

**J**eff (niet zijn echte naam) was een wereldberoemde concertpianist. Voor zijn zestigste verjaardag werd hij uitgenodigd om een van 's werelds beste orkesten te dirigeren. Toen Jeff met het orkest begon te oefenen, merkte hij dat hij telkens bijna zijn evenwicht verloor. Hij was bang dat hij van het podium zou vallen en merkte ook dat hij door die angst niet vrijelijk kon dirigeren.

Toen ik Jeff vroeg of hij voor mij wilde doen alsof hij dirigeerde, zag ik meteen wat het probleem was. Jeff was zich zeer bewust van zijn armen en handen, iets wat hij van jongs af aan had ontwikkeld door piano te spelen. Maar als hij rechtop stond en met zijn armen zwaaide, bewoog zijn bekken of onderrug niet mee. Er was dus geen tegengewicht voor de armen die hij voor zich uit zwaaide.

Ik begeleidde Jeff bij een reeks bewegingen om zijn aandacht op zijn rug en bekken te richten, waardoor zijn hersenen zich bewust werden van de verschillende lichaamsdelen. Binnen een halfuur begon Jeffs brein spontaan de bewegingen van zijn rug en bekken af te

**In dit artikel over neuromovement laat Anat Baniel zien hoe u een lui bekken weer activeert.**

# Maak uw bekken wakker

stemmen op die van zijn armen. Nu slaagde Jeff erin om zijn armen vrij en veilig alle kanten op te zwaaien, en werd hij niet langer beperkt in het uitoefenen van zijn vak. Het concert werd een groot succes.

Het verhaal van Jeff illustreert dat de hersenen verantwoordelijk zijn voor elke beweging van ons lichaam. Daarbij genereren ze miljoenen verbindingen en brengen gaandeweg de verschillende delen van het lichaam in kaart. Deze verbindingen worden omgezet in patronen die sommigen 'neurale netwerken' noemen. Aan de hand van deze neurale netwerken reguleren en besturen de hersenen al onze bewegingen.

Wanneer we iets nieuws willen doen, of verbeteren wat we al kunnen, hebben onze hersenen nieuwe informatie nodig. Daarmee kunnen ze nieuwe verbindingen en patronen aanmaken, waarmee we flexibeler kunnen bewegen.

Naarmate deze patronen inslijten, vormen ze het beeld dat we van onszelf kennen: ons zelf- of lichaamsbeeld.

Iedereen heeft een ander lichaamsbeeld. Zo heeft een concertpianist bijvoorbeeld een gedetailleerde hersenkaart van zijn polsen, handen en vingers, terwijl een buikdanseres een vollediger beeld van haar bekken zal hebben dan de meesten van ons.





Ik noem dit het 'gatenkaaseffect': de delen van ons lichaam die onze hersenen minder in kaart hebben gebracht, zijn als het ware de gaten in de kaas.

Door de jaren heen ben ik gaan beseffen dat pijngevoelens of het gevoel beperkt te zijn of vast te zitten, vaak het gevolg zijn van de delen die minder ontwikkeld zijn of waarvan we ons minder bewust zijn. Het goede nieuws is echter dat de menselijke hersenen zijn ontwikkeld om op hun ervaringen te reageren en zich, ongeacht onze leeftijd, aan te passen.

De hersenen staan steeds klaar om wakker te worden en weer iets nieuws te creëren. Voor zover we weten is er geen beperking in de capaciteit van de hersenen om te blijven differentiëren, leren en verbeteren, zelfs op vlakken waarin we al uitblinken. Aangezien de krachtigste spieren zich in het bekken bevinden, zouden veel mensen er baat bij hebben om dit lichaamsdeel beter te onderscheiden en in kaart te brengen in hun hersenen.

Bij elke goed uitgevoerde beweging genereert het bekken in verhouding meer kracht dan andere delen van het lichaam. Toch is bij veel mensen het bekken inactief.

## Een les neuromovement voor het bekken

De volgende les maakt uw hersenen beter bewust van het bekken, en bevordert op die manier niet alleen de bewegingen van het bekken zelf, maar ook veel andere bewegingen die ermee samenhangen. Zorg dat u de bewegingen langzaam uitvoert, en zo weinig mogelijk kracht zet. Let daarbij goed op wat u voelt terwijl u beweegt. Dat zijn drie van de negen 'hoofdzaken', zoals ik ze noem: de voorwaarden die de hersenen volgens wetenschappelijk onderzoek nodig hebben om krachtige verbeteringen door te voeren.

**1** Ga op de grond zitten, buig uw knieën en spreid ze zijwaarts, zodat uw voetzolen elkaar raken. Plaats uw handen op de grond achter u, zodat u er gemakkelijk op kunt steunen. Kijk naar uw knieën en bekijk hoe dicht of ver ze zich bevinden ten opzichte van de grond. Het zou kunnen dat de ene knie dichterbij de grond komt dan de andere. Breng uw handen naar voren en druk zachtjes de binnenkant van uw knieën naar beneden, zodat ze dichterbij de grond komen. Laat los en ga na of dit verschil maakt. Waarschijnlijk niet.

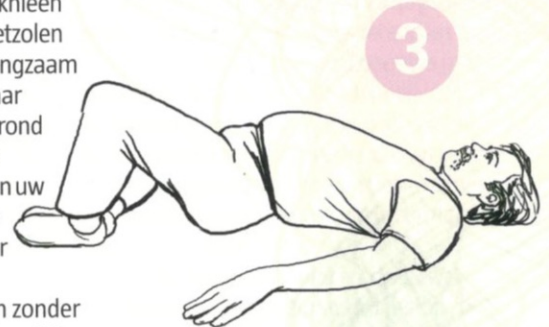


**2** Ga op uw rug liggen met uw armen langs uw lichaam. Buig uw knieën en spreid ze zijwaarts met de voetzolen tegen elkaar, net als hiervoor. Voel hoe uw bekken de grond raakt. Trek nu uw buik in (door uw buikspieren aan te spannen) terwijl u uw rug kromt zodat uw bekken lichtjes naar boven komt. U zult voelen dat uw onderrug iets meer tegen de grond aan drukt en uw stuitje een beetje van de grond komt. Stop nu en ontspan uw buikspieren, zodat uw bekken weer naar beneden afrolt. Maak deze beweging zes tot acht keer, langzaam op en neer.



Voel bij deze beweging hoe uw knieën elke keer opnieuw van de grond komen op het moment dat u uw buik intrekt, en hoe ze weer dichterbij de grond komen als u uw buik weer ontspant. Stop. Strek uw benen langzaam uit en neem even rust. Voel hoe uw lichaam op de grond ligt.

**3** Ga weer op uw rug liggen met uw knieën naar buiten gespreid zodat uw voetzolen elkaar raken. Maak nu uw onderrug langzaam en zachtjes hol en kantel uw bekken naar beneden, zodat uw onderrug van de grond komt en de druk naar uw stuitje wordt verlegd. Druk tijdens het hol maken van uw rug en het kantelen van uw bekken uw buik naar voren. Ga nu weer terug naar de beginhouding.



Herhaal deze beweging langzaam en zonder te forceren zes tot acht keer. Voelt u hoe bij het neerwaarts kantelen van uw bekken uw kin wat dichterbij uw borst komt, uw ruggengraat en ribben bewegen, en uw knieën wat meer uiteen gaan?



Stop, strek uw benen en rust even uit. Voel het contact van uw lichaam met de grond. Zijn er delen van uw lichaam die zwaarder op de grond rusten?

**4** Ga in dezelfde houding op uw rug liggen, met uw knieën naar buiten en de voetzolen tegen elkaar. Nu gaat u de twee bewegingen combineren: trek uw buik in en til uw bekken op, maak daarna uw rug hol, druk uw buik naar voren en kantel uw bekken naar beneden. Beweeg uw bekken op deze manier in een vloeiende beweging vier tot vijf keer op en neer. Rust, strek uw benen en voel hoe u op de grond ligt. Voelt u nog meer veranderingen wanneer uw lichaam de grond raakt? Is uw ademhaling misschien anders, dieper dan hiervoor?

**5** Ga weer op uw rug liggen met uw knieën naar buiten gespreid, zodat uw voetzolen elkaar raken. Maak ditmaal alleen de linkerkant van uw onderrug hol en kantel uw bekken naar rechts, zodat de druk op uw rechterheup komt te liggen. Uw rechterknie komt nu wat dichterbij de grond. Let erop dat u de beweging met uw rug en bekken uitvoert, en niet door uw linkerknie naar het plafond op te tillen. Zorg ervoor dat u uw buik rechts naar buiten drukt, elke keer dat u de beweging uitvoert. Herhaal de beweging vier tot vijf keer. Stop en rust even uit.

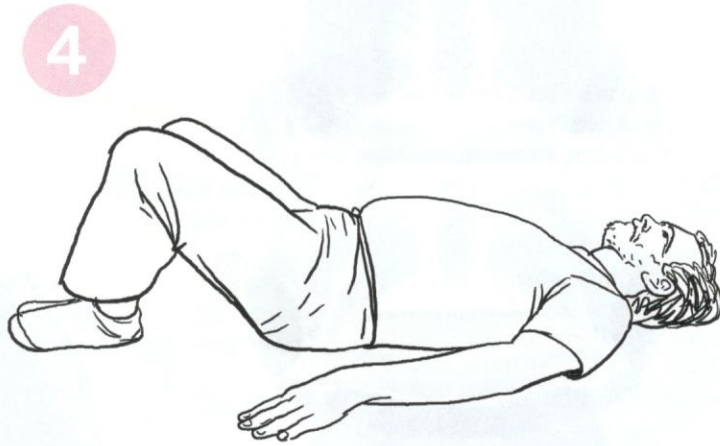
**6** Ga plat op uw rug liggen met uw knieën naar buiten gespreid en de voetzolen tegen elkaar. Maak nu alleen de rechterkant van uw onderrug hol en kantel uw bekken naar links om de druk naar uw linkerheup te verplaatsen, zodat uw linkerknie dichterbij de grond komt. Let erop dat u de beweging met uw rug en bekken uitvoert, en niet door uw rechterknie naar het plafond te tillen. Zorg ervoor dat u uw buik links naar buiten drukt, elke keer dat u de beweging uitvoert. Herhaal de beweging vier tot vijf keer. Stop, strek uw benen en rust even. Ga na of u nog andere veranderingen voelt in de manier waarop u op de grond ligt.

**7** Ga weer op uw rug liggen met uw knieën naar buiten gespreid en de voetzolen tegen elkaar. Combineer de twee vorige bewegingen, door uw bekken naar rechts en links te wiegen, zodat telkens de ene knie dichterbij de grond komt dan de andere. Voer vijf of zes keer deze zachte, vloeiende beweging uit, heen en weer. Stop, strek uw benen en neem even rust.

**8** Ga weer op uw rug liggen met uw knieën naar buiten gespreid en de voetzolen tegen elkaar. Herhaal de bewegingen van stap 4. Rol uw bekken op en neer, terwijl u uw buik intrekt en weer naar buiten drukt. Voelt de beweging anders aan dan voorheen? Is de oefening makkelijker uit te voeren, met een grotere, vloeiendere reikwijdte? Kunt u uw knieën verder spreiden dan enkele minuten geleden?

**9** Ga weer rechtop zitten met de voetzolen tegen elkaar, uw knieën zijwaarts gespreid en steun op uw handen, zoals aan het begin van deze oefening. Kantel uw bekken naar voren, druk uw buik naar buiten en kijk naar uw knieën. Zijn ze dichterbij de grond dan voorheen? Ga rechtop staan en blijf even staan. Ga na of u zich anders voelt dan normaal. U zou zich uitgerekt kunnen voelen, misschien wat lichter of meer geaard. Stap nu een beetje rond. Voelen uw heupen lossen aan? Is er wat meer veerkracht in uw pas?

Bij het uitvoeren van deze eerste les



neuromovement hebt u misschien gemerkt dat er geleidelijk aan steeds meer delen van uw lichaam meededen bij het bewegen van uw bekken. Elke beweging die we uitvoeren, is een volledige lichaamsbeweging. Wanneer we een arm optillen, sturen onze hersenen meer aan dan alleen de arm. De hersenen reguleren ieder deel van ons lichaam, niet alleen in ruimtelijke zin, maar ook de dynamische verhoudingen tussen de verschillende lichaamsdelen op ieder moment. Anders zouden we niet goed en vloeiend kunnen bewegen.



## Een les neuro-movement voor het bovenlichaam

De volgende les helpt de hersenen om uw ruggengraat, ribben en borstbeen beter te onderscheiden en er beter bewust van te worden. Daarnaast bevordert de les een vollediger en vrijere dynamische wisselwerking tussen uw bovenlichaam en uw bekken.

**1** Ga op de rand van een stoel zitten met beide voeten plat op de grond. Zorg hierbij voor een comfortabele afstand tussen uw voeten, ongeveer ter breedte van uw bekken. Laat uw handen op uw dijen rusten, met de palm naar beneden. Dit is uw neutrale positie. Draai uw hoofd naar rechts. Doe dit zachtjes, steeds binnen uw comfortzone, zonder iets te forceren of te belasten. Constateer hoe ver u uw hoofd gedraaid hebt. Het is misschien handig om een visueel referentiepunt te onthouden, zodat u de veranderingen tijdens de oefening kunt meten. Draai nu uw hoofd naar links en zoek een soortgelijk referentiepunt. Let op: in de rest van deze les geef ik alleen instructies voor de rechterkant. Aan het eind oefent u de linkerkant door simpelweg rechts en links te verwisselen.

**2** U zit nog steeds op de rand van de stoel. Plaats nu uw rechterhand enkele centimeters achter u op de zitting en leun naar achteren, zodat uw gewicht er lichtjes op steunt. Draai uw hoofd naar rechts en dan weer terug zodat u recht vooruit kijkt. Let erop dat u een zachte beweging maakt, binnen uw comfortzone, en onthoud hoe ver u naar rechts kunt draaien. Voelt u bij het draaien het gewicht op uw bekken? Op uw voetzolen? Voelt u de beweging van uw ribben? Herhaal deze beweging vier tot zes keer. Draai terug naar de beginhouding, en plaats beide handen terug op uw dijen. Stop en neem even rust.

**3** Ga weer op de rand van uw stoel zitten en plaats uw rechterhand achter u. Leun er weer op zoals daarnet. Til uw linkerarm nu op, buig uw elleboog naar u toe en laat uw kin op de rug van uw hand rusten. Draai langzaam uw hoofd en arm als één geheel tegelijkertijd naar rechts en dan weer naar het midden. Let er bij het draaien op dat uw kin op de rug van uw hand blijft rusten. Voelt u de beweging in uw ruggengraat en ribbenkast nu duidelijker? Voer deze beweging vier tot zes keer heel zacht en langzaam uit, terwijl u let op het gevoel in uw rug en bekken. Stop,



keer weer naar de neutrale positie terug en rust even uit. Ga na of u veranderingen voelt in de manier waarop u zit.

**4** Ga weer in dezelfde houding zitten als hiervoor met uw kin op de rug van uw linkerhand. Draai dan naar rechts zolang dit niet ongemakkelijk voelt en houd deze positie aan. Beweeg nu alleen uw ogen langzaam naar rechts en links. Let erop dat u vrij kunt ademen. Herhaal deze beweging vier tot zes keer, stop dan en rust uit in de neutrale positie.

**5** Neem dezelfde houding aan als in stap 4, en draai dan zo ver naar rechts als voor u comfortabel voelt. Houd deze positie aan. Til uw linkerbil nu een centimeter of twee van de stoel met de spieren van het linkergedeelte van uw onderrug, en duw uw buik naar voren zoals u in de vorige les geleerd hebt. Laat uw linkerbil daarna terugzakken en herhaal dit vier of vijf keer. Voel hoe uw linkerribben bewegen, dichterbij elkaar komen en dan weer verder uit elkaar gaan, als u uw linkerbil op en neer beweegt. Stop, draai terug naar de neutrale positie en voel of u anders op uw rechterbil zit dan op uw linkerbil.

**6** Leun weer op uw rechterhand achter u en draai uw hoofd naar rechts. Ga na of uw ruggengraat, rug en ribben meer bewegen en uw nek vrijer draait. Ga terug naar de neutrale positie en laat uw handen rusten op uw dijen, met de palm naar beneden. Draai uw hoofd zachtjes naar

rechts, en daarna naar links. Ga na of u uw hoofd gemakkelijker naar rechts dan naar links kunt draaien.

U hebt zojuist de kracht ervaren van het vollediger in kaart brengen van uw lichaam in uw hersenen, om uw prestaties en welzijn te verbeteren. U kunt deze oefening nu ook voor de andere kant uitvoeren, maar let bij het bewegen op de verschillen tussen uw rechter- en linkerkant voordat u begint.

Wilt u uw prestaties verbeteren, een moeilijkheid of beperking in uw bewegingen opheffen, of van een bepaalde pijn afkomen? Zoek dan naar manieren om de onderliggende neurale netwerken uit te breiden van dat deel van uw lichaam waar u gewoonlijk niet veel aandacht aan besteedt, of waarvan u denkt dat het niet relevant is voor wat u wilt bereiken. Ga vervolgens na of dit leidt tot verbeteringen en of u zich beter gaat voelen.