

lekker
oud



Fit dankzij minimale bewegingen

Annemieke Mol (94) doet al jaren Feldenkrais

De 94-jarige Annemieke Mol doet al bijna haar hele leven Feldenkrais. De kleine minimale bewegingen houden haar fit. 'Die eerste keer was voor mij een *aha-erlebnis*. Het opende een repertoire van eindeloze mogelijkheden.'

Door **Emilie Escher** Foto's **Caro Bonink**

Haar stem klinkt ferm en krachtig en haar ogen staan helder en alert. Ze gaat nog naar films en concerten, wiedt onkruid in de tuin, zit in een leesclub, speelt elke dag piano, kookt voor vrienden en geeft elke week in het hofje, waar ze woont, een les Feldenkrais aan medebewoonsters. Feldenkrais is een bewegingsleer die is ontwikkeld door de Israëlische natuurkundige Moshe Feldenkrais. Annemieke was een van de eerste leerlingen in Nederland. Het móet haast wel Feldenkrais zijn die haar zo levenslustig houdt. Annemieke vindt het leuk om erover te vertellen, maar alleen als ik eerst een les bij haar volg. 'Dan krijg je toch het beste idee.' En zo lig ik op een dinsdagochtend met een stuk of acht hofjes-bewoonsters op de mat. De les vindt hoofdzakelijk liggend plaats en draait om kleine bewegingen. Annemieke loopt om ons heen en instrueert nauwkeurig welke houding we moeten aannemen, en met welk lichaamsdeel en hoe we moeten

bewegen. 'Wat gebeurt er nu in je lichaam?' vraagt ze herhaaldelijk. Omdat ze ons ook met klem heeft verzocht niet hardop te antwoorden op haar vragen en vooral zelf géén vragen te stellen is het stil. Er is één reeks bewegingen die ze een paar keer herhaalt. Liggend op onze zij, knieën een beetje opgetrokken, de armen aan dezelfde kant op elkaar, strijken we met de bovenste hand over de onderste en daar voorbij, zo ver mogelijk. Daarna terug over dezelfde onderliggende hand en arm, via schouder, borst, sleutelbeen naar de andere kant van het lichaam totdat we met beide armen gespreid liggen. We doen hetzelfde op de andere zijde. 'Wat doet het met je lichaam?' vraagt ze weer. 'Het het geeft een heerlijke rek in de ribben,' antwoord ik in stilte.

Vragen-verbod

Een week later drinken we koffie in haar appartement. Boven de bank hangt een schilderij van haar dochter die kunstenaar is. Op tafel staat een spelt-banaan-abrikozen-pecan-cake ►



‘Veel mensen weten niet dat hun ribben aan hun wervels zitten’

die ze zelf gebakken heeft. Ze begint over het vragen-verbod tijdens de les. ‘Je moet zélf voelen en ontdekken wat een beweging met je doet. Dat is waar de hele Feldenkrais-methode om draait. ‘Lichaamsbewustzijn’. Het onderzoeken van eindeloze bewegingsmogelijkheden. De meeste mensen hebben volgens Annemieke geen idee hoe hun lichaam er vanbinnen uitziet en wat er gebeurt. ‘Dat je ribben aan je wervels zitten bijvoorbeeld weten een heleboel mensen al niet.’ ‘Met Feldenkrais kunnen tot dan toe onbekende bewegingen wanneer ze prettig aanvoelen deel gaan uitmaken van ons zenuwstelsel en zo toegevoegd worden in ons ‘bewegingspakket’, legt ze uit. Dat kan leiden tot een betere lichaamshouding, of het aanleren van een nieuwe fysieke vaardigheid. ‘Iemand die bijvoorbeeld voor zijn werk altijd moet omkijken en dat niet voldoende kan en daarna wel, heeft daar plezier van.’

Knieblessure

Wanneer Moshe Feldenkrais zelf geen ernstige knieblessure had opgelopen tijdens een partijtje voetbal, dan was zijn bewegingsleer er misschien nooit geweest. Hij wilde zich niet laten opereren, vanwege het risico op mislukking. Door op alle mogelijke manieren te bewegen, leerde hij zichzelf weer lopen. Daarbij moet wel even aangemerkt worden dat hij zijn hele leven al buitengewoon sportief en fysiek was. Annemieke vertelt hoe haar oude leermeester het antisemitisme in zijn geboorteland Rusland ontvluchtte en als achttienjarige jongen te voet naar het beloofde land ging. Hij woonde als vluchteling op het strand van Palestina en hield zijn Arabische belagers met jiu-jitsu-bewegingen van het lijf. Toen hij later in Parijs bij Joliot-Curie natuurkunde

studeerde en de bekende judomeester Jigoro Kano ontmoette, instrueerde Kano hem verder in judo. In de oorlog gaf Moshe, vanuit Frankrijk gevlucht naar Engeland, judoles aan Engelse officieren. ‘Als er één iemand ‘lichaamsbewust’ was, dan was het Moshe Feldenkrais wel.’

Wat op Annemieke grote indruk maakte was zijn werk met spastische kinderen. ‘Ik heb hem met hen bezig gezien. Hij had prachtige grote handen waarmee hij bepaalde bewegingen in gang zette die ze eerder niet konden maken. Het was zo ontroerend. Die kinderen bloeiden helemaal op. Fenomenaal was het.’

Hij klinkt als een soort tovenaars, maar zijn leer is allesbehalve hocus pocus of zweverig, benadrukt Annemieke. ‘Ik moet daar niets van hebben. Hij was een zeer intelligente fysicus en was gewend exact te denken.’

Tanzania

Annemieke had een spannend leven: ze woonde met man en kinderen in Tanzania, waar ze een ziekenhuis bouwden. Annemieke was fysiotherapeut. In 1980 kwam ze in aanraking met Feldenkrais, ze volgde uit belangstelling een cursus. ‘Tijdens die les draaide het om een beweging.’ Ze strijkt heen weer over een bovenarm. ‘Alsof je viool speelt. Een hele kleine beweging, maar voor mij opende het een repertoire van eindeloze mogelijkheden. Wat er dan allemaal gebeurt in je ribbenkast, in je bekken. Het was voor mij een aha-erlebnis.’

Feldenkrais is volkomen geïntegreerd in haar manier van bewegen. Helemaal een wondermiddel is het natuurlijk niet. Er zijn sommige krachten in het lichaam, waar zelfs Feldenkrais niets aan kan doen. Ze wijst naar haar scheefstaande schouder. ‘Kijk, dit is gewoon een vreselijke scoliose, en de ouderdom. Zo'n lichaam raakt op. Maar het komt vooral door Feldenkrais dat ik nog zo goed functioneer. Het zit ook wel een beetje in de genen. Mijn moeder werd 98 en ik heb nog een tante van 108.’