

Non-identificatie – een gebalanceerde benadering van hardlopen

CHiLiving Newsletter May 2010

Vertaald door Ans Oudejans en Marion Meesters

Bij ChiRunning gebruiken we het principe van non-identificatie om je te helpen je hardloopdoelen te bereiken. Het maakt niet uit of het om een verbetering van je techniek gaat, het volgen van een hardloopschema of een persoonlijk record op de 10 km.

Non-identificatie komt er op neer dat je greep krijgt op je ego. Ego is een beladen woord, maar toch is het niet iets slechts. Ego is een gezond onderdeel van je psyche. Als je ego echter met je op de loop gaat, dan kan het een belemmering worden. Non-identificatie betekent dat je ego in balans is met andere aspecten van jezelf en zeker ook met wat je lichaam je te vertellen heeft.

Als je ego de doorslag geeft bij het maken van keuzes zonder dat er balans is met je lichaam en je wezen, dan zijn je trainingen en resultaten die je wilt behalen waarschijnlijk ook niet in balans. Het ego heeft twee kanten... het kan te groot zijn of te klein. Een te groot ego leidt ertoe dat je de 10km in 50 minuten wilt lopen, terwijl je lichaam slechts klaar is voor een tijd van 56 minuten. Daarmee heb je een goed recept voor een blessure in handen. Bij een te klein ego stop je direct met lopen als je een zeurderige pijntje in je knie voelt, zonder dat je bijvoorbeeld geprobeerd hebt iets meer te hellen, waardoor je voorkomt dat je op je hielen landt. Je geeft te gemakkelijk op.

Non-identificatie is de kunst van het nemen van gezonde beslissingen, doordat je op een gebalanceerde manier naar je zelf kijkt zonder je jezelf te beoordelen. Als je je hele wezen ophangt aan de manier waarop je training is verlopen, of dat nu vanuit een te klein of te groot ego gebeurt, dan ben jij je prestatie, je identificeert je ermee. Als je niet-geïdentificeerd bent, dan evalueer je je training en niet jezelf als persoon. Je stelt vast wat er goed ging en wat verbeterd kan worden en je geniet van het leerproces waarmee je je looptechniek verfijnt.

Dat betekent niet dat je niet tevreden mag zijn over wat je bereikt. Als je niet-geïdentificeerd bent dan voel je dit juist sterker, dieper binnenin jezelf. Je geniet meer van de kleine dingen in het leven. Het betekent ook dat je jezelf niet te streng beoordeelt als het niet loopt zoals je wilt. De stemmen in je hoofd die zeggen 'ik ben niet goed genoeg, snel genoeg, sterk genoeg' zullen je nooit helpen bij het bereiken van iets.

Non-identificatie houdt in dat je jezelf kent. Je bent je bewust van je kracht, je uitdagingen en de lange termijn doelen die je hebt. Deze kennis houdt je op het juiste pad en zorgt dat je niet afgeleid wordt door je ego.

Om non-identificatie te bereiken zijn de vijf bewuste stappen (uit ChiWalking) een goede oefening. Eerst neem je het punt waarover je een beslissing wilt nemen in gedachten en dan:

1. Breng je zelf in lijn – sta rechtop, voel je wervelkolom, voel je rechte houding van je hoofd tot je voeten (of je staartbeen als je zit). Dit geeft je stabiliteit en een sterker zelfgevoel en focus. Kom in één lijn met de doelen die je wilt bereiken. Past de keuze die je wilt maken daarbij? Zorg dat je doel op de beste manier wordt ondersteund.
2. Gebruik je kern – je gaat luisteren naar 'de gedachten' van je lichaam. Breng je aandacht naar je kern. Voel het hele gebied net onder je navel, van je buik tot je wervelkolom en span vervolgens de spieren daar 20 seconden aan. Stel jezelf nu de vraag over de keuze die je wilt maken. Merk je hoe anders deze aanvoelt dan wanneer je alleen met je hoofd nadenkt?

3. Creëer balans – vind de balans in je lichaam door van voet naar voet te bewegen totdat je in balans op beide voeten staat. Beweeg dan je bovenlichaam tot je balans in je lichaam hebt. Laat je gedachten gaan over de verschillende keuzes die je kan maken. Kijk naar de mogelijkheden vanuit verschillende gezichtshoeken. Ga na hoe elke mogelijkheid voelt.
4. Maak een keuze - vanuit de rechte kolom die je hebt gecreëerd, het gebruik van je kern en de diepe balans waarin je staat, kan je naar je zelf kijken op een niet-geïdentificeerde gezonde manier. Je geest en ego hebben bijgedragen, en je lichaam is bij het proces betrokken geweest.
5. Ga voorwaarts – als je een keuze gemaakt hebt is het goed om stappen in de juiste richting te zetten. Het helpt om de keuze in je lichaam en geest vast te leggen.

Nog een paar manieren om non-identificatie te oefenen:

- Glimlach! Leer om jezelf te lachen. Als je om je #foibles kan lachen, ben je niet-geïdentificeerd waardoor je jezelf niet echt beoordeelt en jezelf niet te serieus neemt. Het leven is kort...glimlach en geniet van het moment, dat is altijd gezond.
- Vraag anderen. Vraag een ander wat je zou moeten doen en luister naar hun ideeën. Je hoeft een advies niet op te volgen, maar sta open voor andere gezichtspunten.
- Run for fun. Als je te serieus bent over je lopen, een gebeurtenis of doelen dan loop je de kans over-geïdentificeerd te zijn. Zorg dat je minimaal één keer per week puur voor je plezier loopt.
- Gebruik een logboek. Door je resultaten en trainingen op te schrijven zie je alles makkelijker in perspectief en kun je de uitdagingen waar je voor staat beter aan.

Je bent pas in vorm als het technisch en mentaal goed loopt. Als je non-identificatie oefent word je niet alleen een betere loper, maar misschien ook een beter mens.