanente plek te geven in je leven.

Hopelijk heb je nu in de gaten dat het hierbij niet gaat om het opheffen van een pijnlijke spier (want dan stop je meteen met oefenen als de pijn voorbij is), of om het trainen voor een marathon (het lopen van en trainen voor een halve marathon heeft er zelfs bij mij toe geleid dat ik jarenlang niet meer aan hardlopen heb gedaan). Hoe zinvol beide ook kunnen zijn, lichaams oefening is niet alleen belangrijk voor deze subdoelen, maar juist voor iets veel wezenlijkers. Het is niet alleen voor het deel, maar ook voor het grotere geheel, je zelfbewustzijn, zelfwaardering en zelfvertrouwen.

Ook heb je begrepen, als het goed is, dat oefenen niet alleen leidt tot een fysiek, emotioneel of mentaal resultaat, maar ook dat je erdoor betere zelfdiscipline gaat ontwikkelen, waardoor je, bijvoorbeeld, gemotiveerd blijft om te oefenen en zelfs nog meer actieve zaken gaat doen die van belang zijn voor je zelfverwezenlijking.

## 1. Dilemma

Maar nu dient zich een dilemma aan. Als lichaamsoefening tot nog toe voor jou iets is geweest dat soms moet, maar 'liever niet'; iets dat je doet als er geen andere prioriteiten meer zijn, dan moet je deze zelfdiscipline dus nog ontwikkelen. De neurologische banen in je brein en zenuwstelsel en het niveau van je actie-hormonen moeten nog op peil gebracht worden. De 'flow' is uiteindelijk de beloning.

Hopelijk hebben de vorige hoofdstukken je geholpen bij het verkrijgen van inzicht en zelfs je in een positieve stemming gebracht. Maar nu moet de gewoonte op gang gebracht worden. Deze nieuwe gewoontes moeten door alle stadia van je brein verwerkt gaan worden, voordat ze gaan behoren tot je vaste gedragspatroon. Dán ga je het vanzelfsprekend vinden, als tandenpoetsen, en het missen als je in bed ligt en je hebt niets gedaan.

### Formule van Apello<sup>50</sup>

Ik kom weer even terug op de formule van Apello uit de inleiding en deel de 3 hoofdvariabelen nader in n.a.v. de theorie die in de vorige hoofdstukken aan de orde

Interne Drang	Discipline	Interne Attributie
Is er lijdensdruk (klachten) of ongewenst gedrag (hoofdstuk 1)	Ben je je bewust van je eigen onbewuste gedrag en de invloed van sociale opvattingen over sport/bewegen en presteren? (hoofdstuk 1)	Denk je dat je kunt ontkomen aan je eigen én de maatschappelijke opvattingen over gezondheidsgedrag en je eigen gedrag kunt vormen (hoofdstuk 1)
Is er een sterke verander wens en mogelijkheid (hoofdstuk 2 en 3)	Ontleen je kracht aan het bewustzijn van je levensdoelen (waardes) en de sterke kanten van je persoonlijkheid?	Komt de veranderwens echt uit jezelf en over welke persoonlijkheids- of temperament beschik je om het vol te kunnen houden?
Heb je bepaalde doelstellingen (hoofdstukken 4 en 5)	Is er meer dan alleen een fysiek doel (dus heb je ook bewust of onbewust emotionele, mentale en zelfs 'spirituele' doelen met de aandacht voor je lichaam?)	Heb je de doelen gekozen die bij jou passen?
Heb je voor ogen wat je wilt gaan doen (alternatief gedrag – hoofdstuk 7)	Kun je een stappenplan maken voor 3 maanden en je daaraan houden? Kun je met name sociale druk weerstaan?	Welke stappen moet jij maken; zijn nodig voor jou 'zwakke plekken'?

is geweest. Kans op gedragsverandering =  $iD * D * iA$

Ga voor jezelf na of er binnen iedere hoofdvariabele voldoende motivatoren zijn. Er

<sup>50</sup> *Waarom veranderen (meestal) mislukt* Martin Appelo Boom Uitgeverij 2016

moet in ieder geval bij iedere variabele (iD, D en iA) één of meer stellingen waar zijn. Hoe meer hoe beter; d.w.z. als deze stellingen nu allemaal opgaan is jouw slagingskans tot veranderen groot. Een stappenplan is dan nog steeds nodig.

In haar boekje 'Kracht voor Tien' beschrijft assessmentpsychologe Linda van den Driessche een groot onderzoek waaruit blijkt dat het gemiddeld 66 dagen duurt voordat iets automatisch voelt, met een variatie van 18 tot 250 dagen (wat nogal een grote variatie is)<sup>51</sup>.

Omdat ik met dít boek al zoveel mentaal voorwerk heb gedaan, ga ik uit van het gemiddelde. Zo'n twee maanden. Je hebt dus een plan nodig, en/of begeleiding voor twee maanden. Voor deze periode moet je (al dan niet in gedachten) gaan beschrijven wat je gaat doen, waar, wanneer en eventueel met wie.

## 2. Stappenplan

De volgende stappen zullen je op weg helpen. Je kunt gebruik maken van [het motivatieformulier](#) op Beweging.tv. En hier kun je de [stappenplan-handleiding](#) downloaden om in te vullen.

1. De verwachting speelt een belangrijke rol bij de uiteindelijke verwezenlijking. Ga dus echt na of de formule hierboven voor jou een goede uitkomst biedt<sup>52</sup>. Het gaat er niet alleen om te kijken of je de kracht hebt, maar ook weet waarom je het wil. Verwacht je dat je het gaat redden?
2. Wat wil je bereiken? – met dit boekje gaat het er mij niet zozeer om wát je gaat doen, maar dát je het gaat doen. Wat 'het' dan is kun je zelf het beste bepalen. Dit kan je bepalen naar aanleiding van bepaalde ervaringen in het dagelijks leven (kortademig, zwakke rug, gespannen schouders) of meer algemene ambities (sterker worden, compensatie van zittend werk, meer ontspannen). Het 'wat' kunnen we ook samen gaan bepalen als je kiest voor een twee-maanden begeleidingstraject (lees hierover in de laatste mail bij de zelfzorg-cursus of zie de video hieronder). Op Beweging.TV kun je [een pagina](#) vinden met uitleg voor het maken van keuzes en het samenstellen van je eigen (dagelijkse) programma, als je het zelf wilt gaan doen.

---

<sup>51</sup> Dit onderzoek is 'How habits are formed: modelling habit formation in the real world' van P Lally en anderen (2009) in het European Journal of Social Psychology. Zie ook [www.Krachtvoortien.nl](http://www.Krachtvoortien.nl) )

<sup>52</sup> Geef jezelf bijvoorbeeld een kwart punt bij ieder positief item (b.v. bij sterke veranderwens – en mogelijkheid 0,25). Iedere variabele, b.v. interne drang, komt dan op maximaal 1. Als alle variabelen 1 zijn is de uitkomst van de formule ook 1 en dat is maximaal. Je hebt mij of enige begeleiding dan niet (meer) nodig. Een (te) kleine kans is  $,25 * ,25 * ,25 = 0.016$ . Er is nog steeds een kans, maar je hebt dan echt begeleiding nodig..

3. Probeer je nu goed voor te stellen -wij mensen kunnen dat goed- hoe je leven er over twee maanden uitziet als je consequent aan dit doel hebt gewerkt. Wat doe je of kun je wat je nu niet doet of kunt? Hoe is je stemming; wat merken anderen aan je?
4. Wanneer wil je gaan oefenen? De grootste kans op succes, op een verandering in je fysieke, emotionele, mentale én spirituele gezondheid bereik je als je dagelijks lichaams oefeningen doet. Bij voorkeur zijn dit dan niet steeds dezelfde oefeningen. Met het 'wanneer' bepaal je dan ook 'hoe lang'. Dit hoeft ook niet perse iedere dag even lang te zijn. Tip: Koppel de lichaams oefeningen aan een andere, al bestaande activiteit uit je dagelijkse werkelijkheid. Doe het bijvoorbeeld voor het tandenpoetsen of direct na het thuiskomen van het werk. Vermeld de oefeningen in je agenda, zoals je ook een afspraak met je tandarts in je agenda vermeld.
5. Meld aan je omgeving dat je dit gaat doen; nodig ze uit om mee te doen, maar geef in ieder geval aan dat dit tijdstip 'heilig' voor je is. Net zo heilig als tandenpoetsen, naar je werk gaan of eten. Niet storen dus. Belangrijk: maak je gebruik van Social Media?: zet je voornemen daar dan op!
6. Wat zijn de mogelijke obstakels bij je voornemen? Het is heel belangrijk om deze stap van te voren bewust te nemen. Er kunnen altijd obstakels zijn, overwerk, een vriendin die wil langskomen, meer vermoeidheid dan normaal. Werkt de sociale omgeving voldoende mee? Bedenk deze obstakels en gebruik weer je voorstellingsvermogen. Denk ook aan de obstakels voortkomende uit je eigen persoonlijkheid. Bedenk wat je gaat doen bij ieder van die obstakels: *als ....., dan .....*  
Deze wijze van voorbereiden wordt ook wel 'mental contrasting' genoemd<sup>53</sup> en werkt vooral als je écht gelooft in oefeningen en dat je het écht wilt gaan doen.
7. Wat zijn helpende gedachtes bij het doorzetten? Denk aan de leerervaring (doen betekent leren, betekent nieuwe ruimtes ontwikkelen in je brein, waardoor het doen steeds makkelijker wordt), denk aan je toekomstige zelf, denk aan de overwinning op je vroegere zelf, denk eraan dat dit je fitter maakt, sterker, wilskrachtiger, denk aan later, maar doe het nu!

Nogmaals: al deze stappen zijn voor de eerste 2 maanden. Daarna (of iets eerder, of iets later) zal lichaams oefening een veel vanzelfsprekender onderdeel van je leven geworden zijn. Dan hoef je het ook niet perse steeds meer op dezelfde tijd te doen (hoewel dat wel helpt) en je het ook niet meer steeds voor te stellen. Dan weet je het.

---

<sup>53</sup> Hier een uitvoerige beschrijving: <http://happierhuman.com/mental-contrasting/>

Ervaar je de oefeningen eerst nog als een grote moeite? Doe net alsof je het prettig vindt; het zweten, het kloppen van je hart, het diepe ademen. Bedenk: 'fake it, till you make it'! Overwin je gevoel; gevoelens zijn tijdelijk, terwijl je doelstellingen eeuwigheidswaarde hebben.

En: het is beter om iets te doen, dan het perfect te doen!

### **3. Bekrachtiging**

Een belangrijk middel om een gedrag te ontwikkelen is die van de bekrachtiging. Het is een oud psychologisch erkende manier van leren: conditioneren. Dit kan op de klassieke manier, wanneer een gedrag gepaard gaat met een bepaalde associatie (het Pavlov-effect: reflex treed op bij een bepaald signaal of gebeurtenis die eerst niet tot die reflex leidde). Deze klassieke manier van bekrachtigen is in eerste instantie niet echt toe te passen bij het gaan oefenen, maar treedt hopelijk na enige tijd wel op. Je gaat je dan (vlak) voor het oefenen al meer ontspannen of energiekeker voelen, waardoor je er meer zin in krijgt (ja dat is echt mogelijk!).

In eerste instantie kun je wél geholpen worden door de operante manier van conditioneren, namelijk het direct belonen van het gedrag. Voorbeelden hiervan zijn een warme douche direct na het oefenen, iets lekkers eten (mmm), complimenten krijgen (plaats een selfie op één van je social media), een serie op Netflix kijken, een massage nemen of iets dergelijks.

In de trainingen die ik zelf geef (op de website in de bodybalance-lessen) eindig ik altijd met een ontspanmoment; even heerlijk navoelen met het gebruikte lijf in de wetenschap dat de inspanning erop zit. Ontspannen na inspannen heeft nog meer voordelen; zo zal het herstel worden bevorderd en het lichaamsbesef (meer zenuwverbindingen) toenemen.

*Bedenk hoe jij, die eerste twee maanden, je inspanning kunt belonen. Ook dat hoeft niet steeds hetzelfde te zijn. Maak bij deze beloning ook gebruik van positieve gedachten in relatie tot wat je hebt gedaan. Denk aan het 'eudemonisch belonen': herhaal de waardes van de lichaamsbeweging voor jou en probeer iedere keer trots te zijn.*

Begeleiding !

Tijdens de eerste twee maanden kun je ook kiezen voor een [begeleidingsprogramma](#) door ons voor deze bekrachtiging. Als je een jaarabonnement op deze site neemt (a € 50,- én daarnaast bereidt bent om nog minimaal € 60,- in jezelf te investeren voor Personal Online Coaching, dan krijg je de begeleiding die nodig is om deze definitieve verandering in je leven door te voeren. De eerste twee personen die hierop reageren help ik zelfs voor € 0 ! (wel jaarabonnement nemen). Op voorwaarde dat je je feedback geeft op je ervaringen.

Zie de [informatie](#) .

Veel succes!, Jip Driehuizen

