

Weer helemaal ONTSPANNEN

NIEUWSTE BEWEEGTREND: SOMATIC MOVEMENT



Je hoofd staat niet stil en eigenlijk sta je altijd 'aan'. Het is lastig om je écht te ontspannen, terwijl je niets liever zou willen. Een nieuwe beweegtrend kan helpen: somatic movement. Met trage, bewuste bewegingen help je je zenuwstelsel te kalmeren.

Tekst: Jessica van Zanten

DE EXPERTS



CARO VAN IERSEL
is Feldenkrais practitioner en bewegingsdocent. Ze geeft groeps- en privélessen.



JOSJE SMEETS
is gelukspsycholoog, spreker, theatermaker en auteur van *Happy in 100 dagen*.



Je langzaam uitrekken als een kat, je inrollen als een wrap op de vloer, denkbeeldig met je vuist een sinaasappel uitknijpen, je lichaam uitschudden als een hond... Misschien klinkt het gek, maar dit zijn allemaal oefeningen die je tegen kunt komen bij dé beweegtrend van dit moment: somatic movement. Waar traditionele fitness vaak draait om prestaties, calorieën verbranden en zichtbare resultaten, draait somatic movement om iets anders: aandacht. Door langzaam te bewegen en bewust te voelen wat er in je lichaam gebeurt, krijgt het zenuwstelsel de kans te herstellen van stress en spanning. Het doel is dus niet een strakker lichaam, maar een lichaam dat soepeler beweegt en beter in balans is.

Soft fitness

De trend komt voor uit de behoefte van jongere generaties, die met burn-outs en prestatiedrang te maken hebben en naar manieren zoeken om hun zenuwstelsel te kalmeren. De fitnesswereld springt in op die behoefte met trends als 'soft fitness': intuïtief bewegen en luisteren naar wat je lichaam die dag nodig heeft. En 'zone fitness': een 'ultra low intensity' vorm van beweging waarbij je niet springt, rent of zwaar tilt en je hartslag laag blijft. Denk aan rustig wandelen, stretchen, slow yoga en bewegen in en om het huis. En dan is er nog somatic movement, dat moderne kennis over neurowetenschappen, hoe de hersenen de spieren aansturen, combineert met eeuwenoude principes uit praktijken zoals Tai Chi, Yoga en Qigong. De bewegingen zijn dus niet nieuw, maar ze worden nu opgepikt door de jongere generaties en massaal gedeeld op Instagram en TikTok. En het leuke: zij geven het ook weer door aan de oudere generatie, zoals Cherish Brouwer (36). Zij doet sinds vier jaar elke ochtend aan Qigong en heeft haar 66-jarige moeder geïnspireerd om er ook mee aan de slag ►

te gaan. “Ik ging naar een les omdat ik behoefte had aan meer rust. De eerste keer moest ik wennen aan de manier van bewegen: zó rustig. Maar ik vond het ook heel fijn, want ik merkte al meteen dat de drukte in mijn hoofd minder werd. Het leken me ook fijne oefeningen voor mijn moeder. Net als ik ervaart ze dat ze door Qigong meer in haar lichaam keert, meer rust in haar hoofd heeft en er heel relaxed door wordt. Leuk dat we dit samen kunnen delen!”

Vechten of vluchten

Gelukspycholoog Josje Smeets snapt deze beweegtrend wel. “Door werkstress, constant online zijn en hard sporten zit ons lichaam vaak vast in de vecht-of-vlucht-modus. Dat betekent dat ons sympathisch zenuwstelsel (zie kader) continu is geactiveerd en onze hartslag en bloeddruk omhooggaan. Ons lichaam en brein zien dit als een vorm van stress en maken tijdelijk meer van het stresshormoon cortisol aan. Als je lekker in je vel zit, weinig stress ervaart en regelmatig beweegt kunnen je lichaam en brein prima een extra dosis cortisol aan en word je juist energiever. Maar ben je

‘Door langzaam te bewegen, krijgt het zenuwstelsel de kans om te herstellen van stress en spanning’

overprikkeld, zit je op het randje van overspannenheid of ben je op een andere manier overbelast, dan is je cortisolgehalte al hoog. Omdat je zenuwstelsel ‘aan’ blijft staan, produceert je lichaam continu cortisol. Dit houdt je alert, maar het put op den duur ook je organen en spieren uit. Op het moment dat je rustig beweegt, raakt je brein na twintig à dertig minuten aaneengesloten bewegen niet in een stresstoestand, maar juist in een vorm van flow, rust en herstel. Dan is je parasympathisch zenuwstelsel geactiveerd.”

Nieuw pad in het brein

Op dit moment is er nog weinig onderzoek gedaan naar de effecten van somatic movement. Toch staat Smeets positief tegenover de beweegtrend. “Voor wandelen is veel wetenschappelijk bewijs en er wordt van uitgegaan dat somatic movement dezelfde positieve effecten heeft. Het is bewezen dat als je langzamer beweegt én echt naar het lichaam luistert, stress wordt gereduceerd en de gelukshormonen serotonine en endorfine worden aangemaakt. Dat laatste werkt ook nog eens pijnstillend, wat helpt als je een (chronische) blessure hebt.” Zijn somatische bewegingen dan geschikt voor iedereen? “Bij langzaam bewegen kun je beter voelen wat nog wél goed voelt en wat minder is. Dat maakt het geschikt voor heel veel mensen, maar ook uitdagend. Goede begeleiding is daarom aan te raden als je moeite hebt met bewegen, zowel fysiek als mentaal. Door somatic movement ontstaat, net als bij mindfulness en meditatie, een veel betere connectie tussen je brein en je lichaam. In het brein wordt een nieuw ‘pad’ aangemaakt, een soort snelweg van het parasympathisch naar het sympathisch zenuwstelsel. Dat zorgt dat je in het dagelijks leven bewuster bent van wat er gebeurt in je lichaam en dat je daar beter op kunt anticiperen.”

Hoe beweegt een baby?

Er zijn verschillende vormen van somatic movement, zoals Tai Chi, Yoga, Qigong en de Feldenkrais-methode. De laatste is in de jaren veertig van de vorige eeuw ontwikkeld door de Israelische natuurkundige, ingenieur en judomeester Moshé Feldenkrais. Nadat hij bij het voetballen een ernstige knieblessure opliep en opereren te riskant was, besloot hij zelf aan zijn herstel te werken. Hij combineerde zijn wetenschappelijke achtergrond met inzichten uit judo, leerprocessen en neurowetenschappen om te begrijpen hoe het brein beweging aanstuurt. Zijn methode is erop gericht het functioneren en welzijn van mensen te verbeteren door het vergroten van hun (lichaams)bewustzijn. De ►

3x

SOMATIC MOVEMENT

voor thuis

1 Handen vouwen

Deze beweging geeft je een nieuwe sensatie en haalt je uit de automatische piloot.

- Vouw je handen in elkaar op de manier die voor jou natuurlijk aanvoelt. Kijk welke duim bovenop ligt.
- Laat je handen los en vouw ze opnieuw, maar schuif nu alle vingers één positie op, zodat de andere duim bovenop komt te liggen.
- Merk op hoe dit voelt. Voor de meeste mensen voelt dit ongemakkelijk of raar. Blijf even zo zitten in plaats van het direct te corrigeren. Focus op de sensatie in je knokkels en het contact tussen je vingers. Dat nodigt je hersenen uit om nieuwe neurale paden aan te leggen. Omdat het onnatuurlijk voelt, trekt dit je aandacht en ben je in het nu.
- Variatie: Probeer dit ook met het over elkaar slaan van je armen of benen. Welke kant voelt als 'thuis' en welke kant voelt vreemd?

Uitschudden (Shaking)

Schudden is een krachtige manier om je zenuwstelsel te resetten. Dieren doen dit ook na een stressvolle gebeurtenis om spanning letterlijk van zich af te werpen.

- Ga stevig met je voeten op heupbreedte staan. Wapper je handen los alsof je ze na het wassen droogschudt zonder handdoek. Focus op de ontspanning in je polsen.
- Laat de beweging groter worden: schud je onder- en bovenarmen mee. Laat je schouders zachtjes bouncen.
- Veer lichtjes door je knieën. Je voeten blijven plat op de grond, maar je hele lichaam trilt mee op het ritme van je knieën. Houd het zacht; het hoeft niet wild, zolang alles maar 'los' hangt.
- Ontspan je kaken (je mond mag openvallen) en laat je hoofd losjes meebewegen. Zucht eventueel diep uit om extra spanning los te laten.
- Stop abrupt na een of twee minuten. Blijf staan met je ogen dicht en voel de tintelingen in je lijf.

2 Somatische schouderrol

Deze oefening maakt gebruik van pandiculatie: het bewust aanspannen en extreem langzaam loslaten van spieren.

- Adem rustig in door je neus en trek je schouders hoog op naar je oren. Houd dit twee tellen vast en voel de spanning.
- Adem langzaam uit via je mond en laat je schouders tergend langzaam zakken. Stel je voor dat ze door dikke stroop naar beneden glijden.
- Stop halverwege even. Voelen je spieren trillerig? Dat is een teken dat je hersenen de controle herpakken. Zak daarna weer millimeter voor millimeter verder.
- Zodra je schouders op het laagste punt zijn, laat je ze nog een klein beetje extra 'smelten'. Voel het gewicht van je armen.
- Herhaal dit drie keer. Hoe langzamer je zakt, hoe meer je zenuwstelsel het signaal krijgt dat de vecht-of-vluchtstand uit mag.



HET GASPEDAAL

en de rem

Als mens hebben we één autonoom zenuwstelsel dat de boel – zoals je hartslag en ademhaling – regelt zonder dat je erover hoeft na te denken. Dit stelsel bestaat uit twee standen die constant met elkaar samenwerken: het sympathische (gas) en het parasympathische zenuwstelsel (rem).

► **SYMPATHISCH:** Dit is je actiestand. Het bereidt je voor op inspanning of gevaar (de bekende vecht-of-vlucht reactie). Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt en je focus scherpt aan. Handig tijdens het sporten of een deadline, maar vermoeiend als het te lang aan blijft staan.

► **PARASYMPATHISCH:** Dit is je ruststand. Het zorgt voor ontspanning, herstel en vertering. Je hartslag daalt, je spieren ontspannen en je lichaam krijgt de kans om zichzelf te 'onderhouden'.

In een gezonde situatie wisselen deze twee elkaar soepel af. Somatic movement helpt je eigenlijk om weer vaker en makkelijker de rem te vinden.

kern is dat het zenuwstelsel leert hoe je lichaam efficiënter, soepeler en met minder inspanning kan bewegen. Feldenkrais practitioner en bewegingsdocent Caro van Iersel: "Feldenkrais observeerde de natuurlijke manier waarop baby's en kleine kinderen leren bewegen: onderzoeken, ontdekken, uitproberen en zich met vallen en opstaan ontwikkelen. Dat

aan de telefoon zit? Check, kaken kunnen ook los. Ik werk ook met mensen aan sportieve of aan huishoudelijke activiteiten. Bij ramen zemen zetten heel veel mensen zich bijvoorbeeld vast en gaan met hun arm staan boenen. Maar je kunt ook van je ene voet naar de andere voet schommelen. Dan zwaait alles mee, ook je armen, en kost het minder moeite. Mensen

Stress van je afschudden werkt goed om je zenuwstelsel te resetten

ontdekkend leren staat dan ook aan de basis van deze methode. We ontwikkelen als mens gedurende ons leven allerlei patronen en gewoontes, die ervoor zorgen dat we minder vrij zijn in ons bewegen en denken dan we zouden kunnen zijn. Onze dagelijkse bewegingen worden automatisch en voelen we amper. Maar juist door ongewone bewegingen te doen met aandacht, zoals in de Feldenkraislessen, leer je jezelf beter kennen en kun je gebruiksvriendelijker zijn. Zo onderzoek je in de lessen bijvoorbeeld oogbewegingen, omrollen en overeind komen op verschillende manieren en ervaren we de verschillen tussen de rechter en linkerzijde. Zo ontwikkel je een accurater lichaamsbeeld, verbetert je coördinatie en balans en krijg je meer bewegingsvrijheid. Je leert soepeler bewegen en voelt je lichter na een Feldenkraisles, niet alleen in je lijf, maar ook in je hoofd." Misschien lijken de oefeningen makkelijk, dat zijn ze niet per se. "Het is geen sport, je gaat er over het algemeen niet van zweten, maar de bewegingen zijn vaak complex en vragen concentratie. Het is een leerproces. Dat kan gelukkig maken, maar ook confronterend zijn. Soms worden mensen emotioneel, omdat ze tegen hun grenzen of oud zeer aanlopen. En de een is na een les heel moe, de ander zit vol energie."

Nieuwe dingen leren

Volgens Van Iersel neem je wat je leert mee in het dagelijks leven, omdat je je bewuster wordt van je lichaam. "Schil je de aardappels met je schouders omhoog? O wacht, dat kan ook anders. Houd je je kaken geklemd terwijl je

denken bij opstaan vaak dat ze recht omhoog moeten komen. Maar als je je gewicht eerst naar voren brengt, boven je voeten, en dan omhoogkomt, sta je supergemakkelijk op. Mensen met pijn of beperkingen zijn soms tot tranen geroerd als ze ontdekken hoe gemakkelijk dit kan zijn. Als je ouder wordt, word je vaak minder mobiel; juist doordat je eenzijdig beweegt. Als je je bewuster wordt hoe je kunt bewegen, gaat dat gepaard met verandering in waarnemen, voelen en denken en dit gaat een leven lang door. Je bent nooit te oud om te leren!" Dat beaamt ook Josje Smeets: "Ons brein is niet zo snel, kan niet zo snel veranderen en over het algemeen houden we nieuwe gewoontes niet zo lang vol. Maar somatic movement leert ons dat je het brein wél kunt trainen. Als je op een heel trage en bewuste manier nieuwe gewoontes aanleert, gaan die zich dieper nestelen in ons brein en houden we het langer vol." ■

MEER WETEN?

- **Relaxercise. Gezond & fit door aandacht & beweging**, David Zemach-Bersin en Mark Reese, € 29,95 (Uitgeverij Gigaboek).
- Op Instagram en YouTube staan veel video's met oefeningen, zoek bijvoorbeeld op de termen 'somatic movement', 'Feldenkrais', 'bewust bewegen', 'nervus vagus oefeningen', 'zenuwstelsel reguleren' of 'somatic yin'.
- Kijk op Feldenkrais.nl voor praktijken in jouw omgeving.