

BODY IN PEACE

LEER HOE JE JE LICHAAM
KUNT HELPEN BIJ PIJN,
VERMOEIDHEID EN BURN-OUT

Wat hebben emoties en bewegen met elkaar te maken? Meer dan je zou denken. Jan b Eyskens heeft er een boek over geschreven. En niet alleen daarover. Het boek gaat over *Doorvoeld Bewegen* en waarom je lichaam de beste therapeut is bij pijn en moeheid. Van een lichaam dat stuk is (*in pieces*) naar een geheel. Een 'body in peace'.

Tekst LIESBETH COOYMANS



N

iemand in België, wellicht niemand ter wereld, werkt rond lichaamshouding en beweging zoals Jan b Eyskens en zijn collega Muriel Goossens. In de

Bewegingspraktijk leren ze mensen opnieuw mindful - in en met aandacht - of 'doorvoeld' te bewegen, d.i. bewegen zoals de oermens dat deed (al wil dit uiteraard niet zeggen dat we nu plots allemaal als mensapen moeten gaan lopen!). Ze gaan uit van het gegeven dat ons lichaam een groot probleemoplossend vermogen heeft: en dat - als we maar naar ons lichaam luisteren - we zelf veel klachten kunnen verhelpen of voorkomen.

Veel heeft te maken met onze houding en de manier van bewegen en hoe we ons 'tonen' aan de buitenwereld. In het boek 'Body in peace' legt Jan b Eyskens uit hoe het komt dat wij niet meer staan, zitten en lopen zoals het zou moeten: het is deels te wijten aan onze 'moderne' manier van waarnemen!

Julie zijn 'bewegingsconsulenten' en werken vanuit een basisopleiding als kinesitherapeut. Geloven jullie niet in de klassieke kinesitherapie?

JAN b EYSKENS: Natuurlijk geloven wij daarin. Ook wij volgen de richtlijnen, de aanbevelingen die gedaan worden op basis van onderzoek en die aangeven wat effectief is bij een bepaalde aandoening. Punt is dat een theorie omzetten naar de praktijk niet altijd eenvoudig is. Daarom zoeken we steeds naar een betere manier van werken. Iemand kan bijvoorbeeld een pijnlijke rug of knie hebben, en dat al gedurende meerdere maanden of zelfs jaren. De ene dag al meer dan de andere, maar de pijn houdt aan. Wie aanhoudende pijn heeft, zal er alles aan doen om de pijn te voorkomen. Dat is menselijk. Maar hierdoor zal je bijvoorbeeld die pijnlijke knie niet meer gebruiken of zal je je manier van lopen zo veranderen dat andere gewrichten en spieren overbelast raken. Met nog meer pijn als gevolg. Los van de pijn demping, moeten we ervoor zorgen dat de knie actief blijft en dat er opnieuw een correct bewegingspatroon komt. Er moet dus verandering komen.

Hoe kunnen we dat doen? We kunnen een beroep doen op je denkvermogen. In de praktijk betekent dit dat we je uitleg geven over het hoe en waarom, en dat we de goede beweging voordoen en je deze laten inoefenen. Zo werd het vroeger ook bij ons in de praktijk gedaan, tot we inzagen dat het effect wegbleef zodra de pijn verminderde. Vandaar dat we nu het lichaam aanspreken op het subbewuste niveau, door de

Wie is Jan b Eyskens?

Jan b Eyskens (55) is bewegingsconsulent en licentiaat kinesitherapie. In de Bewegingspraktijk te Wilrijk en te Bornem (www.bewegingspraktijk.be) begeleidt hij voornamelijk mensen met aanhoudende pijn en/of moeheid door middel van het programma 'Doorvoeld bewegen', waarin recente inzichten uit de neurologie en biomechanica verwerkt zijn. Als docent van de Associatie van bewegingsconsulenten vzw (www.beweging.org) is hij meer dan 10 jaar verantwoordelijk voor opleidingen.

Wie is Muriel Goossens?

Muriel Goossens (26) is bewegingsconsulent en licentiaat in de Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie. Werkt samen met Jan in de Bewegingspraktijk te Wilrijk. Is docente van de Associatie van Bewegingsconsulenten vzw waar zij net als Jan de opleiding 'Doorvoeld Bewegen' verzorgt.

beweging te laten 'voelen'. Tot het een natuurlijke beweging wordt. Tegelijk komt er een soort 'verzoening' tot stand. Mensen die aanhoudend pijn hebben, gaan zich 'distantiëren' van de oorzaak ervan, van hun lichaam of lichaamsdeel. Of erger nog: ze gaan in hun hoofd, in hun gedachten leven. Ze hebben geen voeling meer met het eigen lichaam. Hun lichaam is alleen nog een bron van ellende, van pijn en moeheid en beperking. In het beste geval iets wat men op goede dagen nog wil verdragen, terwijl men op slechte dagen het liefste zonder lichaam zou leven. Door de mind-body theoretici van de voorbije jaren is men vergeten dat wij met een lichaam in de wereld staan en met dat lichaam ons leven maken. Een lichaam dat in vele gevallen zelf in staat is om te herstellen wat fout gaat, als we luisteren naar de 'taal van het lichaam', naar wat het ons vertelt door middel van pijn en moeheid. Die manier van werken, het lichaam aanspreken bij klachten, dat is 'doorvoeld bewegen'. In ruimere zin gaat het ook over grenzen (durven) stellen, over zelfredzaamheid en over symptomen ombuigen naar bronnen door beroep te doen op een onuitputtelijke bron: onze creativiteit.

Zit er een theorie achter het doorvoeld bewegen?

JAN b EYSKENS: Uiteraard. Naast de biomechanica zijn het vooral de recente ontwikkelingen in de neurologie en de nieuwe aanverwante vakgebieden zoals de neurobiologie en de neuropsychologie die aan de basis liggen van onze manier van werken. Het is een manier van bewegen die voor iedereen heilzaam is. Ook voor wie geen klachten heeft. We leven langer en we willen dat leven ten volle leven, we willen zo lang mogelijk actief blijven. Daarvoor hebben we een gezond lichaam nodig, een lichaam waarmee we die dingen kunnen doen die voor ons belangrijk zijn. Zonder energieverstopping, want verspilling maakt moe.

U zegt - met een knipoog - dat wij koppen zijn zonder kip. We voelen ons lichaam niet meer.

JAN b EYSKENS: Vroeger waren we eender kippen zonder kop, maar nu lijkt het alsof de mensen hun lijf kwijt zijn. Ik ben een stuk ouder dan Muriel en herinner me de tijd dat ik alleen lichaamsdelen in de praktijk zag: de pijnlijke knie, de verstuite enkel, de overbelaste elleboog. De rest van het lichaam kwam bij wijze van spreken noodgedwongen mee ▶

Jan b Eyskens:

'Door de mind-body theorieën van de laatste jaren is men vergeten dat wij met een lichaam in de wereld staan, met dat lichaam ons leven maken. Een lichaam dat in vele gevallen zelf in staat is om te herstellen wat fout gaat, als we luisteren naar de 'taal van het lichaam', naar wat het ons vertelt door middel van pijn en moeheid'

op consult. Nu lijkt het andersom: in de wachtkamer wachten de 'minds' netjes hun beurt af, we zien steeds meer mensen met 'onbegrepen' klachten. We leven in een cultuur zonder grenzen, in een wereld waar steeds minder rekening wordt gehouden met aanleg, constitutie en menselijke draagkracht. De meeste mensen voelen hun lichaam nog enkel op de momenten dat ze pijn hebben of op de momenten dat ze er extreme deugd van hebben, zoals tijdens seks. We ontdekken ons lichaam nog voornamelijk via klachten, maar de prikkels van al wat goed is in ons lichaam nemen niet meer deel aan de sturing. Dit verandert onze wijze van bewegen, wat op zijn beurt de waarneming ontregelt. Zo is de kring - en we zijn ons daar niet van bewust - rond.

Hoe komt dat?

MURIEL GOOSSENS: 'Omdat we ons te veel laten sturen door wat onze ogen zien. Het is onze waarneming die bepaalt hoe we ons bewegen: stijf, harmonisch, elegant, schokkerig, vloeïend. We leven in een maatschappij die bij uitstek wordt gekenmerkt door visuele prikkeling, terwijl we zijn geprogrammeerd om in de woestijn te leven, of althans in een weidse vlakke, en niet om op een appartement te zitten, in een zetel te hangen om tv te kijken, de hele dag achter een computer te zitten, in de file te staan of om tegen 150 km per uur met een auto te rijden. Daardoor zijn we het vermogen verloren om vanuit onze 'core', onze 'corps' en onze 'coeur' te bewegen. Eigenlijk is door de komst van de tv - en het bijhorende bankstel - heel onze houding en manier van bewegen fundamenteel veranderd. De pc heeft dit alleen maar verergerd. Vooral het jongste decennium is de hele wereld virtueel aan het worden: onze gedachten worden belangrijker dan de realiteit. De mind-landschappen beïnvloeden ons doen en dus ook ons zijn. Voor jongeren die twaalf uur aan een stuk computerspulletjes spelen, is iets als lopen bijna tegennatuurlijk geworden. Nu bewegen we bijna uitsluitend via onze ogen, wij noemen dat ooggestuurd in tegenstelling tot lichaamsgestuurd.'

JAN B EYSKENS: 'Let maar eens op: een blinde beweegt zich heel anders, omdat hij zijn lichaam anders in de ruimte positioneert. Een blinde beweegt doorvoeld, bedachtzaam, vanuit zijn binnenwereld. Dat is wat Muriel bedoelt: met lichaamsgestuurd. Hij maakt gebruik van gegevens die uit zijn hele lichaam komen, voornamelijk van zijn bewegingszintuig. Dit bewegingszintuig laat je bijvoorbeeld toe om je ellebogen te plooiën

zonder dat je dat met je ogen moet zien. En in het pikdonker de kruk van de deur te vinden. Tussen haakjes: het is heel opvallend dat er in de hele wereld geen chronisch vermoeide blinden te vinden zijn.'

U stelt dat we niet alleen te veel bewegen op basis van visuele prikkels. We kijken dan ook nog eens verkeerd. Legt u dat eens uit?

JAN B EYSKENS: We focussen te langdurig, bijna constant, in plaats van panoramisch te kijken. We zouden om te beginnen al moeten leren meer panoramisch te zien. Een anekdote die veel zegt: één van de patiënten die naar ons kwam met vermoedingsklachten, bleek als kind een hartpatiënt te zijn geweest. Hij kon nooit buiten spelen en het enige wat hij deed, was van achter het raam mensen in het oog houden. Hij was het dus jarenlang gewend om gefocust te kijken. Gefocust kijken beïnvloedt de houding. Omdat focussen eerder spiervezels stuurt van het type 2, dit zijn spiervezels met een laag energetisch rendement die bedoeld zijn voor kortdurende grote inspanningen, voor snelle en krachtige bewegingen. Als je lang gefocust kijkt, verbruiken je spieren en je hersenen veel meer energie dan nodig is. Het gevolg is dat je na verloop van tijd moe wordt en veralgemeende spierpijn krijgt.

Is dat de reden waarom mensen moe worden en spierpijn krijgen en dieren in de natuur niet?

JAN B EYSKENS: Ik ben niet op de hoogte van de gemiddelde pijn en vermoeidheid van een in de natuur levend dier. Ik denk ook niet dat die alle dagen aan het freest zijn. Constant focussen is wel één van de oorzaken van vermoeidheid en pijn, ja. De mens is een diersoort die zowel kan focussen als panoramisch kijken. Waarom word je na een halfuurtje wandelen op de Meir doodmoe en kan je aan het strand uren doorgaan? Omdat je aan het strand een wijds uitzicht hebt en eerder panoramisch kijkt. Daarom gaan mensen graag naar de zee of naar de bergen op vakantie: als je wild kunt kijken, vraagt het veel minder inspanning van je spieren als je loopt. Het is trouwens belangrijk dat je panoramisch kunt kijken om te kunnen genieten: tijdens het reizen gaat er veel verloren als je voortdurend focust. Om het vereenvoudigd te zeggen: mensen die naar Parijs gaan en enkel oog hebben voor de Eiffeltoren, zullen heel veel missen. Verwondering is heel belangrijk, en dat gaat samen met een bepaalde spierspanning. Je lichaam 'voelt' via je ogen veel meer dan je denkt. ▶

Reis je veel? Beweeg op de juiste manier!

Tips van de bewegingspraktijk voor mensen die vaak of ver reizen

- Drink en beweeg de dag voor je vertrek voldoende
- Gebruik bagage op wieltjes (de beste wieltjes zijn zwenkwieltjes, die naar alle kanten draaien) en neem enkel mee wat écht nodig is. Verdeel je spullen over verschillende kleinere koffers
- Vraag in het vliegtuig een plaats aan het gangpad, liefst niet aan de nooduitgang (daar is het vaak koud). Vraag aan het cabinepersoneel een kussen en een deken
- Reserveer een vegetarische maaltijd (die worden als eerste rondgedeeld). Eet niet alles op. Drink tijdens het vliegen geen alcohol of koffie
- Verander bewust om de 20 minuten van houding en sta regelmatig even recht of maak een wandeling
- Als je met de auto reist, tank dan slechts een halve tank, zodat je verplicht vaker moet stoppen. Doe na het tanken een korte wandeling
- Leg een opgerold kussen onder je armen ter ondersteuning (maak op die manier een pilootstoel).

Gebruik als passagier een opblaasbaar nekkussen

- Maak tijdens het rijden regelmatig bewust een holle rug en verzet de rugsteun van je zetel af en toe
- Ga na je aankomst minstens een uurtje wandelen. Til je bagage nooit uit de auto onmiddellijk na aankomst: het is de snelste weg naar een hernia of spierscheuren
- Als je met een autocar reist, neem dan een zetel in de middengang en sta regelmatig recht. Maak regelmatig bewust een holle rug en leg je stoel plat
- Gebruik de voetsteun als die er is. Als er geen voetsteun is, gebruik dan een deel van je bagage (bv. een beautycase) om je voeten op te zetten
- Gebruik een kussen om je lenden te ondersteunen en een opblaasbaar nekkussen voor je nek
- Als de bus een stop maakt, stap dan uit, wandel wat rond
- Ook hier: na aankomst minstens een uur rondwandelen en niet gaan zitten

Jan b Eyskens:

'Dertig jaar geleden kwamen - bij wijze van spreken - alleen de *lichamen* of nog beter gezegd de lichaamsdelen op consult. Ik zag verstuipte enkels, een gezwollen knie en een pijnlijke rug een babbeltje maken in de wachtkamer. De trend is omgekeerd. Nu komen de *hoofden* op consultatie. De *mind* klaagt over het haperende lichaam en is ervan overtuigd dat de klachten van pijn of vermoeidheid met woorden - of door de stilte van meditatie - zullen verdwijnen. Men kan of durft het lichaam niet meer te voelen. Beide opvattingen zijn fout'



MURIEL GOOSSENS: Mensen die in een weidse vlakte leven, kunnen urenlang lopen. Dat komt omdat ze hun tensegriteiten continu laten werken. Als je de hele dag 'hangt', belemmer je het goed functioneren daarvan. Tensegriteit is een nieuw woord, een begrip dat eigenlijk uit de architectuur komt. Het is een samentrekking van tensie (spanning) en integriteit (geheel). In de hightecharchitectuur wordt de term gebruikt om een bepaalde manier van bouwen aan te duiden.

Een beroemd voorbeeld van een gebouw dat is ontworpen volgens de principes van tensegriteit is het Epcot Center in Disney World (Florida). Het gebouw heeft een enorme koepel, die een delicaat samenspel is van druk- en trekkrachten, maar het geheel steunt op een minimum aan energie en materialen. Ook het feit dat een mens kan staan en lopen berust op het principe van tensegriteit. Onze thorax, maar ook de andere delen, werken in aanzet volgens dit principe. We hebben het echter verleerd om de functie ervan te gebruiken.

Een van de belangrijkste zaken die u mensen leert, is de 'automatisering van de oprichting'. Wat moet ik mij daarbij voorstellen?

JAN B EYSKENS: Oppericht staan wil niet zeggen rechtopaan, want in de natuur vind je geen enkele rechte lijn. Oppericht staan is je hoofd boven je voeten houden, zo dat je zo weinig mogelijk energie gebruikt, zo weinig mogelijk overbodige of onnodige spieren belast. Met 'automatisch' bedoelen we dat je dit uit je zelf kunt doen, en niet via oogsturing. Geautomatiseerd bewegen gebeurt niet door willen, door kiezen en zeker niet door moeten, maar verloopt door integratie van verschillende prikkels. Verschillende systemen werken hiervoor samen: het vestibulaire (evenwichtsorgaan in het binnenoor), het auditieve (het 'waar' van wat je hoort), het proprioceptieve (bewegingszintuig), een deel van het visuele systeem (het 'waar' van wat je ziet) maar ook het cognitieve systeem (je gedachten). Het is belangrijk om deze verschillende samenwerkende systemen efficiënt op elkaar af te stemmen.

Een goed voorbeeld van lichaamsgestuurd, doorvoeld bewegen is de manier waarop de sherpa's klimmen. Het beroep van sherpa en de specifieke manier van klimmen is niet aangeleerd via een teacher, maar is eeuwenlang van generatie op generatie doorgegeven. De sherpa's hebben hun vaders zien klimmen en hebben het uit zichzelf geleerd, met vallen en opstaan. Sherpa's trekken zich naar boven, terwijl wij westerlingen onszelf naar boven trachten te duwen. Sherpa's maken gebruik van hun tensegriteit. Ze gebruiken de zwaartekracht, wij denken ermee te moeten vechten. Ze lopen vanuit hun lichaamscentrum, hun core, en verbruiken geen spijze te veel energie. Om te zien wat ik bedoel met doorvoeld bewegen, moet je surfen naar <http://birg.epfl.ch/page65446.html>, waar je drie 'salamanders' op een verschillende manier ziet bewegen. Degene die z'n lichaam het best gebruikt, komt het makkelijkst vooruit. Sherpa's klimmen volgens hetzelfde principe. Ze lopen gebogen, nemen kleine stapjes en houden hun ogen op een specifieke manier, terwijl wij met onze schouders naar achter lopen en naar boven - naar de top - kijken. Wij gebruiken te veel onze benen in plaats van ons centrum. Eigenlijk komt het erop aan naar boven te 'vallen'.

'Doorvoeld bewegen' en 'automatisch oprichten' hebben niet alleen een positieve invloed op vermoeidheid en pijn, maar ook op emoties, zegt u.

MURIEL GOOSSENS: Dat is inderdaad zo. De zenuwbanen die je gebruikt bij doorvoeld bewegen, zijn andere zenuwbanen dan die welke je meestal gebruikt. Het zijn zenuwbanen die je emotioneel brein bereiken en beïnvloeden. Het resultaat is dat je je lichaam beter aanvoelt (letterlijk), maar ook dat je minder snel moe zult zijn en je emotioneel beter gaat voelen. Ik denk hierbij aan een uitspraak van Midas Dekkers: 'Het spel van het kind kenmerkt zich door zijn onvermoeibaarheid'. Kinderen bewegen inderdaad nog 'doorvoeld' en worden niet zo snel moe. Tot ze iets moeten doen... ■

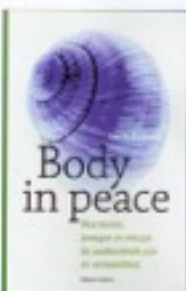
Weekend 'doorvoeld bewegen'

Speciaal voor Genieten-lezers organiseert de Associatie van Bewegingsconsulenten dit najaar een weekend 'Doorvoeld Bewegen'. Bent u hierin geïnteresseerd? Surf dan naar www.beweging.org en stuur een mailtje met uw gegevens. De organisatoren houden u op de hoogte van datum en locatie.



Jan b Eyskens:

'Ik heb dit boek geschreven voor mensen met klagende lichamen, die elke dag de realiteit ervaren van pijn of vermoeidheid. Voor hen die opstaan met het gevoel te zullen moeten afhaken, is het niet vandaag dan wel morgen. Voor hen die hard werken en voluit leven. Zij kunnen leren hoe ze hun grenzen kunnen bewaken om niet aan te belanden bij het *point of no return*'



INFO

'Body in peace' van Jan b Eyskens is uitgegeven bij Standaard Uitgeverij. (ISBN 978-90-02-22344-0). Verkrijgbaar in de boekhandel