

Out

TOUCH



Door de stortvloed van technologische ontwikkelingen gaan we meer en meer in ons hoofd zitten en verliezen we contact met ons GEVOEL en lichaam. Gevolg: klachten als stijve spieren, ANXIETY en burn-out. Enter The Human Method, oefeningen waardoor je je weer MENS VOELT.

In een lage, spelonkachtige ruimte met plavuizen op de vloer en een enkel raam waar daglicht door naar binnen piept, ligt een aantal mensen stil op de vloer. Sommigen van ons hebben een deken over zichzelf heen getrokken, anderen worden ondersteund door kussens. Sommigen liggen gewoon, bewegingloos, met blote voeten, handpalmen naar boven – een op en neer gaand middenrif als enige teken van leven.

De meeste mensen in deze ruimte zijn hoogvliegers die een smak op aarde hebben gemaakt. Er is een uitgeputte tv-presentator die wekelijks de wereld over reist, een bekende tuinontwerper wiens knie zo veel pijn doet dat hij verkrampt. Een arts die de dag begint om 4.30 uur en pas laat in de avond klaar is. En er is een editor van een glossy magazine met een hoofd dat overloopt van de verhalen en een telefoon die niet ophoudt met trillen, waardoor ze zich constant op het randje van een paniekaanval bevindt.

Ogenschijnlijk hebben we niet zo veel gemeen, maar we delen een fundamenteel verlangen: het terugwinnen van ons lichaam en onze geest. We willen weer kunnen ademen, bewegen. In het kort: we willen dat ons hoofd met hetzelfde tempo beweegt als ons lichaam. We willen de laatste overblijfselen redden van wat het betekent om mens te zijn.

De leraar die voor ons staat, begrijpt dit als geen ander. Nahid de Belgeonne heeft zelf haar halve leven gezocht naar een oplossing voor deze problematiek. En na dertien jaar onderzoek en experimenteren vond ze een oplossing die ons zou kunnen redden van een leven met chronische pijn en burn-out. De naam: The Human Method. De belofte: ons leren hoe we weer mens kunnen zijn.

MINDER MENS

Om te begrijpen waarom The Human Method überhaupt bestaat, en waarom de methode stilletjes door heel veel mensen, van Hollywood-acteurs (Gemma Arterton is fan) tot wereldleiders, wordt beoefend, moet je eerst snappen wat er met de mensheid is gebeurd de afgelopen decennia – specifiek: wat er de afgelopen twintig jaar met ons is gebeurd. Je zou kunnen zeggen dat hoe meer technologische vooruitgang er is, hoe verder de menselijke ervaring achteruitgaat. Technologie heeft ons langetermijngheugen aangetast, terwijl telefoons onze houding hebben vervormd. En sociale media, met hun meedogenloze stortvloed aan berichten en ijdele commentaren, hebben de regulatie van emoties in ons brein verwoest.

'Human downgrading' is een term gemunt door Tristan Harris, een denker uit Silicon Valley die gelooft dat technologie de menselijke grenzen heeft overmand. Het resultaat is dat we kampen met een kortere aandachtsspanne, een verhoogde mate van narcisme en dat we bijkans voortdurend in een staat verkeren van gestreste morele verontwaardiging. Facetune-apps en filters zorgen er ondertussen voor dat we *out of touch* raken met de menselijke esthetiek, terwijl zittende beroepen en constant gebruik van de mobiele telefoon nekpijn, stijve schouders en spanningshoofdpijn veroorzaken. Mobiele telefoons veroorzaken zelfs schade aan je elleboog – je arm gebogen houden gedurende langere tijd verhoogt de spanning aan je ellepijpzenuw, wat uiteindelijk leidt tot ernstige pijn, een verdoofd gevoel, tintelingen en spierzwakte in de handen en armen (bekend als gsm-elleboog of cubitaal tunnelsyndroom). Deze veranderingen zijn de opmaat naar een dramatische ineenstorting van ons evolutionaire model. Harvard-professor en evolutionair bioloog Edward Wilson: 'Het echte probleem met de mensheid is als volgt: we hebben paleolithische emoties (uit de oude

We verkeren bijkans voortdurend in een staat van gestreste morele verontwaardiging

steentijd, red.), middeleeuwse instituties en bovenmenselijke technologie.' Het gevolg is een wereld waarin mens-zijn niet langer werkt. En dat we, terwijl we ons best doen de wereld bij te houden, niet langer functioneren als mensen.

TOT HET GAATJE

Nahid de Belgeonne herkent zich hierin. In de jaren negentig werkte ze als computerprogrammeur. Ze zat vastgeplakt aan haar bureau, uren gebogen over een computerscherm met opgetrokken schouders. Het was een template voor de moderne kantooromgeving en De Belgeonne ervoer bijeffecten waar meer en meer mensen mee te maken kregen de afgelopen jaren. Haar lichaam deed pijn, haar ogen waren vermoeid, ze bevond zich in een constante cyclus van vechten en vluchten terwijl cortisol door haar lichaam raasde. Ze geloofde dat sporten het tegengif was voor de technologische wereld waarin ze zich bevond. Ze ging kickboksen en rende de stress van zich af. Dat werkte even. Tot het niet meer werkte.

'High-intensity interval training was mijn reactie op werken in een zeer stressvolle omgeving,' vertelt ze. 'Ik wist me gewoon geen raad met het gevoel zo overbelast te zijn. Uiteindelijk leidde mijn werk en al dat gesport tot een burn-out.' Nahid verliet de techwereld en was vervolgens twintig jaar yogaleraar. Ze had haar eigen fitnessstudio in Londen, waar ze bekendheid kreeg vanwege haar inventieve vorm van *restorative yoga*: langzame yoga bij kaarslicht met kleine bewegingen, diepe ademhalingen en kussens ter ondersteuning van wiebelige lichamen. Niet de yoga die de meeste mensen kenden. Dit waren tenslotte de jaren nul. Mensen wilden hun lichaam net zo ver pushen als hun geest. Het was een tijd van extremen. Sporten werd een manier om de grenzen van het menselijke potentieel te testen. Crossfit, een *high-intensity*-►

work-out met oefeningen die 'echte' bewegingen nabootsen (buigen, squatten, een kettlebell van vijftien kilo op je schouders dragen), pushte volgelingen tot het uiterste. De mascotte was *Pukie the Clown* – een knipoog naar het overgeven van uitputting waar menig een last van had.

Spinninginstructeurs spraken blij van huilende cliënten (een vorm van ontlading, vonden ze), terwijl yogastudio's nieuwe vormen van de oude leer ontwikkelden – hot yoga, ashtanga – die beloofden dat ze leerlingen

in no time in poses voor gevorderden konden krijgen. Sport, toch bedoeld om ons te verlichten van de stress van het moderne leven, werd een kopie van de cultuur waar we zo graag aan wilden ontsnappen.

'Ik besepte dat we vergeten waren om mens te zijn,' zegt De Belgeonne. 'We werden *human doings*, in plaats van *human beings*. Yoga ging ooit over stilte en rust, nu ging het over beweging. Ik had cliënten die het al jaren beoefenden, maar nog steeds gestrest waren.'

Veel van haar cliënten bevonden zich op het randje van een burn-out. Met last van spijsverteringsproblemen, huidaandoeningen, anxiety en extreme vermoeidheid. De Belgeonne realiseerde zich dat ze hen uit hun hoofd moest halen en in hun lichaam moest brengen. Ze wilde een op de zintuigen gebaseerde vorm van bewegen creëren waardoor beoefenaars weer contact met zichzelf zouden maken. 'Je lichaam vertelt je wat je nodig hebt, maar als je daar niet meer mee in verbinding staat, hoe weet je dan waar je behoefte aan hebt?'

THE HUMAN METHOD

De Belgeonne vermoedde dat oefeningen volgens de Feldenkrais-methode een oplossing konden bieden voor veel van haar cliënten. De Feldenkrais-methode is een techniek die halverwege de twintigste eeuw is ontwikkeld door de Israëlsche natuurkundige en werktuigbouwkundige Moshé Feldenkrais. Veel mensen met chronische pijn komen bij deze methode uit als niks anders meer werkt – en velen van hen hebben de techniek omarmd. De methode is relatief eenvoudig: leer het lichaam om te bewegen op een minder stressvolle en natuurlijkere manier met behulp van herhalende bewegingen. Dit creëert nieuwe neurale verbindingen in je brein, wat leidt tot veranderingen die langdurig standhouden.

'De voordelen zijn enorm: diepere slaap, een lichaam dat niet 24/7 pijn doet en een vrijer hoofd'

De Belgeonne besloot de Feldenkrais-methode te integreren in haar lessen *restorative yoga*. Cliënten met langdurige pijn- en angstklachten lieten enorme verbeteringen zien, niet alleen in hoe ze zich voelden, maar ook hoe ze bewogen en ademden. Ze werden meer *mindful* en konden daardoor ook beter bewegen.

'Ik realiseerde me dat ik altijd mijn adem inhield als ik schreef of een e-mail te stuurde,' zegt Catherine, een cliënt die al zes jaar met De Belgeonne werkt en nu elke week The Human Method beoefent. 'Die sessies zorgen niet dat ik mijn adem niet meer inhoud, maar maken me er wel bewust van dat ik het doe. Ik gedroeg me niet meer als een mens: ik ademde niet correct en ik gebruikte nauwelijks mijn afstandszicht aangezien ik de hele dag op een scherm keek. Ik zat niet normaal. Ik klemde mijn kaken op elkaar als ik geconcentreerd aan het werk was. Ik stelde mijn lijf bloot aan stress omdat ik me er niet mee verbonden voelde. Het moest gewoon het tempo bijbenen van de mentale stress die ik voelde. Nu voel ik me

meer *in sync* met mijn lijf en de voordelen zijn enorm: diepere slaap, een lichaam dat niet 24/7 pijn doet en een vrijer hoofd.'

Bij The Human Method, die in Nederland wordt gegeven als de Feldenkrais-methode, doe je het grootste deel van de tijd ademhalings-oefeningen terwijl je gekruld op kussens en onder verzwaarde dekens ligt. De Belgeonne moedigt cliënten aan om zo vaak mogelijk op blote voeten te lopen om de vergeten spieren in de voeten te stretchen en te trainen. Ze laat cliënten de bewegingen van hun handen, tenen en ellebogen onderzoeken, en andere vergeten spieren en aanhechtingen die onze voorouders elke dag gebruikten. Ze helpt cliënten om hun ruggengraat te stretchen en gedachten in hun hoofd te pauzeren. Je verbrandt met deze oefeningen geen calorieën en je raakt niet bezweet. Spectaculair, intensief of *glamorous* is het geenszins. Maar wat The Human Method wel doet, is je lichaam en geest op de lange termijn transformeren en je weer in contact brengen met het meest fundamentele deel van jezelf: je oer-zelf. Je lichaam dat tien- en tienduizenden jaren geleden is ontstaan. ♦

feldenkrais.nl, thehumanmethod.co.uk