

Gentle Running

Lichter lopen, beter ademen
mooier leven

Wim Luijpers
Rudolf Nagiller



UWCO



De auteurs

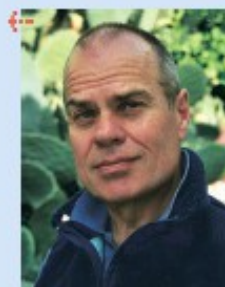
Willem 'Wim' Luijpers

31 jaar jong, hardlooptoerist en -trainer. Geboren in Nederland, opgegroeid in Nieuw-Zeeland, woont tegenwoordig afwisselend in Oostenrijk en Griekenland. Hij heeft diploma's van het American Feldenkrais Guild en het Institute of Human Movement in de vs. Van jongs af aan heeft hij zich actief beziggehouden met hardlopen. Hij is een leerling van Arthur Lydiard, de vader van het moderne hardlopen. Na een aantal jaren als atleet wedstrijden te hebben gelopen, ontwikkelde hij op grond van de inzichten van Feldenkrais, GENTLE RUNNING. Zijn kennis geeft hij door in hardlooptoeristische workshops en in zijn Movement Academy in Griekenland.



Rudolf 'Rudi' Nagiller

58 jaar oud, Oostenrijker, doctor in de economie, heeft tientallen jaren als journalist voor de Oostenrijkse radio en televisie gewerkt (ORF), waarbij hij vooral als interviewer naam maakte en prijzen in de wacht heeft gesleept. Zijn laatste baan was die van eindredacteur bij de ORF; sinds enige tijd houdt hij zich als printjournalist ook bezig met schrijven. Het boek GENTLE RUNNING is van zijn hand. Als hardloper is Rudolf Nagiller een laatbloeiër. Hij loopt nu ruim vijf jaar regelmatig, dat wil zeggen vier- tot vijfmaal per week meer dan een uur; niet alleen thuis, maar overal ter wereld waar hij toevallig onderweg is.



Wim Luijpers & Rudolf Nagiller

Ze vullen elkaar bijzonder goed aan. Ze behoren tot twee verschillende generaties, hebben een verschillende culturele achtergrond, oefenen totaal verschillende beroepen uit en hebben op verschillende leeftijden en vanuit verschillende motieven het hardlopen ontdekt. Wat hen bindt is de liefde voor het hardlopen, dezelfde opvatting over het hardlopen, de vriendschap die daaruit is ontstaan en hun samenwerking bij de totstandkoming van dit boek.

Inhoud

De auteurs 5

GENTLE RUNNING in twee minuutvijftig 11

Het lichte lopen begint in je hoofd. Het brengt eerst je bekken in beweging en daarmee je schouders, vervolgens vloeit het door je armen, handen en benen, tot het in je voeten eindigt.

Waarom hardlopen? Hebben wij dat nodig? 17

Je loopt hard om je lichamelijk en geestelijk goed te voelen: om goed in je lijf te zitten. Ben je eenmaal ingelopen, dan verhoogt het hardlopen de kwaliteit van je leven en wordt het daar onderdeel van.

Je loopt met je hoofd 29

Je hoofd dicteert hoe jij tegen hardlopen aankijkt en het stuurt je loopbewegingen. Meestal is het vrij dom. Het staat GENTLE RUNNING in de weg, maar het moet niet weg. Wij moeten het opnieuw conditioneren.

Het leven komt vanuit het bekken.

Ook het leven van de hardloper 41

3 + 1: Dat is de GENTLE RUNNING formule. De drie staat voor naar voren vallen, afzetten en draaien. Drie bewegingen die het hele lichaam omvatten. De + 1 komt later.

Kun je GENTLE RUNNING eigenlijk wel leren?

Ja, dat kan; maar het blijft een eeuwigdurend experiment 53

Waarom lopen we niet vanzelf zo licht? Zoals vroeger als kind? Waar komen die blokkades in ons hoofd vandaan? Een van de oorzaken ligt in onze cultuur. Deze heeft lichaam en geest lange tijd los gezien van elkaar en het werd chic gevonden om heel weinig te bewegen.

GENTLE RUNNING is rollen plus een: ademen door je neus! 61

Formule 3 + 1: nu gaat het om de + 1, dat is je neus. Hij is net zo belangrijk als je bekken. Mond dicht, neus open – en diep uitademen: zo stroomt de levenstinteling door je heen.

Formule 3 + 1 in de praktijk:

oefeningen voor het hardlopen en voor het ademen 73

Stap voor stap en ademhaling na ademhaling kom je dichterbij GENTLE RUNNING. Veel kleine oefeningen kunnen je helpen jezelf te ontdekken en je gewoonten te veranderen.

En nu eindelijk: hardlopen! 85

Hardlopen bestaat uit inlopen, vrij lopen en uitlopen. Vloeiende overgangen zullen je goed doen. Een uur is perfect, maar een halfuur kan genoeg zijn. Twee programma's voor beginners en gevorderden.

Surya Namaskar! Goedemorgen, lieve zon! Een idee uit India 91

Met de zonnegroet kun je het hardlopen beginnen en afsluiten. En als je geen zin of tijd hebt om hard te lopen, kun je op deze manier je dag beginnen.

Heuvelop en heuvelaf, de bergen in 99

Omhoog en omlaag lopen gaat veel lichter dan je misschien denkt. En een bergloop met een weids uitzicht is de kroon op je werk. Techniek, tips en oefeningen.

Goed en 'slecht' loopweer 105

Er bestaat geen slecht weer, er zijn alleen verschillende vormen van gevoeligheid voor het weer, evenals goede en slechte kleding. Dit is een variatie op een bepaalde uitspraak over het weer, maar waar is in elk geval dat hardlopen bijna altijd prettig kan zijn. En het warmt je beter op dan welke kleding ook.

Allerlei tips en ideeën 111

Om voor het lopen op te warmen en onderweg voor lichaam en geest. Voor voeten, nek en rug. Tips en goede raad.

Je dagelijks bezatten: aan water met een beetje vruchtensap 123

We drinken te weinig. En het dorstgevoel is onbetrouwbaar. Het beste is dat je in je hoofd drinken tot een gewoonte maakt. Je moet jezelf opvoeden. Eindelijk een gewoonte die alleen maar goede kanten heeft!

Hardlopen en eten en afvallen? 129

Slank door hardlopen? Dat is geen verkeerde gedachte, maar hardlopen is geen snelwerkend wondermiddel om af te vallen. Zonder gezonde en verstandige voeding lukt het natuurlijk nooit. Hardlopen helpt om je menu te verbeteren.

Alle begin is...? Nee, níét echt! 135

Met hardlopen beginnen wil zeggen: regelmaat inbouwen. Dat is aanvankelijk het belangrijkste. Het op een na belangrijkste: klein beginnen. Na een paar weken begin je er dan echt plezier in te krijgen.

Hardloopschoenen: een oneindig verhaal 141

Ideale schoenen bestaan alleen in sprookjes. Zoek dus niet naar de beste schoenen, maar naar de beste schoenenverkoper. En neem er rustig de tijd voor!

Als het pijn doet, wat dan? 151

Pijn is een signaal van het lichaam dat iets anders moet. Maar wat? Het beste is anders te gaan lopen.

'Mens sana in corpore sano' 157

De geest heeft invloed op het lichaam. Van Feldenkrais kunnen we leren dat het ook andersom werkt: van lichaam naar geest. 'Bewustworden door beweging' noemt hij dat op een wetenschappelijke manier. Gentle Running is de weg daarnaartoe.

Fotoverantwoording 158

Informatie en contact 159

**Het lichte lopen begint in je hoofd. Het brengt
eerst je bekken in beweging en daarmee je
schouders, vervolgens vloeit het door je armen,
handen en benen, tot het in je voeten eindigt.**



GENTLE RUNNING

in twee minuut vijftig

Ja, dit eerste hoofdstuk duurt twee minuten en vijftig seconden. Zoveel tijd heb je ongeveer nodig om het volgende stukje te lezen, dat je iets vertelt over wat er nog gaat volgen. Grapje natuurlijk: dit is namelijk een van de weinige momenten waarop wij ons in dit boek bezighouden met meters en seconden.

← GENTLE RUNNING in twee minuut vijftig?

En daarmee zijn we meteen bij iets heel belangrijks gekomen: GENTLE RUNNING heeft niets met kilometers, stopwatches en rondetijden te maken. Het wil jou erop wijzen dat hardlopen een oerbepoefte bevredigt. In onze hedendaagse zitwereld zijn we ons dat absoluut niet meer bewust. Na een jeugdvol beweging, veranderen we steeds meer in zitvlees. Veel van onze kwalen, lichamelijke zowel als geestelijke, hangen daarmee samen. De mens is een lopen bewegingsdier. Bewegen is net zo belangrijk als eten, drinken, slapen, seks en nog een aantal andere fundamentele levensbehoefte. Miljoenen jaren lang renden onze voorouders om te leven en te overleven; maar sinds een paar honderd jaar is dat voorbij. GENTLE RUNNING haakt daarop in. De kennis, die de wetenschapper Moshe Feldenkrais over het bewegingsgedrag van de mens heeft verzameld, wordt er verder in uitgewerkt.

Als het goed met je gaat, geeft dat je een algeheel gevoel van welbehagen: lichaam en geest voelen zich prettig. GENTLE RUNNING ondersteunt dat gevoel. Welbevinden is het feitelijke doel. Een goede gezondheid, je fit voelen, afvallen, stress verminderen, enzovoort, kunnen het aangename gevolg zijn, maar je moet daar niet direct op aansturen; dat zou alleen maar tot verkramping en teleurstelling leiden.

← GENTLE RUNNING staat voor welbevinden

Het gevoel van welbevinden bij GENTLE RUNNING komt vanuit twee bronnen: ten eerste vanuit de harmonie van de beweging, dat wil zeggen de natuurlijke samenwerking van een groot aantal lichaamsdelen zonder bijzondere krachtsinspanning en zonder enige prestatiedruk. En ten tweede vanuit de diepe ademhaling door de neus, tot diep in je longen. Een beweging van het hele lichaam zonder spanning en met veel zuurstof, dat is GENTLE RUNNING. Het zit knap in elkaar en het is niet geheimzinnig en zeker niet zweverig. Het is ook geen kwestie van schema's die je uit je hoofd moet leren en die voor iedereen hetzelfde zijn, maar een al duizenden malen geteste ontdekkingsreis naar jezelf.

**GENTLE RUNNING -->
is simpel**

De formule luidt: 3 + 1. Drie eenvoudige bewegingen plus het ademen door de neus vormen de basis van GENTLE RUNNING. Niet de benen zijn hierbij het belangrijkste, maar het bekken en de zwaartekracht. Rollende draaibewegingen van het bekken laten de hardloper naar voren glijden. Het midden van het lichaam met zijn sterke botten, gewrichten en spieren vormt het krachtcentrum vanwaaruit je hardloopt. Vanuit dit punt en niet vanuit de benen, brengen we het hele lichaam harmonieus in beweging – zoals we dat ooit als kind al deden. Ook het ademen door de neus was destijds vanzelfsprekend; wij konden helemaal niet door de mond ademen. Later hebben we die natuurlijke beweging door allerlei omstandigheden verlerd – en het ademen door de neus in elk geval gedeeltelijk; bijvoorbeeld als we hardlopen.

Bij GENTLE RUNNING ontdekken we dit opnieuw: door het zintuiglijk begrijpen van onze bewegings- en ademhalingsmechaniek, door alles stap voor stap uit te proberen en door het langzaam maar zeker herprogrammeren van het brein, omdat ons oude bewegingspatroon diep is ingesleten. Maar dat alles steeds in harmonie met de innerlijke wil van het lichaam. Niets wordt eraan opgedrongen, het wordt niet onder druk gezet, het heeft altijd gelijk.

**GENTLE RUNNING -->
is een goede keus**

Op deze manier hardlopen gaat licht en moeiteloos, als je er eenmaal aan gewend bent, en je krijgt er levenslust voor terug. Ongeacht of je net begint of al enige tijd hardloopt, of je veel of weinig

wilt lopen, of je de voorkeur geeft aan lopen in de vrije natuur, in de stad of in een marathon, of je jong bent of oud, dik of dun, soepel of vastgeroest: GENTLE RUNNING is een goede keus als je voor je eigen welbevinden, dus voor jezelf, wilt hardlopen. Het enige wat je nodig hebt, is je wil en wat tijd. Een paar keer per week, maar liever vaker en niet lang, dan af en toe en langer. Het beste 's ochtends of vroeg in de avond. Probeer het zo in te kleden dat je niet door een volgende afspraak onder tijdsdruk komt. Dan is GENTLE RUNNING een goede keus voor je. Binnen een paar maanden zul je het aan je lichaam, geest en gevoel kunnen merken. 'Iedereen is in potentie een perfecte hardloper; maar niet iedereen weet hoe hij het moet worden,' heeft professor Feldenkrais ooit gezegd. GENTLE RUNNING helpt je daarbij.

