

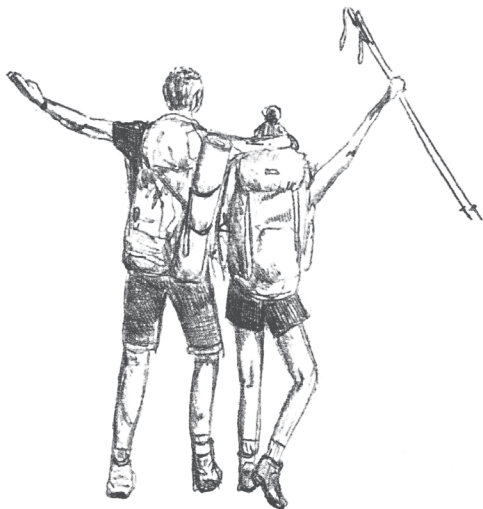


Op Wandel

Dorien Draps

10 levenslessen van de wandelaar

Lannoo



Voor Pieter.

Bedankt om mij naar de natuur te leren kijken.

Bedankt om mij de schoonheid van het wandelen te tonen.

Bedankt om samen met mij grenzen in de bergen te verleggen.

Bedankt om jouw wandelpad met mij te delen.

WALKING *(noun)*

The act of moving your feet up and down while moving forward in order to reach a specific destination or to end up back where you started. Commonly practiced in the location known as 'The Great Outdoors'. Side effects include health, happiness and wisdom.

HIKER *(noun)*

1. hiking is an activity for those with an impulsive tendency to explore new terrain, often with little regards as to where it might ultimately lead
2. a true explorer

'Walking, ideally, is a state in which the mind, the body, and the world are aligned, as though they were three characters finally in conversation together, three notes suddenly making a chord.'

- *Rebecca Solnit, Wanderlust*

'Walking is the first thing an infant wants to do and the last thing an old person wants to give up. Walking is the exercise that does not need a gym. It is the prescription without medicine, the weight control without diet, and the cosmetic that can't be found in a chemist. It is the tranquilizer without a pill, the therapy without a psychoanalyst, and the holiday that does not cost a penny. What's more, it does not pollute, consumes few natural resources and is highly efficient. Walking is convenient, it needs no special equipment, is self-regulating and inherently safe. Walking is as natural as breathing.'

- John Butcher, oprichter van Walk21

Voorwoord.....12

Mijn verhaal.....15

Les 1 - Blijf trouw aan jezelf.....21

Een stukje geschiedenis: wandelend de wereld rond

Over biologie en evolutie

Wandelende ontdekkingsreizigers

Bidden en wegdromen met je voeten

De plezierwandeling als statement

De zitziekte: stilstaan is achteruitgaan

Les 2 - De natuur is de bron van alle wijsheid.....35

The Great Outdoors

Groene genen

Eeuwenoude kennis koesteren

Friluftsliv

Kijken naar de natuur

Les 3 - Wandelen is het beste medicijn.....52

Voor je lijf

Voor je hoofd

Voor je ziel

Les 4 - Wandel je eigen wandeling.....73

Iedereen kan wandelen

Van wandelen naar hiken

Stop met twijfelen, start met doen

Checklist: basic wandelessentials

Les 5 - Eenvoud is de sleutel tot dankbaarheid.....91

Harmonieuze cyclus

Het simpele trektochtleven

Veel tijd en weinig spullen

Je opnieuw verwonderen

Les 6 - Leef op het ritme van de natuur.....101

Een harmonieuze cyclus

Lente

Zomer

Herfst

Winter

Het natuurlijke ritme van een trektocht

Les 7 - De verlossende vrede van de wildernis.....110

Wat wilde dieren ons leren

Leven vanuit je stam

De kracht van relativeren

Les 8 - Het leven is een wandeling.....119

Sprekende metaforen

Les 9 - Volg je wilde instinct als kompas.....127

Luister naar je innerlijke stem

Verlaat platgetreden paden

Les 10 - Alles staat met alles in verbinding.....135

Verbinding met de natuur

Verbinding met elkaar

Verbinding met jezelf

Tot slot.....146

Het voelt raar om een boek over wandelen te schrijven terwijl ik in mijn *campervan* aan de kust zit. Ik had het idee dat ik effectief 'op wandel' zou moeten zijn om over wandelen te kunnen schrijven, zoals grote filosofen en schrijvers het vroeger ook deden. Maar blijkt dat ik het nodig heb om van een afstandje naar mijn ervaringen te kijken. Wel in de natuur weliswaar, omgeven door bergen en het geruststellende geluid van golven op de achtergrond.

Ik heb het geluk dat ik de afgelopen jaren veel heb gewandeld en gereflecteerd over wat wandelen met mij doet. Ik heb het opgeschreven en gedeeld met de rest van de wereld via Instagram. Ik heb erover gesproken met andere wandelaars en die verhalen verspreid via podcasts. En ik praat erover met mezelf. Soms via een interne monoloog, soms door tijdens het wandelen *voice recordings* te maken en in te spreken wat stappen zetten met me doet. Het is een poging om iets vast te leggen: een gevoel, een emotie, een energie.

Er bestaat geen hippe term voor de magie die ik voel tijdens een wandeling. Het is een gevoel dat ik alleen maar krijg als ik mezelf ervoor openstel. Als ik mezelf zie als deel van het geheel en niet als iets dat erboven staat. Als ik echt de tijd neem om te luisteren, te kijken en te leren. Als ik beseft dat alles met elkaar in verbinding staat – een gevoel dat snel weer verdwijnt wanneer ik terug in de bewoonde wereld kom. Alsof het enkel toebehoort aan mensen die zich toewijden aan en begeven in *The Great Outdoors*. Ik probeer het wanhopig vast te houden, omdat wat het met mij doet zo speciaal en uniek is. Het geeft me een gevoel van voldoening en geluk dat ik nooit eerder mocht en kon ervaren. Het klinkt je misschien zweverig in de oren. **Maar wat als het helemaal niet zweverig is? Wat als wandelaar zijn de meest down-to-earth manier is om in het leven te staan?**

Door te wandelen ging ik opnieuw voor mezelf zorgen: ik nam tijd om te ontspannen, om te bewegen en om in de frisse buitenlucht te zijn. Ik herontdekte de schoonheid van de natuur en de soms donkere gedachten in m'n hoofd maakten plaats voor blauwe lucht. *Meditation made simple*. In het ritme van m'n stappen vind ik rust. In de natuur vind ik verbinding. Wandelen veranderde mijn leven en maakte van mij een beter mens. Dat wil ik ook voor jou mogelijk maken.

Het klopt wat ze zeggen: wandelen is het beste medicijn. *A walk a day keeps the doctor away.* Ik voel dat het mijn missie is om dat gratis en gezonde medicijn met iedereen te delen.

les 1

Blijf trouw aan jezelf



Een stukje geschiedenis: wandelen de wereld rond

Geschiedenis heeft me nooit echt geboeid. Doorgaans vind ik het zonde om tijd in het verleden door te brengen. De kronkels in mijn hoofd zitten veel liever in het hier en nu, met filosofische dromen over de toekomst. Navigeren door het leven doe ik op basis van mijn buikgevoel. Maar ik merk dat er grofweg drie types mensen bestaan: zij die iets geloven omdat hun gevoel en hun ervaringen hen iets vertellen (de gevoelsmensen), zij die iets geloven omdat er geschiedenisboeken en wetenschappelijk

bewijs tegenover staan (de ratio) en zij die iets geloven omdat zowel het gevoel als het wetenschappelijk bewijs er zijn (de gezonde mix). Ik behoor eerder tot die eerste categorie, maar ik begrijp dat een gevoel niet voor iedereen volstaat als verklaring. Dus daarom dit deeltje geschiedenis, als extra laagje, om hieraan tegemoet te komen.

Het klopt natuurlijk dat we uit de geschiedenis veel kunnen leren. Het leert ons iets over de essentie van ons mens-zijn. In geschiedenisboeken vinden we puzzelstukjes van antwoorden op de vraag: 'Moeder, waarom leven wij?' Wandelen is ook zo'n puzzelstukje, want het loopt als een rode draad door de menselijke geschiedenis. Nog meer zelfs: tot een zeker tijdstip loopt het ermee gelijk. Ik vond het heel fijn om in het evolutionaire en sociale verhaal van wandelen te duiken. Het heeft me een verklaring gegeven voor het gevoel dat wandelen me het dichtst bij mijn natuurlijke staat van zijn brengt.

Over biologie en evolutie

Los van het feit dat wandelen een recreatieve activiteit is, is het iets wat wij mensen gewoon doen. De mens is een wezen dat rechtop op twee voeten loopt, we gaan al wandelend vooruit. Er zijn geen andere landdieren die ons dat op dezelfde manier nadoen. Natuurlijk bestaan er soorten die af en toe op hun achterpoten staan, maar dat doen ze vooral om zich groter te maken, niet om zich voort te bewegen. **Mensen tonen een unieke vorm van rechtop lopen.** Onze anatomie is daarom ook helemaal anders. Stappen is het eerste wat een kind wil leren en het laatste wat een oudere wil opgeven. Zelfs wanneer we ziek worden of gewond raken, willen we zo snel mogelijk weer op twee benen staan. Net als ademen zit het in ons voorgeprogrammeerd, als een natuurlijk instinct.

Een van de belangrijkste oorzaken waardoor we wandelen, is de natuurlijke evolutie van het menselijk lichaam. Je zou kunnen zeggen dat de geschiedenis

van wandelen begint op het moment dat de eerste mensen rechtop gingen lopen. Dat fenomeen noemen we **bipedie**. Wanneer dat moment exact plaatsvond, is onduidelijk. De fossielen die werden gevonden, zijn gevarieerd en onvolledig, waardoor we geen eenduidige conclusies kunnen trekken. De eerste fossielen die bipedaal lijken te zijn, werden zes tot zeven miljoen jaar geleden gevonden in Afrika. Maar de sterkste aanwijzing is die rond het fossiel Lucy. In de jaren zeventig werd het drie miljoen jaar oude fossiel ontdekt in Ethiopië. De bouw suggereert dat Lucy rechtop liep en zo vormt ze de schakel tussen aapachtigen en mensachtigen. We staan dus al eventjes stevig met onze voeten op de grond.

Biologisch gezien biedt op twee benen staan ons heel wat voordelen. Het zorgt ervoor dat we kunnen overleven. We staan rechtop met onze handen, ons hoofd en onze geest vrij. We zien er groter en dus ook bedreigend en krachtig uit. Met loodrechte ruggengraat kunnen we de horizon afspeuren. Al wandelend kunnen we eten plukken, maar ook gereedschap en kinderen dragen. We gebruiken onze vrije handen ook om sociaal te zijn. Zo kunnen we signalen naar elkaar sturen, zoals zwaaien als begroeting of elkaars handen vasthouden als teken van liefde, vriendschap en ondersteuning.

Wist je dat mensen met hetzelfde aantal verbruikte calorieën ongeveer twee keer zo ver kunnen lopen als een chimpansee? Lopen op vier poten is dus een manier van bewegen die veel minder effectief en efficiënt is. Daarom is het gebied dat een mens kan bestrijken met eenzelfde hoeveelheid voedsel veel groter. En zo konden we ons al wandelend over de hele wereld verspreiden. Vermoedelijk startte die ontdekkingsreis zo'n 60.000 jaar geleden in Afrika. Er zijn aanwijzingen dat de tocht misschien vroeger begon, maar dat wordt nog druk onderzocht. Vanuit Afrika trokken we naar Europa, Amerika, Azië en vervolgens Australië. Eerst al wandelend, tot grote waters zich als een grens voor onze voeten gooiden. We vonden het schip uit, staken de blauwe grens over en gingen dan weer verder wandelen. Onze twee voeten hebben mede onze geschiedenis bepaald.

Neurowetenschapper Shane O'Mara maakt in zijn boek *Te Voet* een snelle berekening: 'Als je op je gemak vijf kilometer per dag loopt – op zijn hoogst een paar uur lopen voor een gezin – driehonderd dagen lang, dan kun je 1500 kilometer reizen. Doe je dat een aantal jaren, dan leg je duizenden kilometers af. De langste afstand op aarde over land loopt van de Atlantische westkust van Liberia in Afrika naar de oostkust van China aan de Stille Oceaan, een afstand van 13.589 kilometer – zo'n negen jaar op je gemak wandelen. Voer je het tempo op naar twintig kilometer per dag, driehonderd dagen lang, dan is het nog maar ruim twee jaar lopen. In de loop van een paar generaties kunnen mensen vrijwel overal komen.'



Wandelende ontdekkingsreizigers

Al wandelend konden we dus snel en effectief de wereld ontdekken. En dat deden we lange tijd als **jager-verzamelaars**, meestal als nomadenvolkeren. De eerste tekenen van deze levensstijl gaan tot zo'n twee miljoen jaar terug. De term '**nomade**' is afkomstig van het Oudgriekse woord νομάδες (*nomades*), wat 'herdersvolk' betekent. In kleine groepjes van maximaal honderd mensen verplaatsten we ons over de aardbol. We hadden geen vaste verblijfplaats en trokken van gebied naar gebied, op zoek naar voldoende voedsel. We leefden van eetbare planten en joegen op dieren. We woonden in simpele hutten en hadden weinig spullen in ons bezit.

Jager-verzamelaars hadden een nauwe, respectvolle en emotionele band met de natuur. Die levensstijl veranderde ongeveer 12.000 jaar geleden. Door de uitvinding van de landbouw en later de veeteelt kozen mensen voor een sedentair leven op één vaste plek. Over het waarom zijn geschiedkundigen het nog niet eens. Mogelijkheden zijn een plotse klimaatverandering of een snelle bevolkingsgroei waardoor de mens op zoek ging naar manieren om het voedseltekort op te vullen. Zo ontstond onze huidige moderne levensstijl in dorpen en steden. **Nederzettingen brachten politiek, wetten, armoede en hiërarchie met zich mee. Het deed ons denken in bezit en in natuurlijke rijkdommen.** Dat wij denken eigenaar te zijn van de aarde is een vreemd gegeven, want de natuur is een plek die niet in bezit kan worden genomen. Andere dieren doen dat ook niet. Zij gebruiken de natuur en geven iets terug. Het veranderde ons in homo economicus. Het betekende de scheiding tussen mens en natuur. Een evolutie die zorgde voor veel voordelen, maar ook een heleboel nadelen, die we verder in dit boek zullen bespreken.

Bidden en wegdromen met je voeten

Van jager-verzamelaar naar boer, dus. En zo'n gemiddelde boer verplaatste zich vooral naar nabijgelegen dorpen en lokale markten. De ene voet voor de andere zetten werd in plaats van een overlevingsmechanisme een praktische bezigheid. Het enige dat wellicht in de buurt kwam van de immense afstanden die we als jager-verzamelaars aflegden, waren pelgrimstochten of bedevaarten. Mensen gingen in de middeleeuwen op pelgrimstocht om verschillende redenen: religieuze toewijding en boetedoening, maar ook uit nieuwsgierigheid en als statussymbool. **Zo werd wandelen vooral een manier om spirituele hulp en vergeving te vragen.** Het was letterlijk bidden met je voeten. In bijna alle religies bestaan specifieke pelgrimsroutes. Denk maar aan een tocht naar Mekka voor moslims en de beroemde Camino de Santiago voor christenen. Het einde van de lange reis is de Spaanse kathedraal van Santiago