

Het nieuwe bewegen

HET NIEUWE BEWEGEN

zoals bewegen ooit bedoeld was

HET NIEUWE BEWEGEN

Eerste druk, 2021

© 2021, Rein de Haan

ISBN: 9789403633664

Omslagontwerp: Roel Ottow BNO, ottow.nl

Op basis van foto van Ahmad Odeh op [Unsplash.com](https://unsplash.com)

Vormgeving binnenwerk: Nicoline van der Beek, lienn.nl

INHOUDSOPGAVE

Inleiding		7
Verantwoording		11
Hoofdstuk I	De werking van ons bewegingsapparaat	13
	Het motorische systeem	14
	De werking en onderliggende architectuur van het sensomotorisch systeem	16
	Belangrijke verschillen van het tensegrity- versus het klassiek mechanische model	18
	Wat leren we hiervan dat van belang is voor hoe we ons (zouden moeten) bewegen?	21
Hoofdstuk II	Hoe houden we ons bewegingsapparaat in conditie	25
	Het sensomotorisch systeem in de praktijk	25
	Een beschrijving van de myofascie	27
	Hoe herken je vastzittende myofascie?	29
	Hoe krijg je de myofascie weer soepel?	31
Hoofdstuk III	Ademhalen, hoe doe je dat?	37
	Ademhalen in de praktijk	38
	Ademhalingsoefeningen	41
	Training myofascie	45
	Remedie chronische stress	46
Hoofdstuk IV	Het belang van een juiste houding	47
	Het nieuwe normaal	47
	Staan	48
	Lopen	53
	Nek en schouders	57

Hoofdstuk V	Moeiteloos bewegen	61
	Methode I Verspannen	61
	Methode II Centreren	62
	Uitproberen	64
Hoofdstuk VI	Het nieuwe bewegen	66
	Total body workout	66
	Systeem (kracht) oefeningen	71
	Fietsen	74
	Sporten algemeen	76
	Nog wat laatste opmerkingen	77
Nawoord		81
Literatuurlijst		83

INLEIDING

Gedrag dat slecht voor ons is, gaat ons over het algemeen goed af. We hebben daarentegen vaak de nodige moeite met gedrag dat goed voor ons is. Een onderwerp in deze context dat mij al enige jaren intrigeert heeft betrekking op ons bewegen. Indien we ervan uitgaan dat bewegen goed voor ons is, dan is het vreemd dat alles in ons zich daartegen lijkt te verzetten. Een logische verklaring hiervoor zou energiebehoud kunnen zijn. Maar indien de geest eenmaal heeft besloten dat er niets anders opzit, bijvoorbeeld bij het dagenlang volgen van een potentiële prooi, dan zou het prettig zijn dat ons lichaam zijn/haar verzet zou staken en gewoon mee zou gaan werken.

Dat het lichaam in veel situaties blijft tegenwerken is lang mijn ervaring geweest. Iedereen met enige ervaring in de sportschool, met hardlopen door de duinen of met fietsen op hellingen heeft dit wel eens aan de hand gehad. Het blijkt echter bij nader inzien genuanceerder te liggen dan deze ervaringen doen vermoeden.

We blijken wel degelijk ingesteld om langere tijd, zonder dat het lichaam traineert, een redelijke fysieke inspanning te kunnen leveren. Ik realiseerde me dit toen ik tijdens het hardlopen op het strand bij hoog water en dus door het rulle zand afgeleid werd door een paar surfers. Na enige tijd bleek ik een flink stuk afgelegd te hebben zonder dat ik er erg in had, en schijnbaar zonder noemenswaardige inspanning. Dit terwijl ik het daarvoor toch echt moeilijk had.

Het kan dus blijkaar wel. Het probleem is echter dat dit alleen lijkt te werken indien we afgeleid zijn en dus niet bewust bezig zijn met het hardlopen. Indien dit inderdaad de oplossing zou zijn is het de vraag hoe je dat dan doet. Denk bijvoorbeeld de komende minuut niet aan de roze olifant. Een paradox die vraagt om nader onderzoek.

Hoe kun je bewust sturen dat je ergens niet bewust me bezig bent, en kost dit dan daadwerkelijk minder energie? Achter deze vraag bleek zich een interessante wereld te bevinden. De vraag stellen bleek eenvoudiger dan deze te beantwoorden. Ons bewegingsapparaat blijkt aanmerkelijk ingenieuzer en complexer in elkaar te zitten dan het klassiek mechanisch model doet vermoeden. Bewegen

kan natuurlijker, soepeler, integraler en daarmee aanzienlijk efficiënter. Om jezelf hier een beeld bij te vormen; denk aan de souplesse van een aanvallend jachtluipaard versus de mechanische bewegingen van een marcherende soldaat. Wij mensen zitten hier ergens tussenin. Echter ver weg van het jachtluipaard. Alleen mensen die van bewegen hun beroep gemaakt hebben, zoals professionele dansers komen een beetje in de richting. Helaas bevindt het overgrote deel der mensheid zich echter in het gezelschap van de marcherende soldaat. Als baby zijn we nog beweeglijk, maar naarmate we ouder worden neemt de souplesse gaandeweg af om uiteindelijk, zoals velen van ons, star en stram te eindigen, voorovergebogen achter een rollator.

Gelukkig is er hoop. Het hierboven beschreven scenario blijkt niet onontkoombaar. Ook is er geen bovenmenselijke inspanning vereist om aan het geschetste lot te ontkomen. Wel vereist het een nieuwe wijze van omgang met ons bewegingspatroon dat tevens de nodige tijd, aandacht en oefening vergt. Bewegen kan soepel, efficiënt en relatief moeiteloos. Deze instructie bevat de weerslag van mijn bevindingen en een handleiding hoe deze in de praktijk te brengen.

De centrale vraag luidt:

Waarom lijkt een activiteit minder inspanning te kosten wanneer je er even niet bij bent met je gedachten dan dat deze kost wanneer je er bewust op aanstuurt?

Het antwoord op deze vraag blijkt verrassend eenvoudig. Activiteiten waar je je hoofd niet bij hebt, lijken minder inspanning te kosten, omdat deze ook daadwerkelijk minder inspanning vergen.

Dit laatste vraagt echter wel weer om enige uitleg.

Het antwoord ligt besloten in de architectuur en de werking van ons bewegingsapparaat, ofwel ons motorische systeem. We beginnen daarom in het eerste hoofdstuk met een uitgebreide beschrijving van de werking van ons bewegingsapparaat.

In de daaropvolgende hoofdstukken wordt besproken hoe we ons bewegings-

apparaat soepel en fit kunnen houden. In veel gevallen zal echter eerst een slag nodig zijn om het überhaupt weer soepel en fit te krijgen. Naast het bewegingsapparaat zelf zijn een juiste ademhaling en een juiste houding hierbij van essentieel belang. Deze worden derhalve uitgebreid besproken voor we aan de centrale vraag van deze instructie toekomen: waarom kost bewegen minder inspanning indien je er niet bewust op aanstuurt en hoe doe je dat dan?

De gevolgen die dit heeft voor ons bewegingspatroon worden in de rest van de instructie besproken. We sluiten af met een uitgebreide set oefeningen.