

Ontspan je lichaam - Verbeter je prestatie

Geschreven door Danny en Katherine Dreyer

We willen allemaal graag ontspannen en stressvrij zijn. De realiteit is echter anders en voor veel mensen is het lastig om te ontspannen. Sommigen zijn zich niet eens bewust van de spanning in hun lichaam. Ze merken pas hoe ze ervoor staan als ze een massage krijgen en voelen hoe pijnlijk de spieren aanvoelen. Of als het ze niet lukt om in slaap te vallen, omdat ze dan pas de spanning merken die ze in de loop van de dag hebben opgebouwd.

Misschien beseft je het niet, maar stress en een verhoogde spierspanning belemmeren je bewegingen, of je nu hardloopt of wandelt. Iedere spanning in je spieren en banden beperkt de bewegingsuitslag die je kunt maken, waardoor je harder moet werken om vooruit te komen. Gespannen spieren zijn een belangrijke onderliggende oorzaak voor blessures. Als je spanning en stress negeert, zullen deze alleen maar toenemen.

Het idee dat ontspanning van de spieren ertoe leidt dat we verder of sneller kunnen hardlopen en wandelen, past niet bij de gangbare ideeën hierover. We hebben geleerd dat we vooral harder moeten werken om beter te worden, nog moeten 'pushen' om te winnen en meer moeten doen om ons doel te bereiken. Maar om te ontspannen zul je toch echt minder moeten gaan doen.

Bij ChiRunning en ChiWalking gebruik je de zwaartekracht om vooruit te komen en zijn de belangrijkste spieren die je gebruikt je lage buikspieren (kernspieren) om het bekken recht te houden. Zo blijft je lichaam in een rechte kolom en dragen je botten het meeste gewicht. De rest van je lichaam blijft zo ontspannen mogelijk. Om volledig profijt te kunnen hebben van sterke kernspieren is de totale ontspanning van andere spieren een voorwaarde. Eén focus die ik veel gebruik is de volgende: ik laat alle spanningen uit mijn lichaam naar mijn buik gaan, waar ik deze energie goed kan gebruiken. Als is merk dat mijn schouders aangespannen zijn, en zelfs als ik spanning voel door het verkeer of voor een presentatie die ik zo moet geven, dan richt ik die spanning op mijn kern. Ik gebruik spanning als een vorm van energie, als positieve brandstof.

Mensen hebben allerlei spanningen over hun hele lichaam, in hun gezicht, nek, schouders, bovenrug, borst, onderrug, bilspieren tot in de benen, enkels en voeten. Het ontspannen van je lichaam zorgt er voor dat de mentale spanningen afnemen. En vice versa helpt het loslaten van ideeën over hoe je zou moeten presteren je lichaam te ontspannen.

Ontspanningsoefeningen

Wen eraan om regelmatig je lichaam even langs te lopen en na te gaan waar je spanning voelt. Je kunt spanning niet aanpakken zonder eerst te voelen en na te gaan waar de spanning precies zit. Als het je lukt om de spanning los te laten, dan doe je dat. Lukt het niet, maak je dan geen zorgen. Hieronder volgen verschillende goede technieken waarmee je kunt leren om je te ontspannen.

Enkele algemene ontspanningsoefeningen

1. Ga rechtop op een stoel zitten in gemakkelijke houding. Haal diep adem en span elke spier in je lichaam 15 seconden aan: je gezicht, schouders, armen en handen. Span je buikspieren en de andere spieren rond je bekken en dan alle spieren in je benen en voeten. Vervolgens tuit je je lippen (net of je een kaars uitblaast) en laat je alle spanning gaan, terwijl je krachtig uitademt. Herhaal dit proces drie keer. In totaal duurt de oefening ongeveer twee minuten, dus je kunt het achter je bureau doen, in de file voor het stoplicht en voor je de deur uitgaat om te gaan hardlopen of wandelen. In feite kun je deze oefening altijd doen als je wilt ontspannen en je een paar minuutjes hebt.

2. Ga op je rug op een yogamat of kleed liggen. Voel je lichaam, stap voor stap, van je hoofd tot en met je tenen. Neem er de tijd voor en beeld je in dat je met een piepkleine bezem de spanning wegveegt uit je lichaam, terwijl deze van je hoofd langs je nek, schouders en armen, je borstkas, buik, bovenbenen, kuit, enkels en voeten en tenen gaat. De bezem veegt alle spanning weg en laat je lichaam achter in een diepe ontspanning. Adem diep terwijl je deze oefening doet.

3. Ga op je rug liggen of zit gemakkelijk in een stoel met je wervelkolom recht. Plaats je duim tegen je ene neusvleugel en je middelvinger tegen de andere. Sluit een neusgat met je duim en haal adem aan de andere kant. Als je helemaal hebt ingeademd, sluit je het andere neusgat af en adem je uit door het neusgat dat je net met je duim hebt dichtgehouden. Adem helemaal uit door je navel in te trekken naar je ruggengraat. Heb je helemaal uitgeademd, laat je buik dan weer los en adem in door het zelfde neusgat. Zijn je longen weer vol met lucht, dan sluit je dat neusgat weer met je duim en ademt uit door het neusgat dat net werd dichtgehouden door je middelvinger.

In het kort ziet de ademhalingscyclus er als volgt uit: haal adem door je linkerneusgat, sluit het, adem uit door rechts, adem in door rechts, sluit rechts, adem uit door links en ook weer in door het linker neusgat, etc. Adem ongeveer 30 keer in en uit.

Deze oefening geeft je spieren zuurstof, brengt mentale ontspanning en zorgt dat je na afloop totaal ontspannen bent.

4. De losmaakoefeningen die bij ChiRunning en ChiWalking horen (beschreven in de boeken en op de dvd's) zijn de manier om te ontspannen voor je gaat lopen, maar kunnen natuurlijk ook op andere momenten worden gebruikt. Je kunt de hele set langslopen of juist die oefeningen eruit halen voor het deel van je lichaam waar je op dat moment spanning ervaart.

Ontspanning zoeken en ontspanning houden zijn het waard om onderdeel uit te maken van je dagelijkse gewoonten. Het draagt bij aan een behoud van een gezond lichaam en aan de kwaliteit van je leven in het algemeen. Ontspanning zorgt ervoor dat je nog meer plezier kunt beleven aan hardlopen en wandelen. Als je ontspannen bent, kan je Chi – je levenskracht – vrijuit stromen. ChiRunning en ChiWalking herinneren je er aan dat de goede dingen in het leven niet moeilijk hoeven zijn. Hoe meer je ontspant, hoe gemakkelijker het gaat.

Toevoeging ChiCoaching:

De “slow motion wandeloefening” helpt je om te ontspannen met het accent op de onderbenen: Loop wat in de rondte, terwijl je je aandacht richt op het ‘afpellen’ van je voet van de grond en het optillen van je enkel tot net boven de andere enkel. Let erop dat je niet afzet met je voorvoet. Richt je aandacht op het optillen van de enkel en het laten bungelen van de voet. Dit lukt alleen met zeer ontspannen enkels. Je tenen blijven als het ware nog even aan de grond vastplakken als je je enkel optilt. Concentreer je op het optillen van de voet van de grond en het achter je omhoog laten komen van de enkel in één, gladde, ronde beweging. Je hoeft niet je hele voet hoger dan de andere enkel te tillen ... til alleen je hiel iets hoger op dan je tegenoverliggende enkel. Loop af en toe stukjes zoals je normaal wandelt, zodat je vertrouwd wordt met het verschil tussen afzetten en optillen.