

REGIO

Hoe komt het dat sherpa's onvermoeibaar de Himalaya blijven beklimmen zoals wij een trapje met vijf treden bestijgen? Dat kinderen nooit moe worden als ze spelen en dat er in de hele wereld geen chronisch vermoeide blinde te vinden is? Dat komt omdat zij anders bewegen dan wij. Wij laten onze beweging te veel afhangen van wat we zien, en daardoor gebruiken we spieren en hersenfuncties die overbodig zijn en die ons onnodig vermoeien.

Wat hebben emoties en bewegen met elkaar te maken? Meer dan je zou denken. Bewegingsconsulent en licentiaat kinesitherapie en motorische revalidatie Jan b Eyskens heeft er een boek over geschreven. 'Body in Peace', de naam zegt het zelf. Het boek gaat over 'Doorvoeld Bewegen' en waarom je lichaam de beste therapeut kan zijn bij pijn en moeheid.

*Jan b Eyskens legt in zijn boek een van de belangrijke redenen uit waarom we niet normaal meer bewegen en overal last krijgen: omdat we te veel visueel gestimuleerd worden.*

## Je lichaam is de **beste therapeut**

In 'Body in Peace' legt Jan b Eyskens uit hoe het komt dat wij niet meer vanuit ons lichaam bewegen. 'Een van de belangrijkste oorzaken is dat we te veel visueel gestimuleerd worden en onze bewegingen en houding te veel afhankelijk zijn van wat onze ogen aanbrengen. De informatie van andere zintuigen en de informatie van binnenin het lichaam zelf, krijgt geen kans. We kunnen ons lichaam, en dus ook onze bewegingen, niet meer 'voelen'. De moderne mens leeft in zijn hoofd en gebruikt zijn lichaam als een instrument om doelen te bereiken: werken, sporten, ontspanning, genot, ... We doen dat omdat wij menen dat we een lichaam 'hebben' in plaats van een lichaam 'zijn'. Omdat we ons lichaam als een instrument zien, zullen we het snel 'over'gebruiken of misbruiken. We gaan dan over onze grenzen, soms over een *point of no return*. Met als gevolg een haperend lichaam, een lichaam 'in pieces'.

Om terug tot een geheel te komen, een lichaam 'in peace' (vandaar de titel van het boek) moeten we opnieuw leren om op een natuurlijke manier te bewegen. Doorvoeld dus. We moeten (her)leren om in ons lichaam te zijn, en om vanuit dat lichaam de dingen te realiseren die we willen. Zoals een klein kind nog doet.

Dat opnieuw aanleren is geen kwestie van oefeningen doen, integendeel. Het is meer het aanleren van een nieuwe taal waarbij men langs ongewone wegen leert hoe men terug in het eigen lichaam komt. Zoals door het oproepen van beelden en door een beroep te doen op het

ongelooflijk boeiende en vernuftige klasseersysteem dat onze hersenen erop nahouden. De auteur geeft een voorbeeld 'uit het leven gegrepen'. 'Stel dat men aan een man vraagt om te stappen zoals een vrouw. Die man heeft daar geen boekjes over gelezen, weet niet welke spieren vrouwen bij het stappen meer of minder aanspannen... Ze zullen zich enkel naar het beeld van een vrouw gedragen. En ze doen dat niet alleen omdat ze reeds gezien hebben hoe een vrouw loopt, maar ook doordat het woord vrouw in de hersenen begrippen zoals elegant, verjnd, koket,... oproept.

Zo kunnen wij ook verandering brengen door een persoon voor hem vreemde beelden en woorden aan te reiken. Wij noemen dat 'priming'. Bij priming wordt bepaalde informatie in het geheugen geactiveerd zonder dat mensen zich daarvan bewust zijn. Het voorbeeld van de koe is algemeen bekend. Laat een (proef-)persoon zeven maal na mekaar het woord wit uitspreken en vraag dan plots wat een koe drinkt? Het antwoord zal meestal 'melk' zijn, terwijl een koe water drinkt. Onbewust wordt bij koe het woord/beeld/melk geactiveerd. Priming is een bekend begrip in de neuro-psychologie. Wij gebruiken voorbewuste woorden en beelden om bewegingspatronen te veranderen door via hints het beeld van de gewenste beweging op te roepen.

**Wat zet een bewegingsconsulent en licentiaat Kinesitherapie met een heel drukke praktijk aan om 'tussendoor' ook nog eens boek te schrijven?**

'Ik schreef 'Body in Peace' voor mensen met klagende lichamen, die elke dag de realiteit ervaren van pijn en vermoeidheid. 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. Mensen kunnen leren om aan zichzelf te werken en die verantwoordelijkheid niet over te laten aan anderen. Ze moeten zich dan wel bepaalde procedures eigen maken. Zoals bij het schaatsen. Ook daar moeten ze procedures ontwikkelen om niet te vallen.'

### Studenten en leraars

Jan b Eyskens wil duidelijk maken dat een patiënt niet echt een 'patiënt' is maar eerder een 'student... 'In wezen gaat het om 'leren'. En wij zijn de leraars, geen therapeuten dus in de klassieke zin die manuele behandelingen uitvoeren. Wij geven de patiënt/student beelden en woorden mee die hij of zij moet oproepen, die hem 'primen' om zodoende de juiste controle te krijgen over de spanning. En hier komen we bij een nieuw probleem terecht. Mensen die zich moeten ontspannen, vertrekken al van een verkeerd uitgangspunt want de opdracht 'moeten' kan al niet. En als ze zich willen ontspannen, welke spieren hoeven ze daarvoor dan aan te spreken? Ontspannen zou eigenlijk moeten veranderd worden in 'span niet de spieren die niet moeten aangespannen worden'. Maar de mens kan daarin niet kiezen. Je kan hem tenslotte ook niet vragen om vlug even drie meter omhoog te vliegen, ook al zou hij dat willen.'

### Waarom pak jij dat zo aan?

Vele klachten komen voort uit overbelasting of foute houdingen of bewegingen. Vandaar het belang om die zo snel mogelijk te vermijden of te voorkomen. Bij klassieke rugscholing (door middel van instructie en het aanleren van correcte houdingen) tracht men de patiënt aan te zetten tot een veilig bewegingspatroon. Via na-denken zou dit moeten leiden tot 'zelf-sturing'. Omdat er echter een groot verschil is tussen wat de patiënt 'weet' en wat hij 'voelt' hervalt hij snel in zijn gebruikelijke bewegingspatroon. De patiënt wéét dat hij verkeerd beweegt, maar het gestarte patroon voelt vertrouwd (dus veilig) aan. In de bewegingswetenschappen spreekt men van 'closed loop' bewegen als voorwaarde om mensen een ander veilig patroon aan te leren. Dit patroon is echter niet beschikbaar via nadenken, wel via voor-beelden. De meeste bewegingen zijn immers reeds gestart voor we het weten. '

### Hoe ga je dan te werk?

'In plaats van de bewegingsbaan te volgen die door gewoonte, door overwaakzaamheid, door oog-sturing als normaal aanvoelt, leert de cursist 'wachten'. Wachten op geschiktere lichaamsreflexen. Wachten op de reflexen die door het bewegingszintuig zelf worden gegenereerd. Pas dan stuurt de cursist zijn lichaam minder aan op basis van exogene-prikkels (prikkels die vanuit zijn buitenwereld afkomstig zijn, voornamelijk oogprikkels) maar meer vanuit endogene-prikkels (prikkels die vanuit het lichaam zelf afkomstig zijn doch geen pijnprikkels zijn). Pas dan voelt bewegen weer eenvoudig aan. Gewoon. Pas dan heeft men niet meer het gevoel 'tegen zichzelf' te moeten vechten bij het uitvoeren van dagelijkse bewegingen. Door te leren 'doorvoeld bewegen' worden vreemd aanvoelende bewegingsvormen geïntegreerd en voelen ze na een tijdje vertrouwd aan. Pas dan zal men niet steeds moeten nadenken over hoe men beweegt. Men is daardoor overgestapt van 'zelf-sturing' op 'lichaamssturing'. Van nadenken op 'voorverbeelden'.'

Jan b Eyskens heeft zich heel intens en grondig in de literatuur ter zake verdiept. Hij heeft niet alleen over bewegingssystemen gelezen

en ze bestudeerd. Hij heeft ze daadwerkelijk uitgevoerd. Via theater-trainingen, zoals ze gegeven werden in prerevolutionair Rusland toen gesticulatie belangrijker was dan wat werd gezegd.

### En hoe leg je nu de link naar chronische patiënten?

'Veel chronische patiënten tonen via hun houding onbewust fysieke problemen waar ze verder niks over kunnen zeggen. Al kunnen we hen niet rechtstreeks helpen via kennis, ook niet via cognitie of via taal, we kunnen hen wel een aantal dingen laten doen. Want we willen geen wijzigingen aan de voorzijde van de hersenen (cognitie,...) maar aan de achterkant van de hersenen (sturing van houding en grotendeels van beweging). Er loopt echter geen enkele baan van voor naar achter. Mensen kunnen dus niet kiezen om te vallen of niet te vallen. Mensen hebben zodoende - stap voor stap dus onbewust - een verkeerde manier van bewegen ontwikkeld. Ze moeten dus een nieuwe lichaamstaal leren die hen totaal vreemd is. Wij noemen die taal Doorvoeld Bewegen. Iedere beweging heeft een aantal kenmerken in die mate dat ze ingrijpen op de manier van bewegen. Wij willen hen nu via specifiek gekozen woorden en beelden een andere beweging aanreiken en laten uitvoeren die meer gepast is.'

### En wat met iemand die chronische hoofdpijn heeft?

'Dat is heel vaak gekoppeld aan het naar achter trekken van het hoofd en de romp waardoor ze hun hoofd eigenlijk naar beneden trekken, wat niet de bedoeling is als je opgericht wil staan of zitten. Dan moet je hoofd naar boven. Een deel van de spieren wordt gebruikt om het hoofd naar boven en een ander deel om het hoofd naar beneden te trekken. Dat is een verlies van energie, vinnigheid... En wat gebeurt er? Ze spannen hun nek op en krijgen pijn als signaal dat ze niet goed bezig zijn.' Hoe spieren ons naar boven kunnen krijgen is niet zo eenvoudig uitgelegd. Daarvoor

verwijs ik naar bijlage 2 uit het boek: tensegriteit.

Zelfs TV-kijken is geen normale activiteit, zegt Jan b Eyskens. 'We zijn niet gemaakt om in de luie zetel of een bureaustoel naar het scherm te staren, we zijn gemaakt om door de woestijn te trekken. Maar we laten ons weer leiden door onze ogen...'

Lage rugklachten? 'We zijn gemaakt om op twee benen te staan. Het is dus een fabeltje te denken dat we rugpijn hebben omdat we op twee benen lopen. Het omgekeerde is waar. Maar we staan niet op twee voeten, we zitten de hele dag. Een mens is niet gemaakt om te zitten want in een woestijn staan geen stoelen. Als twee mensen mekaar tegenkomen in een woestijn en een babbel willen slaan, gaan ze liggen. Als die twee mekaar in de stad tegen komen, gaan ze op café, bij pot en pint even bijpraten en gaan ze weer zitten. Het merkwaardige is dat we zien hoe een ander zich verkeerd houdt, maar we zien het niet bij onszelf. Ook in de lessen Lichamelijke Opvoeding en de fitnesszaal worden verkeerde houdingen opgedrongen, het tegenovergestelde zelfs van wat ze zouden moeten zijn. Schouder naar achter, borst naar voor, bekken gekanteld en andere klassiekers...

Eind november wordt er een WEEKEND DOORVOELD BEWEGEN georganiseerd met Jan b Eyskens en Muriel Goossens. Meer info op [www.bodyinpeace.be](http://www.bodyinpeace.be).

Jan b Eyskens, *Body in Peace*  
**Waarnemen, bewegen en energie**  
 bij aanhoudende pijn en vermoeidheid.  
 Standaard Uitgeverij, 2007 ISBN 978 90 02 22344 0  
 Met inleiding door Professor Greta Moorkens