

## Energie

---

Wanneer ik bij vrienden enthousiast verslag uitbreng van wat er allemaal op het domein van de biomechanica beweegt, dan vragen ze wel eens 'wat ik nu eigenlijk doe met de patiënten'. Ik vertel dan het avontuur van Muriel.

Muriel is de jongste collega in de Bewegingspraktijk. Ze is een intelligente jonge vrouw met een gezonde neiging tot scepticisme. Om haar wegwijs te maken in onze manier van werken was er elke woensdag een uurtje waarin we het verloop van de voorbije week doornamen. Er was een vaste procedure: eerst stelden we aan elkaar de patiënt voor, we bespraken de klachten zoals ze door de patiënt gevoeld werden en de resultaten van de onderzoeken die we gedaan hadden om de klachten te objectiveren. Daarna kwam de aanpak aan de beurt. Ze had het niet altijd gemakkelijk, ik zag haar dikwijls de wenkbrauwen fronsen, het was zo verschillend van wat ze gewend was. Tot ze op vakantie ging.

Ze had een reis geboekt naar Egypte en het zou een avontuur worden! Voor haar geen cruise op de Nijl, ze zou met kamelen door de woestijn trekken. Toen ze terugkwam, vertelde ze hoe ze op een avond begrepen had wat ze het voorbije jaar geleerd had. Het was een verrassende ervaring en ze begreep zelf niet goed hoe ze 'onbewust' de kennis omgezet had in praktijk. Wat was er gebeurd? Elke avond werd er een kampvuur gemaakt. Na het eten trachtten de bedoeïenen hun gasten te verstrooien, zo ook die avond. De gasten werden uitgedaagd: konden ze de truc met de sigaret nadoen?

Het gaat als volgt:



Je zit op je knieën, je armen op de grond, je ellebogen tegen je knieën gedrukt. Waar je vingers eindigen, steek je een sigaret in het zand (of leg je een klein voorwerp, bijvoorbeeld een luciferdoosje).



Vanuit deze geknieelde positie, maar nu met je handen op je rug, tracht je de sigaret of het doosje met je mond op te tillen.

Enkele medereizigers hadden de uitdaging aangenomen, maar waren er niet in geslaagd. Toen het haar beurt was, keek iedereen vol verwachting toe. Men wist dat ze kinesitherapeute was, zij moest toch lenig genoeg zijn om het te kunnen. Muriel dacht na: wat hadden haar voorgangers gedaan? Ze hadden hun beweging (het buigen van hun rug en de richting van hun hoofd) met hun ogen gestuurd, want ze bleven naar de sigaret kijken en hadden daardoor hun hoofd achteruit getrokken. Ze moest het anders doen. Ze maakte een innerlijk beeld van de beweging: ze moest zich 'langer' maken om haar doel te bereiken, ze bewoog traag, niet ooggestuurd en vertrouwd op haar bewegingszintuig. Kracht was niet nodig (een sigaret weegt niets), uithouding ook niet (je kreeg maar één kans). Wat ze niet mocht doen, was haar hefboomsysteem in werking zetten, want dan zou ze zich 'verkorten'. Het lukte. Muriel was de eerste die erin slaagde. De bedoeïenen begrepen er niets van. In ieder geval was de stelling dat alleen natuurluizen dit nog kunnen niet meer geldig.