



Bewogen bewegen

In mijn jeugd woonden wij naast onze dorpsschool. Telkens als er een klas uitging, stormden de kinderen naar buiten. Iedereen rende, duwde elkaar in de rug of helemaal om en, niet te vergeten, schreeuwde. Als bij de kalveren die in het voorjaar voor het eerst in de wei mogen, bewoog alles wat bewegen kán. Voor kinderen is uitbundig bewegen de eigenheid van hun wezen. De psychologie heeft voor bewegingsdrang een heel mooi (helaas Duits) woord: Funktionslust. Het loutere plezier van het bewegen zelf, van het je laten gaan in je bewegingen.

Mijn vrouw keerde lang geleden met onze zoons van 3 en 1 terug na een nogal dramatisch verlopen vakantie en dito terugreis. Op Schiphol wachtte ik hen op. Ik zag het drietal, vóór ze mij zagen, als een hoopje ellende de *gate* uitkomen, na acht uren wachten en vliegen. Toen de jongste in de buggy zijn vader ontwaarde, begon alles aan hem te bewegen: zijn beentjes en armpjes gingen als molenwiekjes tekeer. Kortom: hij was in een staat van grote opwinding.

Tijdens onze opvoeding wordt ons 'het overbodige bewegen' afgeleerd, opdat we succesvol in onze cultuur kunnen meekomen. Maar bewegen is duidelijk een behoefte van de mens. Dat is onder alle omstandigheden te zien bij kleine kinderen en onder speciale omstandigheden bij volwassenen. Zelfs mannen met buikjes, die samen een 'kroegeltal' vormen en meedoen aan de zoveelste onderbond voetbalcompetitie, komen vaak als dartelevens het veld op gerend, terwijl normaal het heffen van het glas hun enige beweging is.

De bio-energetica leert dat onze emoties door en in onze bewegingen tot uitdrukking komen, of juist worden geremd door het tegenhouden ervan. In mijn tijd als therapeut en persoonlijkheids-trainer heb ik ervaren hoe sterk bewegen en emoties met elkaar verbonden zijn. Mensen die op geen enkele manier bij hun gevoelens konden komen, hoe je het gesprek ook aanpakte en hoe hard ze ook meewerkten, bleken ook vaak in hun motoriek geblokkeerd te zijn. En zij konden zich vaak binnen de kortste keren verrassend duidelijk uiten wanneer ze werden uitgenodigd zich fysiek te laten gaan; of ze nou met een tennistracket op een kussen sloegen, hun spieren overbelastten door in een bepaalde ongemakkelijke houding te blijven staan of ongericht keihard schreeuwden. Heel veel van onze lichamelijke verstarringen staan in verband met ingehouden (vastgezette) emoties. Het is niet voor niets dat veel psychotherapeuten vandaag de dag meer aandacht geven aan sporten en bewegen dan aan het ontrafelen van jeugdtrauma's. En fysiotherapeuten zouden een heel ander effect kunnen hebben als zij vastzittende spieren en gewrichten meer zouden zien en behandelen als ingehouden emoties dan als louter fysieke ongemakken. Een gezond mens haalt diep adem, heeft een soepele en dynamische motoriek en durft zijn stem naar behoefte hard of zacht te laten klinken. Wanneer je belangrijke emoties wilt beletten zich te manifesteren, zal een zekere lichamelijke pantsering



het gevolg zijn. En die pantsering van harde spieren zorgt vervolgens voor klachten en wordt dan als een belemmering ervaren. Anderzijds hakt het er vaak danig in wanneer aandoeningen het bewegingsapparaat aantasten, veel meer dan alleen het uitvallen van een onderdeel zou doen vermoeden. Na het verstuiken van je duim lijkt het of je werkelijk alles uitsluitend met die duim doet. Pas als je klachten hebt, besef je het belang van soepel en dynamisch bewegen. Mijn trouwe makker, de non-Hodgkin, heeft regelmatig narigheden in de aanbieding, zoals wonden aan mijn voeten. Ik ben dan lelijk gehandicapt bij het lopen. Dan kun je niet zomaar zeggen: dan loop je maar niet, want lopen en stevig op de grond staan blijken van groot belang te zijn voor je totale gevoel van evenwicht en stabiliteit.

Bewegen of niet (kunnen) bewegen heeft een enorme impact op je welbevinden. Blijkens de vele acties om mensen ertoe aan te zetten is bewegen niet alleen gunstig voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je gevoel van levenslust en tevredenheid. Wanneer functies beginnen uit te vallen, is het moeilijk om nog te genieten van wat nog wel functioneert. Een zeer oude mevrouw op de tv hield mij een duidelijke spiegel voor: 'Ik werd wakker en dacht: van mij hoeft het niet meer. Toen werd ik boos op mezelf en zei: "Mien, kijk nou eens goed naar wat het nog wél doet." En toen dacht ik: tja, mijn hoofd en mijn handen doen het eigenlijk nog prima. Nou, en daar houd ik me nu elke dag mee op de been!'

Hans van der Voort
hvdvoort@knmg.nl