

LANG ZAAM AAN

Omhoog met je energie,
gezondheid en relaties
Via de kracht van langzaam

LEE HOLDEN

Amerikaans qi-gongmeester en
auteur van *7 Minutes of Magic*



© 2025 Lee Holden

© 2026 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Ready, Set, Slow — How to Improve Your
Energy, Health and Relationships Through the Power of Slow*

Voor het eerst verschenen in 2025 bij Sounds True Inc.

Vertaald uit het Engels door Bob Snoijink

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg,
naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 9789493394513

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder
de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij
Samsara.

www.samsarabooks.com

Inhoud

Inleiding	9
De langzame methode	11
Welkom bij de langzame revolutie!	15
De mythe dat sneller beter is.	19
Van de automatische piloot naar mindful meesterschap	23
Geluk boven druk	29
 PRINCIPE 1: LANGZAAM DENKWEZEN.	35
Stress: De erfenis van tegenwoordig.	37
Gestrest?	39
De beer en het fraaie gouden randje van stress	43
OEFENING 1: Eerste hulp bij stress: oerschudden	46
Mindfulness: De voornaamste vijand van stress	49
Welkom in theehuis Mindful	53
OEFENING 2: Het mindful theeritueel.	55
De automatische piloot en de dronken apenpuber	57
Als je je zorgen kunt maken, kun je ook mediteren	61
Een bedankje	65
OEFENING 3: Dankbaarheidsmeditatie	69
Mindfulnessmeditatie: Waar ben je?	73
OEFENING 4: De 'Waar ben ik?'-meditatie	75
Waarom wil je hier eigenlijk leven?	77
OEFENING 5: Maak je mindfulnesslijst	80
Je denkwezen is een tuin	83
 PRINCIPE 2: LANGZAAM LICHAAM.	85
De verrassende invloed van een traagheidsoefening . . .	89
Ontspan: Je vliegtuig zal ook zonder jouw hulp opstijgen	93
Laat die controle los en <i>go with the flow</i>	95

De flow in surfen	99
Je innerlijke Bruce Lee channelen	101
OEFENING 6: De 'Go slow, enter the flow'-serie	
van qi gong	102
Als je de hele dag op je achterwerk moet zitten	105
OEFENING 7: Qi-pauze: ruggenmerg-ademen	106
Waarom het tijd wordt om 'au naturel' te gaan	109
OEFENING 8: Vertraag met de Grote Vijf van de natuur	111
Dieper gaan: Brandstof voor het lichaam	119
Waarom proppen we onszelf vol aan het buffet?	121
Barbara's revolutie	123
Eet L-A-N-G-Z-A-A-M	125
OEFENING 9: De kauw-32-seconden-regel	128
Vreugde via voeding	131
OEFENING 10: Mindful aan tafel	132
Acupressuur tegen haastig-eten-gewoontes	135
OEFENING 11: Oor-acupressuur tegen hunkering	137
OEFENING 12: Acupressuur voor een optimale spijsvertering	138
Een opmerking over vreetkicks	141
Extra tips tegen vreetkicks	143
Snel eten is uit. Langzaam eten is in	145
Adem als medicijn: Slik je vitamine Z	147
Hoe zou je op dit moment moeten ademen?	151
OEFENING 13: De 5,5 ademregel	153
Ademwerk en je emotionele landschap	155
OEFENING 14: Nervus-vagus-ademen, de adem van vreugde	156
Het ijs breken met Wim Hof	159
OEFENING 15: Van snel naar langzaam ademen	162
Waarom je je mond moet houden	165
OEFENING 16: Op goede voet raken met je neus	168
Ademen, gewoon doorademen	171
Het hart van de zaak	173

PRINCIPE 3: LANGZAME RELATIES	175
Verbinding: Het zelf en anderen	179
Langzame zelfliefde.	181
De definitie van zelfliefde.	187
OEFENING 17: Hart-elijkheid	188
OEFENING 18: Spiegelwerk	190
Langzame, diepe verbindingen met anderen cultiveren. 193	
OEFENING 19: Conflicten vertragen	195
OEFENING 20: Mindful omgaan met anderen.	200
Langzame communicatie.	203
Een kanttekening over conflicten	207
OEFENING 21: Bewuste communicatie	208
Langzame intimiteit	213
Taoïstische seksuele geheimen	219
Langzaam seksueel hofmaken.	223
OEFENING 22: Energie-uitwisseling	225
OEFENING 23: Seksuele reflexologie	226
OEFENING 24: Microkosmisch circulair ademen	231
OEFENING 25: <i>Jing qi</i> laten samensmelten met een partner.	233
Wat heeft liefde ermee te maken?	237

PRINCIPES, VERENIGT U: JOUW DAGELIJKSE LANGZAME

ROUTINE	239
Jouw dagelijkse langzame routine.	241
Schep je dagelijkse langzame routine	253
Het langzame leven: Slotwoord.	255
Woord van dank	259
Noten	261
Over de schrijver.	271

Inleiding

*Zacht wint van hard.
Langzaam wint van snel.
Houd je methode geheim.
Toon slechts het resultaat.*

— Lao Tse, *Tao Te Ching*, vers 36

Stel je voor dat je door de kostbaarste ogenblikken van je leven joeg. Het etentje voor je veertigste verjaardag in je lievelingsrestaurant zou een gevecht tegen de klok zijn. Daar zit je dan; je eet zo snel mogelijk, je propt die verse kreeft en kaviaar weg als een golden retriever die in dagen niet gevoerd is. Verbeeld je dat je dat glas eersteklas Italiaanse wijn, waarvan de druiven langzaam zijn gerijpt in de bergen van Sicilië, achterover slaat als een hardloper met een droge mond aan het eind van een halve marathon.

En daarna is er dat romantische nachtje in de slaapkamer met je partner. Je stormt naar binnen, niet vanwege onbeheerste hartstocht, maar omdat je geen tijd hebt voor seksuele vervoering. Geen tijd voor lieve woordjes en tedere strelingen. Geen tijd voor romantiek. In plaats daarvan raffelen jullie allebei de intimiteit klunzig af: je slaat het voorspel over en ijlt zo haastig mogelijk naar de finish, voordat je prompt in slaap valt.

En wat dacht je van dat uitstapje naar Parijs waarvan je altijd al gedroomd had? Op het vliegveld spring je in een taxi die in recordsnelheid door de hele stad scheurt; je vangt een glimp van de Eiffeltoren op, van de gevel van

het Louvre en de onderbuik van de Arc de Triomphe, voordat je weer ijlings bij het vliegveld wordt afgezet.

Parijs? Afgevinkt.

Klinkt absurd, nietwaar? Maar laten we onszelf geen rad voor ogen draaien door de waan dat we ons met het geschenk van ons dagelijks leven niet schuldig maken aan een minder dramatische versie van het bovenstaande.

Geen mens wil rondrennen als een kip zonder kop, maar zo komt het bestaan tegenwoordig wel over. Wat we *eigenlijk* willen, is gas terugnemen, genieten van de fraaie momenten van het leven, er meer van aanmaken en ze zo lang mogelijk laten duren. We willen allemaal meer ontspannen, minder stressen en in een toestand van innerlijke rust leven. Iedereen wil meer bijzondere momenten scheppen, ogenblikken waarop de schoonheid van het moment zich ontvouwt en tot aanwezigheid, verbinding en gelukzaligheid bloeien. We willen drinken van de zoete nectar van het bestaan en maximaal leven, in opperste gezondheid, stralend van energie, enthousiast, liefdevol, blij en gelukkig. En dat vergt een ander tempo, dat vereist *gas terugnemen*.

Dat wil niet zeggen dat je na het lezen van dit boek geen uiterst productief bestaan zult hebben, of niet snel kunt handelen wanneer dat nodig is. Kalmer aan doen is niet hetzelfde als luiheid of apathie: het voedt onze inspanningen juist op een manier waartoe stress nooit in staat is. Ik heb het in dertig jaar praktijk met de langzame methode ontelbare malen bij cliënten zien gebeuren.

De langzame methode

De langzame methode herbergt drie unieke elementen uit de wijsheid van talrijke vormen van oosterse meditatie, Chinese krijgskunst en taoïstische filosofie. Al die tijdloze praktijken zijn ongelooflijk gereedschap voor de optimalisering van het hedendaagse leven. De opvattingen zijn verre van nieuw, maar dit boek is het eerste van zijn soort dat alle beginselen van traagheid bijeenbrengt op een manier die voor iedereen praktisch en toegankelijk is.

Dus wat houdt de langzame methode in? Het is een verzameling revolutionaire, maar simpele beginselen die kunnen worden samengevat tot drie eenvoudige principes:

- Principe 1: langzaam denkwezen
- Principe 2: langzaam lichaam
- Principe 3: langzame relaties

Deze oefeningen hebben mijn leven en dat van talloze anderen veranderd. Nu zijn we met een gemeenschap van een miljoen mensen die deel uitmaken van de langzame revolutie en er komen er dagelijks meer bij. Ik heb dertig jaar van mijn leven gewijd aan het onderrichten van welzijn via traagheid en de resultaten uit de eerste hand gadegeslagen. Er voltrekken zich wonderen als we gas terugnemen.

De langzame methode is geboren in het Golden Gate Park van San Francisco. De zon kwam op en scheen door een laag nevel van boven zee; de langzaam voortglijdende mist bezorgde me een gevoel van stilte en ontzag. Ik was negentien en zat toevallig op een bankje te kijken naar

een groepje van de vreedzaamste mensen die ik ooit had gezien. Ze bewogen zich als een vloeiende eenheid, vredig en sierlijk. Het leek alsof ze deel uitmaakten van de natuur zelf en ze bewogen zich zo licht als de wind in de bomen. Ik weet nog dat ik dacht: ‘Wat doen die in vredesnaam?’

Die vraag bracht me op een ontdekkingsreis die mijn lichaam, geest en ziel transformeerde en legde de basis voor de langzame methode die je in dit boek zult leren. De beoefening van qi gong en tai chi (die je mensen in alle Chinese parken en in San Francisco kunt zien doen) heeft mij talloze waardevolle lessen gebracht, maar bij de belangrijkste hoort de intrinsieke eenheid van lichaam en geest. Als ik mijn lichaam vertraagde, volgde mijn geest. En als ik mijn voortsnellende gedachten vertraagde, kon en zou mijn lichaam reageren. Later zou ik erachter komen dat er vanuit die plek van innerlijk evenwicht en zelfzorg buitengewone relaties met anderen tot bloei komen.

Qi gong is weleens ‘de kunst van moeiteloze kracht’ genoemd en is zo’n vijfduizend jaar geleden in China ontstaan. ‘Qi’ wil zeggen ‘de energie van de levenslust’ en verwijst naar een mysterieuze kracht, een vorm van elektriciteit die door lichaam en geest stroomt en achter beweging en levendigheid zit. Qi is de elektrische impuls die je hart doet kloppen. Qi is het licht in het denkwezen dat voor beelden zorgt. Qi is de kracht die door je organen, spieren, banden en botten stroomt.

De qi-gongmeesters gebruikten hun lichaam om de bewegingen van de natuur te spiegelen: zoals een wolk langs de hemel glijdt, een rivier van de berg stroomt, of een boom beweegt op de wind. Dat gaf beoefenaars de gelegenheid om zich verbonden te voelen met het hele bestaan: het leven om hen heen en vanbinnen.

Qi gong ging vooraf aan praktijken als tai chi, dat dezelfde principes hanteert als basisbeginsel: ontspanning, traagheid, vloeiendheid en energie. Toepassing en geschiedenis

van tai chi hebben meer gemeen met de krijgskunst, terwijl qi gong eerder een vorm van energiecultivering is voor gezondheid en heling. Zowel qi gong als tai chi laat het lichaam langzaam en ritmisch bewegen met inzet van het complete zelf (lichaam, geest, emotie en energie tezamen) om een gevoel van heilheid te scheppen.

Lichaam en geest zijn twee instrumenten in de symfonie van het zelf, en oefeningen als qi gong, mindfulness en meditatie zijn gunstige geleiders die harmonie tussen de individuele instrumenten teweegbrengen. Dat boeide mij meer dan wat ook. Ik trainde bij verschillende meesters van qi gong en taoïstische filosofie (later meer daarover), meester Mantak Chia inclusief. Na mijn studie psychologie aan de Universiteit van Californië was ik in zijn centrum van helende kunsten in Thailand. Mantak Chia is een van de meest vooraanstaande autoriteiten op het gebied van oosterse esoterische praktijken. En onder zijn liefdevolle vleugels schapte ik het zelf, in zijn woorden, ‘van leerling tot meester’.

Nu is het jouw beurt.

Welkom bij de langzame revolutie!

De qi-gongmeesters van weleer waren het er allemaal over eens dat je door vertraging meer positieve, levensbrennende energie opdoet, iets waar grote behoefte aan is. Dat heet ‘qi verwerven’. In het hedendaagse leven absorberen we allemaal energie zonder ons er zelfs maar bewust van te zijn, al neigen we ertoe om de niet zo aangename soort *qi* te absorberen: we pikken stress, angst en negatieve vibraties van andere mensen op, plus emotionele energie van een lage frequentie. We snellen voort, raken verstrikt in wervelwinden van negativiteit en bewegen ons met spoed de verkeerde kant op. We werken hard, maar krijgen zelden wat we echt willen. We streven naar een grotere productiviteit en welvaart, maar blijven zitten met een gebrek aan een doel. Als gevolg daarvan voelen we ons uitgeput, zonder het vermogen om de juiste dingen weer te absorberen.

In dit boek ga ik dieper in op wat ik ‘snelle mythes’ noem, misleide opvattingen die dikwijls leiden tot die uitgeputte of negatieve *qi*, burn-out en isolement. Je treft diverse onderdelen die zijn gewijd aan het ontmaskeren van die mythes, waarna ieder fragment wordt gevolgd door een langzame-werkelijkheid-segment. Die onderdelen dienen als mentale ‘geeltjes’, bedoeld om duurzame inzichten te verankeren in je langetermijngeheugen.

Via de drie beginselen die je zo gaat leren, begin je meer van de *qi* te verwerven die je in feite wilt: vreedzaamheid, liefde, vitaliteit, gezondheid, heling, rust, verbondenheid en algemene positiviteit (‘rechtvaardige *qi*’). Je zult die regelmatig opdoen bij alles wat je doet, zozeer zelfs dat

die geestestoestanden deel gaan uitmaken van wie je bent.

En het mooiste? Het zal moeiteloos gaan. Er hoeven geen extreme veranderingen in je leven plaats te vinden. Het gereedschap dat je wordt aangereikt, gaat veel verder dan een serie qi-gongoefeningen, zoals je die vindt in mijn vorige boek, *7 Minutes of Magic*. Hoewel *Langzaam aan* een aantal fundamentele oefeningen bevat, zijn veel van de oefeningen die ik je wil laten doen, gericht op het *hoe* van je dagelijkse activiteit in tegenstelling tot het *wat*. De langzame methode werkt met het bestaan dat je al hébt en brengt in toenemende mate kleine veranderingen aan in de manier waarop je leeft en omgaat met anderen. Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, zul je die in je lichaam voelen. In je adem. In je geest. En je zult ze voelen in je relaties, die met jezelf inclusief.

Vertraagd leven komt in opstand tegen de status quo en is de sleutel tot *alles* wat je hart werkelijk begeert.

SNELLE MYTHE:

Om meer positieve energie te krijgen, dien je direct alles in te zetten om te transformeren: je baan opzeggen, een andere partner zoeken, je kinderen zoveel mogelijk uitbesteden en jezelf totaal andere doelen stellen. Vind jezelf opnieuw uit!

LANGZAME WERKELIJKHEID:

Waarachtige verandering is het gevolg van kleine, maar doelgerichte veranderingen in de *manier* waarop je leeft. Het heeft allemaal te maken met vertraging, met stromen en met mindfulness, waarmee je jezelf waarde geeft zoals je bent en licht laat vallen op de magie die al in je leven aanwezig is.

In dit hele boek zal ik beginselen en getoetste methodes delen om toegang te krijgen tot de magische winst van vertraging. Dat zal ik doen op een heldere en praktische manier die jou zal helpen om blijvende veranderingen aan te brengen in je geest, je lichaam en je relaties; dat wil zeggen, zowel in jouw leven als in dat van je naasten. We gaan in op onderwerpen variërend van de herbedrading van je brein tot de strijd tegen stress en angst en een diepe verbinding verwerven met je dierbaren, zoals vrienden, familieleden, collega's en je eventuele liefdespartner. Het hoofdstuk over de geest richt zich vooral op jouw psyche en emotionele landschap; het deel over het lichaam op je fysieke welzijn en energieniveau, en het hoofdstuk over relaties op zelfliefde, bewuste communicatie en seks. Het grootste deel van de seksuele inhoud en het gereedschap in dit boek kan worden gebruikt met of zonder partner, dus voel je niet gepasseerd als je vrijgezel bent.

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek beschikt over alle middelen die je ooit nodig zult hebben om je geest, lichaam en relaties ten goede te veranderen, en wel zo dat je beste hoedanigheden aan de oppervlakte komen.

Dit boek concentreert zich op het voeden en hervormen van de meest uitzonderlijke aspecten van de menselijke ervaring. Het laat je talrijke ervaringen van liefde en vreugde zowel beleven als verlengen, en je zult de vaardigheid verwerven om momenten te scheppen die zich voor goed in je geheugen hechten.

Per slot van rekening is jouw leven precies dát: jouw leven. En het wordt tijd dat je je leven met meesterschap begint te leven in plaats van behekt door de klok.

Het tegenwoordige leven kan heftig zijn, nietwaar? Dikwijls rijden we met de ene voet plankgas en met de andere stevig op de rem. We gebruiken al onze brandstof en komen nergens. Nergens. Maar onze kapitalistische samenleving draagt ons op om maar door te jakkeren en

steeds harder te gaan op een onzichtbare tredmolen die
blijkbaar geen stopknop heeft.

Waarom?

De mythe dat sneller beter is

De wijdverbreide mythe dat sneller op de een of andere manier beter is, richt een ravage aan in onze geest, ons lichaam en onze relaties.

Doe het vlugger, doe meer en klaar de klus in recordtijd. Het dagelijks leven streeft naar snelheid.

De technologie verkoopt ons de volgende illusie: als we een 'betere' smartphone kopen die de meest ingewikkelde taken uit kan voeren en vier verschillende camera's heeft, plus een robot die een flikflak kan maken en een schaakmeester in recordtijd kan verslaan, worden we stressvrij vermaakt en gelukkig. Als we AI ontwikkelen om de arbeidsloze fabrieken van deze wereld plastic producten sneller en beter uit te laten spugen dan mensenhanden ooit zullen kunnen, plus pratende luidsprekers met een naam die eerder weten wat we online moeten kopen dan wijzelf, zal het leven een fluitje van een cent worden.

In werkelijkheid hebben we dat allemaal nu al. Maar ondanks die enorme technologische vooruitgang, jakkeren we nog altijd van het ene moment naar het volgende en doen we ons best om de dag door te komen en taken af te vinken op onze gevreesde, nooit eindigende te-doenlijst. Kijk maar om je heen. Ligt het aan mij, of heeft het er alles van weg dat de samenleving steeds meer gestrest, opgebrand, ongelukkig, ziek, obees en gedeprimeerd raakt? Helaas geven de statistieken me gelijk. Die zal ik later met je delen.

Dat terzijde: ik geloof dat er een eindeloos veel betere benadering bestaat dan louter onze dagelijkse ervaring overleven, en wel zo snel mogelijk. Puttend uit de filosofische