



Kleine bewegingen, groot effect

We hebben van nature een soepel bewegingsritme waarbij we ons goed en gezond voelen. Maar door spanning en verkeerde houdingen raken we uit de maat. De bewegingsleer Ismakogie brengt ons op eenvoudige, zachte wijze weer in evenwicht.

Eigenlijk past Ismakogie, dat al zestig jaar oud is, naadloos in deze tijd. Je kunt het altijd en overal toepassen. Bij het wachten in de rij voor de kassa, tijdens een treinreis, achter je computer, tijdens een vergadering en aan tafel. Niemand die je raar aankijkt, want de oefeningen zijn vrijwel onzichtbaar. Bij deze bewegingsleer gaat het om kleine innerlijke spierbewegingen die een soort kettingreactie bij de andere spieren veroorzaken. Alleen het denken aan de beweging heeft al effect op je lichaam! De gedachte geeft namelijk een impuls aan de spieren, die vervolgens gaan bewegen. Het lijkt wel een toverleer. Trek in gedachte maar eens met je vinger een cirkel over je wang. Als je goed voelt, merk je dat de spieren aan de binnenkant van je wang in actie komen, zonder dat je de wang daadwerkelijk hebt aangeraakt. Het mooie aan Ismakogie is dat het een zachte bewegingsleer is. Elly Hoekstra, die al 25 jaar Ismakogie doceert, merkt in haar lessen dat mensen niet gewend zijn om 'lief' te zijn voor hun eigen lijf. Alsof ze het idee hebben dat ze moeten presteren en pas resultaat boeken als het pijn doet of inspanning kost. Hoekstra: "Ik zeg in mijn lessen heel vaak: 'Het hoeft niet zo hard' of 'Stop als het niet lekker voelt'. Het zit 'm in kleine dingen; iets eenvoudigs als lopen is al een perfecte oefening. Velen van ons doen dit vanuit de heupen, of we stampen op de hak van onze voet, maar het is veel natuurlijker en fijner om te lopen vanuit je bovenbenen. Dan merk je

ook meteen hoe alle spieren met elkaar verbonden zijn. Als iemand een lichamelijke klacht heeft, werken wij ook niet op die plek zelf, maar eromheen. Dat heeft juist effect. Bij stijve schouders is het bijvoorbeeld effectief om oefeningen met je handen te doen." Hoekstra kwam in aanraking met Ismakogie doordat ze rugklachten had. "Ik weet nog hoe verbaasd ik was toen de docent met mijn voeten begon. Daar kwam ik niet voor, ik wilde van mijn rugpijn af! Maar langzaam werd me duidelijk dat als ik mijn voeten niet goed neerzette, ik in elkaar zakte, en dat dit weer gevolgen had voor mijn schouders en nek. Toen ik anders, bewust ging staan en lopen, verdwenen mijn rugklachten."

Uit ons hoofd

Ook Albert Sonneveld, oprichter van Sonneveld Opleidingen, is ervan overtuigd dat Ismakogie een einde kan maken aan lichamelijke klachten. Door het trouw uitvoeren van de oefeningen is hij verlost van zijn rugpijn, wat met fysiotherapie en chiropractie niet lukte. "De bewegingen zijn klein, op het oog gebeurt er weinig, maar ondertussen is je lijf hard aan het werk. De dag na de eerste les had ik me toch een spierpijn... Ik voelde spieren waarvan ik niet eens wist dat ik ze had." Maar de kracht van Ismakogie reikt nog veel verder, zegt hij. "De oefeningen geven me een basisrust, die van binnen voelbaar en van buiten zichtbaar is. Mensen zeggen vaak te-

happinez | 107

Wat leeft, is continu rustig in beweging.

gen me: 'Je ziet er zo rustig uit.' We zitten tegenwoordig vaak erg in ons hoofd en raken daardoor vervreemd van ons lichaam. We hebben stress en slaan spanning op in onze nek, schouders, armen... Door regelmatig Ismakogie-bewegingen te doen, word je je bewust van je lijf. Je zou het *mindfulness* kunnen noemen. Je komt uit je hoofd, weer terug in je lichaam. Je hoort vaak dat de geest invloed op het lichaam heeft, maar dat geldt natuurlijk ook omgekeerd, want lichaam en geest kun je niet scheiden." Sonneveld vergelijkt het heilzame effect van Ismakogie met het troosten van een onrustig kind.

"Als je kind huilt, neem je het in je armen en wieg je het langzaam heen en weer, heen en weer. En langzaam wordt je kind - en jijzelf - rustiger. Zo werkt het ook bij Ismakogie. Onze mind is vrijwel voortdurend rusteloos en door het doen van kleine bewegingen ontspan je langzaam. Ga je meteen in kleermakershouding zitten, zoals bij yoga, dan is de overgang vaak te groot. Dat kan de *mind* niet aan, want juist door te ontspannen word je je bewust van alle spanning in je. Ismakogie-oefeningen zijn voor je geest makkelijker te volgen. Je staat niet opeens stil, maar je vertraagt geleidelijk. Je stelt jezelf gerust met behulp van je lijf."

In beweging

Wat is nu de beste houding?, vroeg Sonneveld eens aan een deskundige op het gebied van bewegen. Hij antwoordde: 'De volgende.' En toen bleef het stil. Eerst begreep Sonneveld zijn reactie niet, maar na zijn ervaringen met Ismakogie begrijpt hij precies wat de man bedoelde. "Wat leeft, is continu rustig in beweging. Wij mensen zijn dus niet gemaakt om stil te zitten. Maar het probleem is dat we ons natuurlijke ritme zijn kwijtgeraakt. Het begint al op school. Het eerste wat je daar te horen krijgt, is: 'Ga maar mooi zitten.' We worden gedwongen om een bepaalde houding aan te nemen. Later zitten we vast achter een bureau, achter de computer. Dat is niet natuurlijk. Ons lijf gaat dan ook protesteren, maar vaak staan we daar niet bij stil en negeren we de pijn. Ismakogie nodigt ons uit om terug te gaan naar het kleine en zo terug te keren naar onze oorspronkelijke cadans. In dat natuurlijke ritme kunnen we ontspannen. Het grappige is: je hoeft er niet veel voor te doen om dit te bereiken, maar juist te laten. Neem nu het opstaan uit een stoel. Vaak takelen we ons met onze armen uit de stoel, wat best een gedoe is. Maar als we nu één voet onder de stoel zetten en onze bovenbenen gebruiken, dan kost dat minder inspanning en gaat het veel soepeler. Eigenlijk gaat het vanzelf! Als je natuurlijk beweegt, belooft je lichaam je." Het beste voorbeeld daarvan was grondlegster Anne Seidel zelf. Ze werd 97 jaar oud en was een prachtige vrouw om te zien, zegt Elly Hoekstra. "Ze had wel rimpels, dat mag ook op die leeftijd, maar verder zat alles nog op z'n plek." Albert Sonneveld bevestigt dat: "Ze was tot het einde ontzettend vitaal. Als je kleine bewegingen maakt waarbij alle spieren samenwerken, ga je duurzaam met je energie om. Je zit letterlijk en figuurlijk lekker in je vel."

'Bewust bewegen is het beste'

Hoe exotisch de naam ook mag klinken, Ismakogie komt uit Oostenrijk. Kort na de Tweede Wereldoorlog begon Anne Seidel in Wenen een praktijk als schoonheidsspecialiste. Ze merkte dat haar maskers, crèmes en massages niet voldoende waren om een gezicht vitaal te houden. Daarom ontwikkelde ze 'grims-vrije gezichtsgymnastiek'. Haar cliënten hoefden hun gezicht dus niet in allerlei bochten te wringen. Seidel werkte aan de spieren van binnenuit. Ze ontdekte dat onze gezichtsspieren worden beïnvloed door de spieren uit de rest van ons lichaam. De manier waarop we zitten, staan en lopen, het heeft allemaal effect. De Weense begon een studie anatomie en daaruit ontstond haar bewegingsleer Ismakogie met als achterliggende filosofie: 'Bewust bewegen is het beste'.

MEER INFORMATIE

- * www.ismakogie.nl
- * www.sonneveltopleidingen.nl
- * www.ellyhoekstra.com

Lezersaanbieding

Op 6 maart is er voor Happinez-lezers een workshop Ismakogie met Albert Sonneveld. Kijk voor meer informatie op pagina 90.

TEXT MARLIES KIEF EN ROOS TESSELAAR ILLUSTRATIES STUDIO PING

Oefeningen van teen tot top

Toen we enkele van deze Ismakogie-oefeningen op de redactie deden, waren we verbaasd over het resultaat. De bewegingen zijn minuscule, maar de uitwerking is groot. We voelden spieren waarvan we niet eens wisten dat we ze hadden. En de meest simpele beweging bleek

een golf in ons lichaam teweeg te brengen, omdat alle spieren met elkaar verbonden zijn. Alle aandacht ging eens niet naar boven, naar ons hoofd, maar juist naar beneden. Lekker in je vel zitten, dat begint bij je voeten, ontdekten we.



* oefening 1 *

Groei in de lengte

Ga met gelijke druk op je twee voeten staan. Plaats je enkel-, heup- en schoudergewrichten zo veel mogelijk in één lijn. Je oren zitten zo veel mogelijk boven je schouders. Trek geen holle rug. Druk de weerstand van de vloer rustig weg, alsof je opstijgt. Je denkt je kruin richting plafond. Ervaar vanuit de voeten de reactie van je lichaam. Ga langzaam en rustig weer naar de beginpositie.

Basishouding bij oefening 2, 3 en 4

Ga op de voorkant van een eetkamerstoel zitten, zorg dat het enkelgewricht recht onder je knie staat. De hielen staan iets dichterbij elkaar dan je voorvoeten. Trek geen holle rug. Je handen liggen zacht en geopend op de bovenbenen.

* oefening 2 * Geef je organen de ruimte

Veer de weerstand van de stoelzitting rustig weg, alsof je loskomt van de stoel. Groei een beetje. Laat je handen zacht en geopend op je bovenbenen liggen; trek je schouders niet op. Ervaar de reactie langs de wervelkolom tot in je kruin. Ervaar de reactie in je buik; alle organen krijgen de ruimte en de plek die ze nodig hebben.

* oefening 3 *

Maak je wervelkolom langer

Veer met beide voeten de weerstand van de vloer rustig en langzaam weg. Je denkt je kruin richting plafond. Ervaar de spierreactie van je kuit-, onderbuik en wervelkolom.

* oefening 4 * Masseer je onderrug

Probeer je grote tenen omhoog te brengen, terwijl de kleine tenen op de grond blijven liggen. Je denkt je kruin richting plafond. Til je tenen op en leg ze heel rustig weer neer. Lukt het niet met alleen de grote tenen, til dan alle tenen op - maar de rest van de voet blijft op z'n plaats. Ervaar wat er gebeurt in de spieren van je voetzool. De grote voetboog, die weer effect heeft op de bekkenbodemspieren, vormt zich. Wat gebeurt er met je kuit- en bovenbenen? Wat is het effect op je onderbuik en rug?

* oefening 5 *

Maak je onderrug los

Ga op je rug liggen, je voeten steken omhoog. Je handen rusten op je onderbuik. Breng je grote teen denkbeeldig richting je neus en veer tegelijkertijd de gewrichten van al je tenen en vooral de buitenste rand van je hielen in tegengestelde richting, dus van je af. De activering van de beenspieren geeft een reactie in je bekken en een lichte strekking in de wervelkolom tot in je kruin.

