

## Geboren om hard te lopen .... maar zijn we vergeten hoe?

Geschreven door Danny Dreyer

Vertaald door Marion Meesters

Volgens wetenschappelijk onderzoeker Dr. Daniel Lieberman van Harvard University (en collega's) zijn we geboren om hard te lopen. Hij heeft gelijk. Ergens in onze lange lijn van voorouders was er waarschijnlijk een vleesetende mensachtige jager/verzamelaar, die zijn maaltijd vergaarde via uithoudingsjacht, zoals die vandaag de dag nog steeds wordt beoefend door stammen in de Kalahari (zoals te zien in deze verbazingwekkende [video](#)). Als je wilde eten, dan moest je dat zo doen. Mijn voorouders moeten wel redelijk succesvol geweest zijn, want ik zit hier vandaag aan mijn computer als een indirect resultaat van het feit dat iemand drie miljoen jaar geleden een hardloper was.

Het is absoluut waar dat we vrijwel allemaal geboren hardlopers zijn, maar de verantwoordelijkheid om ons leven lang hardlopers te blijven, rust geheel op onze schouders, vanaf de kinderjaren tot in de volwassenheid. As kinderen hebben de meesten van ons een flinke hoeveelheid tijd rennend doorgebracht. Niet om specifiek ergens te komen, maar omdat het lekker voelde om snel te bewegen en te spelen, te springen en onze vriendjes achterna te zitten over het speelplein, of om een bal over het voetbalveld te schoppen. Als kind waren we veel vrijer in onze beweging, veel losser in ons lichaam en in zijn geheel veel meer ontspannen. Hardlopen was makkelijk voor ons en we hoefden er niet ons best voor te doen. Het was net zo eenvoudig en makkelijk om te doen als ademen of een slok water nemen. Maar als kinderen wisten we niet (en hoefden we ook niet te weten) wat we deden.

Mijn Tai Chi leraar, George Xu, zegt ook dat we geboren hardlopers zijn, maar dat het ook de bedoeling is om onze natuurlijke bekwaamheid op dat gebied op zeker moment in ons leven kwijt te raken, zodat we kunnen leren om *bewust* hard te lopen. Je van jezelf bewust zijn is essentieel als we ons willen ontwikkelen en groeien als menselijke wezens.

Ja, we zijn geboren om hard te lopen, maar omdat de meesten van ons het grootste gedeelte van ons leven niet blootsvoets hebben hardgelopen, zoals ze drie miljoen jaar geleden deden, heeft ons lichaam niet dezelfde "hardlooplessen" gekregen als onze voorouders. Ons lichaam zit aan bureaus, in auto's en wordt niet gebruikt zoals ooit het geval was. Het moderne leven brengt met zich mee dat we geen sterke kernspieren meer hebben, zoals die door de continue arbeid van het leven werden gevormd. Als we wel wandelen of hardlopen, is het vaak op asfalt en met schoenen die meer stijlvol dan functioneel zijn.

Dit is niet allemaal slecht nieuws, want je kunt je lichaam trainen om te lopen op de manier zoals het ooit bedoeld was. Je moet daarvoor wel bewust die oude kennis weer tot je nemen en je eigen maken.

Dus wat betekent het nu om een bewuste hardloper te zijn, of een bewuste persoon? Het betekent dat je al je activiteiten, of dat nu hardlopen is of iets anders, met een zeker gevoel van bewustzijn doet, op zoveel mogelijk niveaus. Alle Chi Running en Chi Walking materialen zijn ontworpen met dit thema

van bewustzijn van jezelf. Als eerste word je bewust van hoe je lichaam beweegt en vervolgens leer je je lichaam om zo te bewegen als het bedoeld is. Door de simpele acties van wandelen en hardlopen, leer je hoe je aandacht kunt geven aan de details van hoe je met het gemak en de efficiëntie kunt bewegen, waarmee je geboren bent.

Het idee is om op een bewustere manier te bewegen, zodat je zonder blessures kunt wandelen en hardlopen, je het plezier waarmee je loopt kunt verhogen en je de kwaliteit van je leven kunt verbeteren.

We hebben ons lichaam nodig om ons van het ene uiteinde van ons leven naar het andere te brengen. Het is alleen maar gepast, voor ons allemaal, om zo bewust mogelijk te leven, van dag tot dag, week na week, jaar na jaar.

Ja, je bent *geboren* om hard te lopen....maar de rest is aan jou.