

Nike of Prozac?

Het regent, ik heb geen zin, ik heb geen conditie, ik heb geen energie, ik moet naar een vergadering, ik heb geen tijd en ook geen oppas. Vaak zijn we niet vooruit te branden en bedenken we allerlei smoesjes om maar in Luilekkerland te blijven. De grootste drempel is de voordeur, maar voor we daar zijn aanbeland verstrijken soms weken, maanden en zelfs jaren.

Van stilzitten slib je dicht en luiheid maakt chagrijnig. Je wereld wordt steeds kleiner en ooit dient de rekening zich aan. Wie weigert te bewegen loopt een groter risico op stijfheid, osteoporose, hartinfarct en angststoornissen. Het moeilijkste moment is het begin. Waar het om gaat is dat je in beweging komt. Iedereen die ooit heeft gesport verlangt wel eens terug naar de goede oude tijd. Of je fietst, zwemt of jogt, er is altijd wel een moment geweest waar jij je onoverwinnelijk voelde.

Je hebt honderd kilometer in de benen, meer baantjes getrokken dan normaal of rennend er wat extra rondjes achteraan geplakt. Dat voelt super, dat voelt goed. Dat is ook meteen de reden waarom sportieve mensen vrolijker en minder depressief zijn.

Waarom zou je?

Op wat voor een mysterieuze manier heeft sporten met onze stemming te maken? Hoezo worden we blij en opgewekt van wandelen, paardrijden of fitness? Waarom zou jij je moeite doen? Niets zo genoeglijk als voor een scherm te hangen of kijken hoe het gras groeit. Dr. David Servan Schreiber is professor aan de universiteit in Pittsburgh. Hij heeft baanbrekend onderzoek gedaan naar de genezende kracht van de hersens. Diep in ons brein zit ons humeur. Er is een deel waar de beleving van geluk zetelt en dat ook de controle heeft over angst en stress. Ergens in onze grijze cellen bevindt zich het gevoel van welbehagen. Volgens de wetenschap komt bij sporten endorfine vrij. Het is een stofje dat lijkt op morfine en heroïne. Hoe meer endorfine er wordt aangemaakt, hoe plezieriger en prettiger iemand zich voelt.

Ik kan het niet

Plezier is het tegenovergestelde van depressie. Depressie heeft altijd te maken met somberheid en ideeën die steeds maar door je hoofd malen. Ik kan



het niet, het gaat toch niet lukken, ik heb jaren niks gedaan. Als je dit soort gedachten maar vaak genoeg herhaalt worden het zekerheden. Lichamelijke inspanning onderbreekt het eeuwige gezeur in je hoofd. Je hebt het te druk met het regelen van je ademhaling. Je bent bezig met een doel. Je moet je wel concentreren. Daarmee leg je de kritische stem het zwijgen op.

Waar te beginnen?

Na inspanning volgt ontspanning. Je kunt stress onderdrukken door medicatie, of je kunt je door sport ontladen. Zelfs al zijn we overtuigd van de noodzaak om te bewegen, niets is zo moeilijk om dat ook daadwerkelijk in je leven in te passen. Waar te beginnen? Hoe schud je de lethargie van je af? Al begin je maar met kleine stapjes. Laat de auto een keertje staan en maak een wandeling naar de supermarkt. Het slepen van boodschappen is goed voor de biceps. Daarmee train je de bovenarmen. Neem de trap in plaats van de lift, dat is weer goed voor strakke bovenbenen. Soms is het even volhouden en streng zijn tegen jezelf. Achteraf ben je blij dat je het toch hebt gedaan. Ook de negentigjarige die tien meter verder dan gewoonlijk loopt voelt zich voor een moment superieur en sterk. Dan weet je weer dat je meer kunt dan gedacht. Je hoeft niet meteen te hollen. Begin klein, dribbel desnoods op de plek.

Goed voor het libido

Mensen die regelmatig bewegen halen meer voldoening uit de kleine dingen van het leven. Er is meer waardering voor een glimlach en de fluitende vogeltjes. Sporten vergroot het libido, verlaagt de bloeddruk, versterkt het immuunsysteem, beschermt tegen hartziekten en verbetert de kwaliteit van de slaap. Ook heb je minder tijd voor zelfmedelijden, waardoor angstgevoelens geen kans krijgen om jou te overheersen. Beweging is een voorwaarde voor een gelukkig leven. Het alternatief is vastgeroest en geïsoleerd het leven van anderen achter de geraniums gadeslaan. Dat maakt niet alleen eenzaam, maar ook ziek. Wie intensief beweegt maakt ook adrenaline aan. Het lijkt dan alsof een tijger achter je aan zit. Je bewustzijn wordt verhoogd en je komt in de flow. Dat gebeurt pas als je conditie hebt, maar het loont zich om te trainen en om door te zetten. Eenmaal op dat niveau verdwijnt alle onrust en is er alleen nog maar vrede in je hoofd.

Opgedroogde ziel

Natuurlijk kun je jezelf lamleggen met geruststellende praatjes dat al dat gedoe voor jou niet telt. De notoire tobber verzinkt in doemdenken en is alleen maar bezig met zijn ongenoegen. Als je in de sleur van het niets doen komt, droogt de ziel op. Nadenken over hoe het leven zou moeten zijn begint met daadkracht. Ik be-

loof mijzelf om minimaal drie keer per week een half uur stevig te bewegen. Al dans ik maar achter gesloten gordijnen of beoefen ik cannaletics op de slaapkamer. Het maakt niet uit, als je maar iets doet. Je kunt natuurlijk voor pillen kiezen om je blijer te voelen, maar het goedkoopste medicijn is lopen, rennen, zwemmen, joggen en fietsen. Iedereen ervaart endorfine en adrenaline als prettig. Het kan zelfs verslavend zijn. Dat wil niet zeggen dat je fanatiek in de startblokken moet gaan staan. Jij bepaalt je eigen tempo. Je hoeft de Alpe d'Huez niet te beklimmen en als ook de Cauberg te hoog is, dan ga je voor het heuveltje om de hoek. Als je maar moe en voldaan boven komt, want dat is waar je voor gaat. Daar buiten wacht een wereld om ontdekt te worden. Wordt het Nike of Prozac? Beweging heelt het gemoed, maar het is aan jou om tot actie over te gaan.



Lilian Ferru