

INTELLIGENT BEWEGEN

Lichaamsbeweging voor
persoonlijke groei

Fabio D'Agata



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

| | | |
|---|--|------------|
| Inleiding | Wat er in je handen ligt | 9 |
| Proloog | Mijn verhaal | 15 |
| | | |
| Deel 1 Drie inzichten over ons lichaam | | |
| Inzicht 1 | Het lichaam heeft geen noodzaak om te bewegen | 31 |
| Inzicht 2 | Het brein dicteert ons lichaam | 45 |
| Inzicht 3 | Het gevoel staat uit | 57 |
| | | |
| Deel 2 De negatieve spiraal doorbreken | | |
| Sleutelprincipe 1 | Vind een ultiem verlangen | 74 |
| Sleutelprincipe 2 | Start vanuit beweging | 97 |
| Sleutelprincipe 3 | Beweeg met je gevoel | 120 |
| | | |
| Deel 3 Aan de slag met intelligent bewegen | | |
| Actie 1 | Selecteer jouw vaardigheden | 151 |
| Actie 2 | Integreer de ontwikkeldriehoek | 176 |
| Actie 3 | Maak slimme afwegingen | 190 |
| | | |
| Epiloog | | 203 |
| Dankwoord | | 206 |
| Een euro naar Filipijnse straatkinderen | | 209 |
| Noten | | 211 |

Inleiding

Wat er in je handen ligt

Laat ik direct het volgende duidelijk maken: dit boek is niet geschreven voor jou als sporter, maar voor jou als mens. Beter gezegd, voor jou als intelligent, bewegende mens. Vergeet het kwijtraken van kilo's, het kweken van spieren of het creëren van de perfecte billen. Daar stappen we overheen om het te hebben over zaken die er écht toe doen. Dit boek gaat over de vriendschap met je lichaam, samen een sterke band opbouwen en het vervullen van een uliem verlangen dat jij op dit moment bij je draagt. Klinkt dit nog vaag? Maak je geen zorgen, ik leg je alles uit.

Je kunt grofweg twee typen sport en beweging onderscheiden. Het eerste type is prestatiegericht. Je wilt winnen, punten binnenhalen, de volgende ronde bereiken of op z'n minst niet verliezen. Dit type heeft duidelijk een competitie-element in zich. Het tweede type sport en bewegen is meer gerelateerd aan gezondheids- of schoonheidsidealen. Je wilt bijvoorbeeld afslanken, spiermassa kweken, herstellen van een blessure of gezondheidsrisico's vermijden. Voor deze motieven zijn in het hele land fitnesscentra opgezet en er zijn inmiddels honderden boeken over geschreven.

In *Intelligent bewegen* vind je geen methode om af te vallen, geen nieuw trainingsschema en geen verzameling hippe fitnessoefeningen. Je zult hierover geen tips, regels of voorschriften vinden. Ook zal ik je niet uitleggen waarom bewegen goed is voor je gezondheid, want ik geloof dat je dit allemaal al wel weet (of ergens anders kunt lezen). Maar waarover gaat dit boek dan wel?

Het geeft je een derde optie: intelligent bewegen. Het is een methode die zich richt op het bewegende lichaam dat in dienst kan staan van jouw persoonlijke groei. Om deze optie te leren kennen is een andere benadering van sport

en beweging nodig. Als je die andere kijk eenmaal hebt, is bewegen geen 'moetje' meer, maar draagt het direct bij aan de zaken die jij op dit moment het belangrijkste vindt in je leven.

Laatst zei iemand tegen mij: 'Ik geef zonder na te denken 600 euro uit aan een setje nieuwe autobanden, maar voor sporttrainingen betaal ik dat zeker niet!' Natuurlijk is het wel degelijk van belang om veilige banden onder je auto te hebben, maar wat deze man zei herkende ik wel. Het lichaam wordt veelal onvoldoende op waarde geschat. Het lijkt soms eerder behandeld te worden als een domme kracht dan als een intelligent systeem. Maar als je doorkrijgt hoe het lichaam jou, net als een goede auto, van A naar B brengt, ga je er misschien anders tegenaan kijken.

Afgestemd op jou

Om de methode uit dit boek te volgen wordt geen bepaald conditieniveau vereist. Je hoeft jezelf niet uit te putten en het vergt ook geen discipline of doorzettingsvermogen. *Intelligent bewegen* doet daarentegen wél een beroep op je eerlijkheid, je reflectievermogen en je ambitie.

Met dit boek probeer ik je te verleiden om je huidige ideeën over sport en beweging los te laten en een andere weg te nemen die jouw lichaam, jouw ontwikkeling en jouw verlangen centraal stelt. Op deze nieuwe weg ontdek je hoe je de intelligentie van je lichaam via beweging in jouw voordeel kunt inzetten. Als je dat eenmaal beheerst heb je daar je hele leven profijt van.

Van paniektoestand naar leiderschap

Terugkijkend, is mijn zoektocht begonnen toen ik op de grond lag in Italië – dat startpunt staat beschreven in de proloog – waardoor ik gedwongen werd mijzelf en mijn lichaam opnieuw te ontdekken. In het eerste deel van dit boek deel ik drie inzichten over de manier waarop we ons lichaam gebruiken in de moderne wereld. In het tweede deel vind je drie sleutelprincipes die het lichaam op een andere manier in beweging zetten, waarmee je de basis legt voor een intelligentere manier van bewegen. Als je deze drie nieuwe sleutelprincipes hebt begrepen, ga je in het derde deel concreet aan de slag. Ik geef je de tools om zelf intelligent te bewegen en de voortgang van je ontwikkeling bij te houden. Als je het boek uit hebt weet je hoe je bewegende lichaam jou naar je ultieme verlangen kan leiden, in plaats van je lichaam te laten lijden door beweging.

Interviews met experts

Succesvolle ervaringen uit de praktijk zijn voor mij voldoende bewijs om de methode *Intelligent bewegen* vol vertrouwen door te geven. Ieder hoofdstuk begint met een praktijkvoorbeeld, waarbij de namen en details vanwege de privacy zijn aangepast. Daarbij heb ik voor dit boek acht deskundigen gesproken, wier expertise en visie op het lichaam in de moderne wereld op verschillende plekken in dit boek terugkomen.

Proloog

Mijn verhaal

Strijden tegen een vijandig lichaam

Februari 2007, Genua. De ambulance past niet door de smalle, kronkelende straatjes van het oude centrum, waar ik op de grond lig. Het was laat in de middag toen ik uit een espressobar liep op de hoek van de straat, hier vlakbij. De eigenaar nam vriendelijk afscheid toen ik vertrok. 'Arrivederci!'

Nu brengt diezelfde man me een kannetje kamillethee. Dat zal me helpen, zegt hij met een bezorgd gezicht. Maar die thee kan me gestolen worden. Ik doe er alles aan om bij bewustzijn te blijven. Mijn hart pompt alsof Muhammad Ali een onophoudelijke reeks stoten op mijn borst klapt. Hard en snel. Mijn handpalmen plakken van het zweet.

Dan verschijnt iemand anders in beeld. Ik zie alleen een schim. De wereld is één troebele massa. 'Fabio,' hoor ik. 'Je moet zelf naar de ambulance lopen.' Het gebonk van mijn hart verplaatst zich van mijn borstkas naar mijn keel. De ambulance kan hier niet komen. Hoe is het mogelijk?! Het kan toch niet zo zijn dat ik hier doodga? Op deze koude, versleten stenen? Ik moet, hoe dan ook, bij die ambulance komen.

De gedachte aan een hartaanval maakt me duizelig. Mensen helpen me overeind. Stap-voor-stap loodsen ze me door de wemelende mensenbrij. Oké. Focussen nu. Focus! Met elke stap kom ik dichterbij de veiligheid die ik zoek.

Gek misschien, om een boek over bewegen te beginnen met strompelen naar een ambulance. Toch zijn die moeizame stappen voor mij erg belangrijk geweest. Als ik niet in elkaar was gezakt, dan had ik waarschijnlijk ook niet geweten dat ik mijn lichaam al jaren misbruikte.

De medische verklaring: een paniekaanval

‘Het lijkt alsof u een zware voetbalwedstrijd gespeeld heeft,’ was het oordeel van de Italiaanse arts. Mijn bloed was onderzocht, maar de waarden waren prima. Ook in het Utrechts Medisch Centrum, waar ik een paar dagen later overstuur mijn verhaal vertelde, konden de artsen niets ontdekken. Mijn hart bleek helemaal gezond. De verklaring was dat ik geveld was door een paniekaanval. Maar dat leek mij zeer onwaarschijnlijk; ik was pas drieëntwintig jaar en in de bloei van mijn leven. Van kinds af aan speelde ik veel buiten, rende ik door de bossen en klom ik in de hoogste bomen. Op een dag navigeerde mijn moeder mij tak voor tak naar beneden, omdat ik zó hoog was geklommen dat zij besloot in te grijpen. Geen greintje angst te bekennen. Niet veel later kreeg ik mijn mooiste cadeau ooit: voetbalschoenen! Al snel rende ik tussen de krijtlijnen de bal achterna. Als je de haperende videobeelden uit die tijd terugkijkt, zie je hoe ik slidings maak en regelmatig mijn tegenstanders schaamteloos omverduw. Kortom, sporten vond ik geweldig! Later ging ik tennissen, wielrennen, zwemmen, korfballen, tafeltennissen, fietscrossen tot aan een potje snelschaken met de grijze opa’s van de schaakclub.

Na vijf moeizame jaren op de havo koos ik op mijn vijftiende voor een sportopleiding. Het cros in Arnhem was de beste keuze op dat moment. Daar leerde ik meer over het menselijk lichaam, over trainingsprincipes en didactiek, en voor ik het wist stond ik voor een groep les te geven. In die jaren ging de wekker vroeg af en reisde ik ’s ochtends tweeënhalve uur naar Arnhem, om aan het eind van de middag met een voldaan gevoel, weer tweeënhalve uur terug

te trainen. Op mijn favoriete dagen stond er ’s avonds ook nog een voetbaltraining op mij te wachten. Mijn lichaam was sterk en ik wist precies hoe het in elkaar zat.

Je begrijpt dus dat mijn lichaam geen paniekaanval gehad kon hebben. Maar ik was toch wel geschrokken, dus keek ik wat er online allemaal te vinden was. Verschillende websites definieerden een paniekaanval als volgt: een plotselinge heftige angst, bijvoorbeeld om dood te gaan of angst om de controle kwijt te raken.

Die sites vertelden me dat een paniekaanval meestal een teken is van stress of oververmoeidheid. De symptomen zijn onder meer hartkloppingen, zweterige handen en het gevoel dat je stikt. Ik moest – met tegenzin – toegeven dat dit inderdaad precies de lichamelijke reacties waren die ik had ervaren.

In strijd met mijn lichaam

In de weken die volgden schoot ik vaker in de paniekstand. Ik leerde de symptomen van een paniekaanval maar al te goed kennen. Tijdens zo’n aanval neemt je lichaam het over: je kunt niet meer rationeel denken en het enige wat je voelt is een rauwe, dierlijke angst. Het gebeurde in de bioscoop, in de rij bij de supermarkt en tijdens een vergadering. Ik zag het niet aankomen. Altijd kwam het als de bliksem, onverwachts, op willekeurige momenten. Door dit verrassingseffect werd de angst voor een nieuwe aanval steeds sterker. Ik voelde mij al gauw nergens meer veilig en ik kreeg angst voor de angst. Tot ik voortdurend bang was.

Die innerlijke irrationele angst had een sterk effect. Heel geleidelijk verhardden mijn gedachten. Ze werden

Deel 1

Drie inzichten over ons lichaam

Het lichaam heeft geen noodzaak om te bewegen, het brein dicteert ons lichaam en het gevoel staat uit.

‘De snelste manier om de geest te verheffen, is het lichaam negeren’

Midas Dekkers

Inzicht 1

Het lichaam heeft geen noodzaak om te bewegen

Uit de praktijk Zwaar lichaam om te tillen

De klappen komen hard aan. Zijn verschijning maakt de stoten nog indrukwekkender. Met zijn donkere wenkbrauwen zet hij een boze blik op en de tekst op zijn shirt schreeuwt met koeienletters: BEAST! Hoewel ik mijn handen in speciale pads had geschoven om de stoten op te vangen, voel ik de dreunen tot op mijn botten. Ik moet alles op alles zetten en ik bedenk dat één misslag van deze jongen mijn kaak kan breken.

Het is de bedoeling dat ik wekelijks met deze tiener het bos in ga om via sport dieper tot hem door te dringen, zodat hij betere keuzes leert maken in zijn leven. Andere hulpverleners was het niet gelukt. Hij staat bij de gemeente bekend als lid van een klein, lokaal crimineel circuit. Zijn profiel schetst een jongen die beïnvloedbaar zou kunnen zijn en met de hulp van een rolmodel kans maakt op positieve gedragsverandering. Hij ziet het traject wel zitten. Het is een reddingsboei in de woeste zee waarin hij verzeild is geraakt. Dit is de kans van zijn leven!

‘Ik kan dit niet alleen,’ zegt hij telkens weer, opgelucht omdat hij hulp heeft. Met een grapje hier en een duwtje daar ontwikkelen we snel een vertrouwensband. Hij vertelt me dat hij in één jaar twee keer zo zwaar was geworden. Hij maakt dus niet alleen slechte keuzes voor zijn toekomst, maar ook op het gebied van zijn gezondheid. Hij schaamt zich voor zijn overgewicht, zijn school staat op het punt hem weg te sturen en de politie houdt hem in de smiezen. Hij is vastberaden om dingen vanaf nu anders te doen.

Die vastberadenheid is maar van korte duur, want hij kan nauwelijks de energie opbrengen om met mij naar buiten te gaan. Zijn motivatie is in theorie hoog, maar in

de praktijk onvoldoende om door te pakken. Met moeite sjokt hij het hoekje om als ik al een kwartier op hem sta te wachten. Enkele keren komt hij niet eens opdagen. Op die dagen gooit hij zijn benen uit bed en stampt een paar keer op de grond, zodat het voor zijn ouders lijkt alsof hij is opgestaan. Daarmee wint hij weer even tijd om zich om te draaien en verder te slapen. Ik ben dan weer eens voor niets met mijn boksspullen zijn kant op gekomen.

JE LICHAAM ZIT STIL

Waarom is het eigenlijk zo lastig om in beweging te komen? Het gedrag van deze jongen is te verklaren door naar het verleden te kijken. Ons lichaam is ingesteld op behoud van energie. We zijn, zonder dat iemand daar schuld aan heeft, van nature lui aangelegd. De oermens in jou is energie-efficiënt. Lang geleden was dit een noodzakelijke en effectieve overlevingsstrategie, maar nu zitten deze en andere oerstrategieën ons soms heel erg dwars.

Je lichaam is uniek

Door je geschiedenis te kennen, kun je begrijpen waarom dingen zijn zoals ze zijn. We zijn een gevolg van de samenkomst van onze vader en moeder. Zo heb ik een aantal uiterlijke kenmerken van mijn Italiaanse vader meegekregen: zijn kaaklijn, oogkassen en bruine huidskleur. Ik herken in mezelf ook zijn manier van lopen en de lach op zijn gezicht. Op mijn vijftwintigste stond ik een keer in een lift en ik zag in de spiegel in een flits mijn vader in mijn ogen.

Bij het bestuderen van oude foto's viel mij op dat zijn gezicht hardere lijnen heeft dan ik. Die van mij zijn afgezwakt door de rondere lijnen die van mijn moeders kant komen. De scherpe randjes zijn eraf en het maakt mijn gezicht vriendelijker. Helaas is niet alles wat je erft zo wenselijk. Net als mijn vader moet ik mijn voeding in de gaten houden voor een soepele stoelgang. Alle eerdere generaties van jouw bloedlijn hebben invloed op het lichaam dat jij hebt. Door ieders unieke pad is geen lichaam hetzelfde, elk lichaam is helemaal uniek.

Deze individuele variatie betekent ook veel op bewegingsniveau. Veel mensen kopen hetzelfde boek met daarin één trainingsschema (of een dieet) dat is afgestemd op de gemiddelde persoon of op persoonlijke succeservaringen van de auteur. Aangezien jij niet de gemiddelde persoon bent en jij ook niet het lichaam hebt van de auteur, is het nog maar de vraag in hoeverre dat schema voor jou werkt. Hoe kunnen trainingsprogramma's in een boek dus een belofte maken dat je over twaalf weken een geweldig resultaat bereikt?

De lichaamsevolutie in een notendop

Laten we nog iets verder teruggaan in de tijd, want hoe beter we het leven achterwaarts begrijpen, hoe beter we het voorwaarts kunnen leven. Alle eigenschappen die jij mee hebt gekregen zijn volgens bestsellerauteur Yuval Noah Harari¹ het resultaat van ongeveer 2,5 miljoen jaar flirten, beminnen en bevruchten: de menselijke evolutie. Met alle kennis die we daarvan hebben, weten we meer dan ooit over onze lichamelijke gesteldheid van nu. Mensen die