



Professor Anne Seidel

Voorwoord

Het gebeurde weer: Ik was bij een netwerkbijeenkomst, had me net voorgesteld en verteld wat ik doe. 'Angelika, wat is Ismakogie en wat kan ik daarmee?'; vroeg iemand. Ik hoorde mezelf opnieuw uitleggen wat Ismakogie wel is en wat niet. Op dat moment besloot ik dat al mijn kennis en ervaring van de afgelopen 20 jaren nu eindelijk in een boek moest verschijnen. Voor je ligt het resultaat. Ik laat je kennismaken met *Beweeg bewust met Ismakogie*, een andere manier van bewegen dan je waarschijnlijk gewend bent.

De houding- en bewegingsmethode Ismakogie is ontwikkeld door Anne Seidel. In het midden van de vorige eeuw was zij schoonheidsspecialiste in Oostenrijk. Ze ontwikkelde zelf de methode Ismakogie, waarvoor ze later de titel van professor kreeg. Het was haar doel, te ontdekken hoe je moeiteloos de schoonheid van het gezicht zo lang mogelijk kunt behouden. Tijdens haar jarenlange studie aan de Universiteit van Wenen, ontdekte ze dat je lichaamshouding niet alleen grote impact heeft op je uiterlijk en uitstraling, maar ook op je gehele welzijn. De basis van haar methode is het gebruik van je verbeelding en de kracht van subtiele onzichtbare spierbewegingen in je dagelijkse leven.

Wat maakt Ismakogie zo bijzonder? Het is de enige bewegingsmethode die ook de gezichtsspieren onzichtbaar activeert, samen met andere bewegingen van het lichaam. Belangrijk is dat je deze bewegingen met je gedachten – met je denken – bewust begeleidt, het is innerlijke fitness. Dit is zeer waarschijnlijk ongewoon voor je, omdat je gewend bent bewegingen of oefeningen automatisch of met apparaten uit te voeren. Als je weet hoe het werkt, dan kun je Ismakogie altijd en overal toepassen.

Ga doelgericht om met jezelf

Neem de eigen verantwoordelijkheid om je goed te voelen. Het resultaat is meer plezier en welbevinden in je dagelijkse leven. Je zult ontdekken wat jij nodig hebt en wat goed voelt voor jou. Ieder van ons heeft verschillende ideeën en behoeften, en toch hebben wij heel veel gemeen. Wij kunnen ons denken en voelen bewust beïnvloeden, want die twee staan onlosmakelijk met elkaar in verbinding. De basis van ons denken en voelen, is onze houding.

Ontdek de invloed van je lichaamshouding

Je lichaamshouding en je denken hebben grote invloed op je dagelijkse leven. Je zult herkennen waarom lichamelijke problemen en ongemakken vaak te wijten zijn aan een verkeerde houding en te veel stress. Integreer je *bewust bewegen met Ismakogie* (voor de leesbaarheid vanaf nu *bewust bewegen*) in je dagelijkse leven, dan ontspannen je lichaam en geest al tijdens je werkzaamheden. Je versterkt je zelfvertrouwen, je krijgt nieuwe energie en een krachtiger uitstraling.

De praktijkvoorbeelden in dit boek berusten op waargebeurde situaties. De namen van de betrokken personen zijn fictief, om hun privacy te beschermen.

Beweeg bewust met Ismakogie is geen therapie.

Raadpleeg een deskundige als je gezondheidsklachten hebt. Vergeet niet daarnaast je lichaam in harmonie en balans te brengen. De oplossing van je klachten ligt ook vooral in jezelf. Ik wens je veel plezier met het lezen van dit boek en hoop dat je de oefeningen als makkelijk en prettig ervaart. Ik wens je veel succes ermee.

Angelika van der Schilden

Inleiding

Ontdek en ervaar door dit boek hoe je *bewust bewegen* in je dagelijkse leven kunt toepassen, om moeiteloos fit en vitaal te worden en te blijven. Je leert dagelijkse bewegingen zo efficiënt mogelijk te maken. Kies voor oefeningen die je prettig vindt. Pas toe wat niet belastend is voor je lichaam en vooral makkelijk te integreren in je dagelijkse activiteiten. In dit boek beschrijf ik een aantal eenvoudige oefeningen. Deze kunnen je helpen om ongemakken te verminderen of te voorkomen, zodat jij je weer prettig voelt.

Genoeg aan jezelf

Bij *bewust bewegen* heb je verder niets nodig, alleen jezelf. Geen speciale kleding, geen tools of apparaten, geen bepaalde locatie. Je bent vrij en onafhankelijk. Je hoeft er ook geen extra tijd voor uit te trekken. Ik laat je zien hoe je lichaam het beste werkt, met de juiste houding. Hoe je dagelijks moeiteloos zonder krachtsinspanning in beweging en fit blijft.

In stap 1 en 2 lees je hoe belangrijk je houding is tijdens het staan en zitten. Dit is ook de basis voor alle oefeningen. In stap 3 laat ik je ervaren hoe je met je verbeelding onzichtbare oefeningen kunt doen, die je elke dag heel makkelijk kunt toepassen.

Als je steeds opnieuw de basishouding van stap 1 en 2 volgt, kun je alle oefeningen los van elkaar gebruiken. Ze zijn niet aan een bepaalde volgorde gebonden. Spreekt je bij het lezen iets bijzonder aan? Ga het doen, herhaal het en pas het toe in je dagelijkse leven.

Maak van *bewust bewegen* een gewoonte

De voorbeelden die mijn cursisten geven in dit boek, laten zien hoe ze hun leven op een makkelijke manier hebben veranderd, hoeveel profijt ze ervan hebben en hoe hun leven prettiger is geworden.

Tip: Als je een oefening regelmatig wilt gebruiken, kan het in het begin handig zijn deze oefening altijd op dezelfde plek te doen. Zodoende wordt het makkelijker een gewoonte. Zoals bijvoorbeeld elke dag op weg naar het werk, zoals beschreven in stap 7, of dagelijks staande achter een balie of het aanrecht in de keuken, zie daarvoor stap 6. Ontdek zelf waar en wanneer jij het prettig en nuttig vindt om een oefening in te zetten.

Jarenlange klachten aan rug en bekkenbodem

Zelf heb ik de Ismakogie 21 jaar geleden ontdekt. Als lerares lichamelijke opvoeding was ik heel veel in beweging. Ondanks al mijn lichamelijke activiteiten, had ik veel problemen met mijn rug en bekkenbodem. Overleg met verschillende therapeuten en diverse trainingen hielpen niet echt om mijn klachten te laten verdwijnen. Toen ik met *Beweeg bewust met Ismakogie* begon, verdwenen mijn klachten geleidelijk. Nu voel ik me fitter en prettiger in mijn lichaam dan 21 jaar geleden. Het is mijn missie en passie om jou te helpen slim en moeiteloos fit en vitaal te worden en te blijven.

Gratis toolkit

Bij dit boek geef ik je ook een toolkit cadeau. Deze **Toolkit Oefeningen voor dagelijks gebruik** is speciaal voor jou als lezer samengesteld. Alle oefeningen uit dit boek, inclusief de tekeningen, vind je in een PDF-bestand, zodat je ze gemakkelijk kunt gebruiken op je tablet of telefoon.

Ga naar
www.moveeasy.eu/toolkit
om de toolkit meteen te downloaden.

In 10 stappen moeiteloos fit en vitaal

In dit boek laat ik je zien, ontdekken, voelen en ervaren hoe je op een andere manier kunt bewegen dan je waarschijnlijk gewend bent. Hoe je moeiteloos en zonder krachtsinspanning toch fit en vitaal kunt worden en blijven. Het gaat om kleine veranderingen in je manier van bewegen, die grote en vooral prettige gevolgen kunnen hebben. In 10 korte hoofdstukken beschrijf ik hoe je je dagelijkse leven makkelijker en prettiger kunt maken, waardoor je je goed voelt. Want wie wil dat niet!

Als je dit boek hebt gelezen, weet je dat je heel gemakkelijk elk moment iets kleins aan je leven kunt toevoegen of veranderen, met een geweldig resultaat voor je welzijn.

Stap 1. Schenk aandacht aan je houding

Bij deze eerste stap leer je wat voor jou de beste lichaamshouding is bij het staan. Hoe je je houding in je dagelijkse leven op een eenvoudige manier kunt corrigeren, zonder spiegel.

Je bent je waarschijnlijk vaak niet bewust van je lichaamshouding. In de loop der jaren heb je misschien onbewust bewegingspatronen aangenomen die je lichaam fysiek belasten. Je lichaamshouding beïnvloedt ook je denken en hoe je je voelt, en is essentieel voor je gehele welzijn. Je wilt je prettig en goed voelen bij alles wat je doet. De juiste lichaamshouding kan je daarbij zeker helpen.

Stap 2. Ga bewust en actief zitten

Je houding is niet alleen belangrijk als je staat, maar zeker ook als je zit. Bij deze stap ontdek je dat je met de juiste houding tijdens het zitten niet passief maar juist lichamelijk actief bent. Dat je ook zittend spieren in je lichaam onzichtbaar kunt activeren. Je voorkomt lichamelijke ongemakken, of kunt deze laten verdwijnen.

Dit heeft veel voordelen, je wordt minder snel moe en je kunt je beter concentreren. Je zult ontdekken hoe belangrijk het is dat tijdens het zitten altijd beide voeten plat op de grond staan. Je zult merken dat beide voeten je bovenlichaam ondersteunen, zodat je moeiteloos rechtop zit en dat ze je tegelijkertijd helpen je schouders te ontspannen.

Stap 3. Zet je verbeelding in, met subtiele spieroefeningen

In deze stap ontdek je hoe verbeelding je helpt om onzichtbare spieroefeningen uit te voeren. Ook leer je hoe je oefeningen beter kunt onthouden door het gebruik van beelden.

Bij Ismakogie-oefeningen gebruik je heel vaak je verbeelding, ook wel visualisatie genoemd. Want de spieren in je hele lichaam kun je door visualisatie activeren, aansturen en versterken. Soms zijn het kleine onzichtbare oefeningen, die je gemakkelijk kunt inpassen in je dagelijkse leven, en die je kunt gebruiken volgens je eigen behoeften. Je ontdekt welke oefeningen je op welk moment en in welke situatie nodig hebt.

Stap 4. Zorg goed voor jezelf, neem de verantwoordelijkheid voor je welzijn

In deze stap vertel ik je hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen. Hoe je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je lichaam en je eigen welzijn. Jij bent de belangrijkste persoon in je eigen leven. Als je ontspannen bent, gaat alles moeiteloos. Je beleeft meer plezier in wat je doet. Hiervoor ben je zelf verantwoordelijk, want niemand anders kan het voor je doen. Ontdek en ervaar hoe je moeiteloos kunt bewegen en hoe je je lichaam in goede conditie houdt, zonder krachtsinspanning. Voel en ervaar hoe het is om bewuster met je lichaam om te gaan.

Stap 5. Creëer ontspanning in je lijf en in je leven

In deze stap leer je hoe je op een eenvoudige manier ontspanning creëert in je hele lichaam. Je maakt kennis met de lemniscaat, een horizontale acht, het oneindigheidsteken en symbool dat al sinds eeuwen bestaat. Bij *Beweeg bewust met Ismakogie* gebruik je bij

veel oefeningen en bewegingen onzichtbare 'achtjes'. Deze kun je in het dagelijkse leven ook oneindig veel toepassen. Deze 'achtjes' zijn doorlopende bewegingen, waarmee je in je lichaam moeiteloos ontspanning creëert. Door de subtiele bewegingen met deze 'achtjes' raakt het lichaam nooit overbelast. Zonder jezelf te moeten inspannen, bereik je zo een heerlijk gevoel van ontspanning.

Stap 6. Begin met kleine veranderingen in je dagelijkse leven

In deze stap laat ik je zien dat veranderen niet zo moeilijk is als je misschien denkt. Het zijn vaak kleine veranderingen of aanpassingen die een groot verschil kunnen maken in je dagelijkse leven. Het is goed om te beginnen met kleine veranderingen in je dagelijkse routine. Dat is gemakkelijk voor jezelf, en anderen merken het vaak niet eens. Zo ontstaan nieuwe gewoonten, die je leven makkelijker en plezieriger maken. Kies voor veranderingen die bij je passen, die je leuk vindt en die je nodig hebt. Als iets leuk is en prettig voelt, wil je het ook blijven doen.

Stap 7. Doe onzichtbare oefeningen terwijl je wacht

In deze stap laat ik je zien dat je geen extra tijd hoeft in te plannen om bewust te bewegen. De tijd die je ergens moet wachten, is met *bewust bewegen* geen verloren tijd. Je kunt deze heel handig en nuttig besteden, met onzichtbare bewegingen en oefeningen. Je traint tegelijkertijd lichaam en geest. Je bent met je aandacht volledig bij jezelf en ervaart ontspanning in je lichaam en in je hoofd. Je hoeft je nooit meer te vervelen als je moet wachten.

Stap 8. Creëer balans en harmonie, met een sterke bekkenbodem

In deze stap leer je dat je bekkenbodem de basis is van je lichaam en hoeveel invloed deze heeft op je dagelijkse leven. Problemen met bekkenbodem en blaas zijn heel lastig en hinderlijk. Als je niet meer op je blaas kunt vertrouwen, legt je dat beperkingen op. Je ontdekt ook de verbinding tussen je bekkenbodemspieren en je gezichtsspieren. Als je een onderkin wilt voorkomen, helpt de samenwerking van bekkenbodem en mondbodem, deze is heel efficiënt en effectief. Dit is de bijzondere werking van Ismakogie,

een oefening brengt je hele lichaam in balans en harmonie. De bekkenbodembodem verdient daarom veel aandacht.

Stap 9. Verbeter moeiteloos en efficiënt je conditie en vitaliteit

In deze stap ontdek je hoe je moeiteloos je conditie kunt verbeteren, ook wanneer je bezig bent. Tijdens zittend werk blijf je onzichtbaar in beweging, verbetert je conditie en voorkom je spanning en ongemakken. Bij conditie gaat het vooral om je fysieke gesteldheid én een goed getraind lichaam. Vitaliteit is meer dan alleen een goed getraind lichaam. Het omvat ook je mentale gezondheid. Als je vitaal bent, heb je energie, motivatie en veerkracht. Motivatie en veerkracht heb je nodig om zelf te kunnen meewerken aan het herstel na een botbreuk, operatie of ziekte. In deze stap ontdek je hoe je op een eenvoudige manier *bewust bewegen* kunt toepassen. Met de juiste motivatie en onzichtbare oefeningen houd je moeiteloos spieren sterk en gewrichten soepel. Met motivatie en veerkracht lukt het om de hersteltijd te verkorten, zodat je weer sneller 'op de been' bent.

Stap 10. Bereik je maximale welzijn

Bewust bewegen is meer dan alleen het herhalen van lichamelijke oefeningen. Je zult ontdekken hoe je op een slimme manier, die precies bij je past, met minimale inspanning maximaal resultaat gaat behalen voor je welzijn.

Je ontdekt hoe *bewust bewegen* eenvoudig is in te voegen in je leefpatroon. Je neemt het overal mee. Je hebt het altijd en overal ter beschikking. De imaginaire oefeningen helpen je om fit en vitaal te worden en te blijven. Het resultaat is vrijheid en onafhankelijkheid, om meer van jezelf en van je leven te kunnen genieten.

STAP 1

Schenk aandacht aan je houding



In deze eerste stap leer je wat voor jou de beste lichaamshouding is bij het staan en hoe je die houding op een eenvoudige manier in je dagelijkse leven kunt toepassen, zonder spiegel.

Het belang van een goede lichaamshouding

Je bent je waarschijnlijk vaak niet bewust van je lichaamshouding. In de loop der jaren heb je misschien onbewust bewegingspatronen aangenomen die je lichaam fysiek belasten bij het zitten, staan en lopen. Door de aantrekkingskracht van de aarde heb je de neiging om in elkaar te zakken. Als je bezig bent, let je daar niet op. Je hebt niet in de gaten dat je schouders, hoofd en mondhoeken naar beneden hangen. Je bent je er vooral niet van bewust dat je gedachten en emoties de oorzaak kunnen zijn van deze lichaamshouding. Ook het omgekeerde is waar. Je lichaamshouding beïnvloedt je denken en hoe je je voelt. In wetenschappelijk onderzoek wordt de wisselwerking tussen lichaam en geest keer op keer bevestigd. Er is een duidelijke samenhang tussen lichaamshouding, denken en voelen.

'It is a duty to keep the body healthy, otherwise we cannot keep our mind strong and clear.'

Boeddha

Verander je denken en voelen

Stel je voor dat je in een moeilijke situatie bevindt. Word je bewust van je houding; je lichaam is een beetje ingezakt, je hoofd, schouders en mondhoeken hangen en sombere gedachten tollen door je hoofd. Recht nu je rug en voel hoe je lichaam zich strekt. Automatisch haal je rustiger en dieper adem. Je voelt je anders, beter en lichter en je merkt op dat er plotseling ook andere gedachten door je hoofd gaan. Jouw kijk op deze situatie gaat misschien veranderen en ook je houding ten opzichte van de mensen die hierbij betrokken zijn. Aan

de situatie zelf kun je vaak niets doen, maar wel aan hoe jij daarmee omgaat.

'Je kunt je omstandigheden vaak veranderen door je houding te veranderen.'

Eleanor Roosevelt

De invloed van een rechtopstaande lichaamshouding

Je wilt je prettig en goed voelen bij alles wat je doet. Je wilt je gelukkig voelen en je lichaamshouding kan je daarbij zeker helpen. Rechtop zitten, rechtop staan en lopen heeft een positieve invloed op je denken, voelen en handelen. Het is fascinerend om te zien hoe je door kleine veranderingen in je houding meer ontspanning en energie ervaart, meer plezier beleeft in je dagelijkse leven.

Leo heeft altijd rugklachten en kan niet lang zitten. Hij kan gelukkig wel lopen en wandelen, zonder dat hij pijn heeft. Leo is gescheiden, en wil graag weer daten. Hij gaat op dansles en leert de salsa. In het begin vertellen de dames hem dat hij altijd zo somber kijkt en dat zijn schouders naar beneden hangen. Door *bewust bewegen* heeft hij nu een overtuigende lichaamshouding. Hij staat en loopt rechtop, met dikwijls een glimlach om zijn mond. De dames zien nu een sympathieke, stralende man, en ze dansen graag met hem! Leo heeft meer plezier in de dansles en is enthousiast aan het daten.

Een slechte houding veroorzaakt niet alleen overbelasting, maar heeft ook invloed op de mensen om je heen. Met *Beweeg bewust met Ismakogie* wil ik je helpen om je dagelijkse leven makkelijker en plezieriger te maken.

Vera werkt in een verzorgingshuis. Ze vertelt: 'Ik ben me nu bewust van hoeveel invloed mijn houding heeft op mijn patiënten. Er is bijvoorbeeld een oudere man, hij lijdt aan dementie. Het is moeilijk om met hem te communiceren, hij praat nauwelijks meer. Elke keer als ik hem verzorg, zegt hij me, dat ik boos ben. Ik antwoord dan dat ik niet boos ben, maar hij blijft het zeggen. Ik heb bij *Bewust bewegen met Ismakogie* geleerd op mijn houding te letten, en weet je wat er laatst is gebeurd? Dezelfde man zei tegen mij: 'Je bent lief!' Dat heeft me echt geraakt. Want hij reageerde eerst vooral op mijn eerdere houding. Ik ben me er nu van bewust dat ik door mijn andere lichaamshouding ook een vriendelijker uitstraling heb.'

Breng je lichaam in de juiste houding als je staat.

Doe het volgende:

- Sta altijd op beide voeten.
- Verdeel je lichaamsgewicht over 3 steunpunten. Deze steunpunten zitten onder elke voet, bij de grote en de kleine teen, en bij de hiel. Zie de afbeelding hierna.



Deze driehoek is erg belangrijk! Het is je fundament en op dit fundament rust je hele lichaam. Je lichaam kan pas goed functioneren als alle botten, gewrichten, spieren en organen met elkaar in evenwicht zijn.

De voeten staan altijd in een lichte V-stand op de vloer. Medebepalend voor de stand van je voeten, is de breedte en de stand van je heupen. Als je een tenger postuur hebt, staan je voeten dicht bij elkaar. Als je brede heupen hebt, is de afstand tussen je voeten wat groter. De afstand tussen je hielen is altijd kleiner dan bij je voorvoeten, zo staan je voeten in een lichte **V**.



Ook zonder spiegel kun je altijd en overal je houding corrigeren.

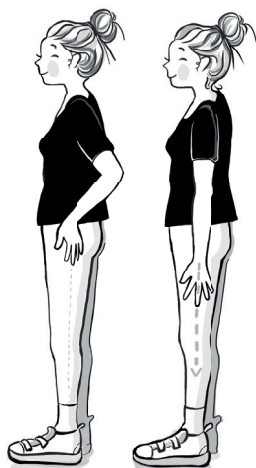


Voer de volgende opdracht uit, en oefen daarmee 'De basishouding bij het staan'.

Doe het volgende:

- Ga op beide voeten staan.
- Verdeel je lichaamsgewicht over de steunpunten.
- Laat je armen langs je zij hangen, met de handpalmen naar je lichaam.
- Leg je handen op je heupen, opzij bij rok- of broeknaad.
- Hierbij wijzen je vingers naar de grond.
- Strek nu je middelvingers.
- Laat je handen met aangespannen middelvingers langzaam zakken.
- Voel hoe je hele lichaam zich aanspant en uitstrekt.

- Merk op hoe je buik- en bovenbeenspieren zich aanspannen.
- Ervaar hoe je rug en nek lang worden.
- Voel je armen en handen gestrekt langs je zij.
- Beweeg nu je vingers een beetje heen-en-weer, alsof je piano speelt. Zo zorg je dat de aanspanning in je lichaam weer terugvloeit.
- Laat ook je knieën ontspannen.
- Ervaar hoe je rechtop staat, in een mooie houding.



Met deze houding heb je je hele lichaam op orde.

- Alles zit nu op de juiste plek.
- Je schouders staan goed en ontspannen.
- Je kin en je enkels staan in een rechte hoek.
- Beide voeten staan goed en stevig op de vloer.

Voelt deze oefening goed voor jou, herhaal deze dan vaker. Daardoor wordt deze basishouding in je spiergeheugen opgeslagen. Je zult merken dat je er alleen maar aan hoeft te denken. Je spant alleen nog je middelvingers naar beneden aan, en je voelt meteen de strekking. Zo sta je makkelijk weer in een juiste houding. Je hebt geen spiegel nodig, omdat je voelt dat je helemaal goed staat.

STAP 2

Ga bewust en actief zitten



Je houding is niet alleen belangrijk als je staat, maar zeker ook als je zit. In deze stap ontdek je dat je met de juiste houding tijdens het zitten lichamelijk actief bent. Dit heeft veel voordelen, je wordt minder snel moe en je kunt je beter concentreren. Je voorkomt met je houding lichamelijke ongemakken, of kunt deze laten verdwijnen.

Zitten is het nieuwe ongezond

Je zit onder andere achter de pc, het bureau, achter de balie, in de auto, bus, trein of het vliegtuig, en ook in je vrije tijd zit je waarschijnlijk veel te veel.

Lichamelijke activiteit is belangrijk voor je gezondheid, dat is bekend. Te lang achter elkaar zitten, is ongezond. Langdurig zitten blijkt het nieuwe roken te zijn. Dat stelt professor Frank Backx, hoogleraar sportgeneeskunde aan het UMC Utrecht.

Vele uren zitten tijdens je werk, daar kom je vaak niet omheen. Weet je dat je ook zittend je lichaam onzichtbaar kunt activeren? Dit heeft veel voordelen, je wordt minder snel moe en je kunt je beter concentreren. Je voeten en zitbeenknobbels vormen samen het fundament tijdens het zitten. Met een stevig fundament creëer je de juiste houding en ondersteun je je lichaam op een positieve manier. Je hebt meteen een grote invloed op je hele lijf en welzijn.

Janette neemt voor het eerst deel aan *Beweeg bewust met Ismakogie*. De eerste keer is ze een beetje geïrriteerd: 'Ik begrijp dit niet, ik kom hier voor de spanning in mijn nek en schouders, en je bent de hele tijd bezig met de stand van de voeten en met oefeningen voor de voeten!' Een aantal lessen later vertelt Janette blij dat zij nu veel beter oplet hoe ze zit en dat ze veel minder spanning voelt in haar schouders.

De functie van je zitbeenknobbels

In elke bil heb je een zitbeenknobbel, de naam geeft al aan waarvoor je deze moet gebruiken. Voeten en zitknobbels ondersteunen samen je wervelkolom en bovenlichaam. Als je voor op de stoel zit, heb je

de leuning niet nodig. Je bovenlichaam blijft beweeglijk, je gebruikt al veel spieren. Je bent al actief.

Zorg er altijd voor dat beide voeten tijdens het zitten plat op de grond staan. Je voeten ondersteunen je bovenlichaam, zodat je rechtop kunt zitten, pas dan kunnen je schouders ontspannen. Dit is vooral belangrijk als je veel zittend werkt. Rechtop zitten valt in het begin soms niet mee. Je bent het niet meer gewend, als je vaak voorovergebogen of onderuitgezakt hebt gezeten. Forceer niets, bouw 'bewust zitten' langzaam op.

Frans werkt in een computerwinkel. Hij zit overdag en ook nog 's avonds laat achter de schermen. Zijn lange benen zijn verstrengeld onder de stoel, alleen zijn tenen raken de grond. Dat veroorzaakt veel spanning en pijn in zijn nek en schouders. In zijn vrije tijd gaat Frans sporten, maar desondanks moet hij al op jonge leeftijd vaak naar de fysiotherapeut. Het probleem met zijn nek en schouders komt vanuit zijn voeten. Pas als deze plat op de grond staan, kunnen nek en schouders ontspannen. Frans is zich er niet van bewust dat zijn voeten zoveel invloed hebben op zijn lijf en welbevinden.



Leer zitten als een Farao

Je ziet in de afbeelding hiervoor heel goed de rechte hoeken bij enkels, knieën, heupen en kin. In deze houding stroomt alles in je lichaam goed door. Niets zit in de knel en veel spieren zijn al op de juiste manier actief. Zo kun je ook voelen wat er in je lichaam gebeurt.

Tijdens het oefenen is het belangrijk dat je op een rechte stoel of een rechte kruk zit. Bij een vaste stoel of een vaste kruk, kun je de hoogte niet aanpassen. Heb je heel lange benen en knelt het bij je liezen, leg dan een plat kussen of een samengevouwen deken of handdoek op de stoel of de kruk.

Deze basishouding 'zitten als een Farao' gebruik je bij alle zitoefeningen.

In het begin is het vaak even wennen. Forceer niets, en bouw alles langzaam op.

Doe het volgende:

- Ga vóór op de stoel zitten, op je zitbeenknobbels.
- Zet je bovenbenen op heupbreedte.
- Zet je voeten op de vloer, in een lichte V, zoals in de afbeelding:



- Zet je hiel in een rechte lijn onder je knie.
- Zo maak je rechte hoeken bij je enkels en je knieën.
- Zittend op de zitknobbels heb je een rechte hoek bij heup en rug.
- Je zit nu al heel actief.

Let steeds op de rechte hoeken.

Doe nu het volgende, net als bij het staan, om te zorgen dat je rechtop zit:

- Leg je handen aan de zij, op je heupen.
- Laat je vingers richting de grond wijzen.
- Laat de handen met aangespannen middelvingers langzaam zakken.
- Ervaar hoe je rug en nek lang worden.
- Voel hoe je bovenlichaam, buik en bovenbenen aanspannen.
- Beweeg nu je vingers alsof je piano speelt.
- Voel hoe de aanspanning in je lichaam terugvloeit.
- Blijf mooi rechtop zitten.

Je lichaam is klaar voor een zitoefening.

Door je ademhaling is je lichaam ook tijdens het zitten altijd in beweging. Met elke inademing wordt je borstkast breed en met elke uitademing weer smal. Deze constante wisseling brengt vanzelf een ritmische beweging in je lichaam. Stop even heel bewust met je ademhaling en je bovenlichaam beweegt niet meer. Ga door met ademen en je bovenlichaam is weer in beweging.

Deze ritmische beweging van je ademhaling kun je heel makkelijk toepassen tijdens een oefening.

Oefen nu met 'Wiegen over je zitknobbels'.

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, als een Farao.
- Ga met je aandacht naar je zitknobbels.
- Zit er helemaal recht bovenop.
- Ga met je bovenlichaam een klein beetje naar achteren.
- Blijf daarbij rechtop en voel hoe je buik aanspant.
- Ga weer recht bovenop je zitknobbels zitten.
- Ga nu een beetje naar voren met je bovenlichaam.
- Voel het contact van de stoel met billen en bekkenbodem.

- Ga weer recht bovenop je zitknobbels zitten.
- Blijf even heel stil zitten op je zitknobbels, zonder te bewegen.
- Ga weer rustig door met ademen.
- Ervaar hoe je bovenlichaam vanzelf heen-en-weer wiegt.
- Blijf met je aandacht bij je zitknobbels.
- Herhaal heel klein het wiegen over je zitknobbels.

Altijd zitten in dezelfde houding, veroorzaakt veel druk op de tussenwervelschijven in je wervelkolom. Door het wiegen ben je heel klein in beweging, verplaatst je steeds de druk en ontlast je je rug. Vooral langdurig zitten in dezelfde slechte houding zorgt voor lichamelijk ongemak en voor overbelasting. Ga af en toe met je aandacht naar je zitknobbels en je zult merken: het wiegen gaat als vanzelf.

Dina volgt een meerdaagse training en moet de hele dag zitten. Het valt haar op dat de stoelen heel onprettig zitten. Zij ziet ook andere deelnemers soms onrustig heen-en-weer schuiven, omdat ze moeite hebben met de stoelen. Zelf gebruikt ze gewoon de Faraozit. Beide voeten plat op de grond, voor op de stoel wiegt ze onzichtbaar over de zitknobbels. Zij kan zich prima concentreren, ze blijft alert en het kost haar geen enkele moeite meer om de training te volgen.

Als je vaak koude voeten hebt, zorgt de volgende oefening voor een goede circulatie in je benen en voeten. Deze spierbewegingen in je benen werken als een pomp, ter ondersteuning van de circulatie in je benen. Deze oefening is heel fijn met sokken aan, of met blote voeten. De oefening heet 'Een ouderwetse naaimachine trappen, of 'venenpomp'.

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, met je beide voeten plat op de grond.
- Til beide hielen tegelijk een beetje op, de voorvoeten blijven op de vloer.
- Leg je hielen weer neer.
- Til beide voorvoeten een beetje op, met de hielen op de grond.
- Doe dit nu afwisselend heel rustig achter elkaar, van achteren naar voren en van voren naar achteren.
- Rol nu je voeten heel soepel heen-en-weer.
- Herhaal dit en ga door met het afrollen van je voeten.

Met het afrollen van je voeten werken je beenspieren net als een pomp. Op deze manier helpen ze mee aan een goede circulatie in bloed- en lymfevaten. Deze pompbeweging helpt je ook als je last hebt van opgezette en zware benen bij warm weer, of op reis in auto of vliegtuig.

Zit je bijvoorbeeld in een vliegtuig of wachtkamer, dan kun je deze oefening ook doen zonder dat anderen het merken.

Doe het volgende:

- Maak steeds kleinere bewegingen met het afrollen van je voeten.
- Zorg dat je voetzolen hierbij op de grond blijven en ga door met de beweging.
- Beweeg onzichtbaar van de hielen naar de tenen en van de tenen naar de hielen.
- Voel elke keer de weerstand van de vloer bij de voorvoeten en bij de hielen.
- Blijf dit rustig herhalen, van achteren naar voren en van voren naar achteren.

Ongetwijfeld merk je hoe sterk deze onzichtbare beweging is en hoe je bovenbenen heel intensief gaan werken. Misschien voel je ook je buik, billen en bekkenbodem. Ook zij zijn actief.

Toolkit Oefeningen voor dagelijks gebruik

Heb je een geheugensteuntje nodig? Wil je alle oefeningen op een rij, zodat je ze makkelijk kunt herlezen op je tablet of telefoon? Gebruik dan de toolkit en download deze direct.

Ga naar
www.moveeasy.eu/toolkit
om de toolkit te downloaden.



Oefen in je dagelijkse leven actief met de voorgaande oefeningen. Let op de juiste houding tijdens het zitten, gebruik de 'Faraozit'. Wieg op je zitknobbels onzichtbaar in jezelf, om de wervelkolom te ontlasten. Gebruik de venenpomp om de circulatie in je benen te stimuleren, ook onderweg, op reis.

STAP 3

Zet je verbeelding in, met subtiele spieroefeningen



In deze stap ontdek je hoe verbeelding je helpt om onzichtbare spieroefeningen uit te voeren. Ook leer je hoe je oefeningen beter kunt onthouden door het gebruik van beelden.

Zet je voorstellingsvermogen in als hulpbron

Als je aan een mooie appel denkt of aan een gele roos, dan komt er waarschijnlijk vanzelf een beeld tevoorschijn. Als ik je vraag om je voor te stellen dat je in een citroen bijt, dan voel je waarschijnlijk onmiddellijk een reactie in je mond. Speeksel trekt samen in je mond, ondanks dat er geen citroen aanwezig is. Dit gebeurt alleen al door je voorstellingsvermogen of verbeelding. Bij oefeningen in de Ismakogie gebruik je heel vaak je verbeelding, ook wel visualisatie genoemd. Want je spieren in je hele lichaam kun je door visualisatie activeren, aansturen en versterken.

*'Logic will get you from A to B.
Imagination will get you everywhere.'*

Albert Einstein

Verbeter je spierconditie, zonder krachtsinspanning

Door de aantrekkingskracht van de aarde, moet je bij elke beweging weerstand overwinnen. Voor elke stap die je zet en voor het opstaan vanuit zitten of liggen, heb je spierkracht nodig. Je spieren blijven alleen sterk door regelmatig gebruik. Om die reden gaan veel mensen naar een sportschool, om met behulp van apparatuur hun spierkracht op te bouwen en te versterken. Door middel van krachttraining wordt de spierconditie verbeterd.

Bij *bewust bewegen* is het mogelijk om zonder krachtsinspanning en zonder apparatuur met behulp van visualisatie weerstand te creëren en je spieren te activeren. Voor mensen voor wie de gang naar een sportschool te veel is door fysieke beperkingen of om andere redenen, is *bewust bewegen* een goed alternatief.

Realiseer met een minimale inzet een maximaal resultaat

Alles in je lichaam staat met elkaar in verbinding. Al je spieren zijn als het ware door een ketting met elkaar verbonden. Bij Ismakogie kun je met één beweging of oefening je hele lichaam middels de spierketting activeren. Met een minimale inzet realiseer je een maximaal resultaat. Deze bijzondere activering van spieren heeft invloed op je hele lijf: op je organen, gewrichten, je houding, je denken, je voelen en je uitstraling.

Sanne is al vaak begonnen met trainen bij een sportschool, maar elke keer komt de klad erin. Ze houdt het nooit lang vol. Uiteindelijk besluit ze om naar Ismakogie te gaan. In het begin is ze heel sceptisch. Ze vindt het merkwaardig dat je alleen door je verbeelding je lichamelijke conditie kunt verbeteren. Na korte tijd is ze verbaasd over hoe gemakkelijk het is om de oefeningen te visualiseren en over het effect daarvan op haar lichaam. 'Waarom heb ik dit niet 20 jaar eerder ontdekt, dan had ik me veel ongemak kunnen besparen', is haar reactie.

Integreer Ismakogie in je dagelijkse leven

Als je dagelijkse bewegingen bewust gaat uitvoeren, dan ontdek je hoeveel spieren je aanspant. Ga je bijvoorbeeld bewust fietsen of traplopen, dan wordt dit veel makkelijker en lichter. Soms zijn het kleine onzichtbare oefeningen, die je makkelijk kunt inpassen in je dagelijkse leven en die je kunt gebruiken volgens je eigen behoeften. Je ontdekt welke oefeningen je op welk moment en in welke situatie nodig hebt.

Alenda en haar man hebben een transportbedrijf en rijden vaak samen op de vrachtwagen door heel Europa. Ze wisselen elkaar af achter het stuur. Ze maken ritten van duizenden kilometers binnen enkele dagen. In het verleden had Alenda bij thuiskomst

altijd dikke enkels. Haar voeten en benen waren tijdens de rit te weinig in beweging en er ontstond vochtophoping in haar enkels. Inmiddels gebruikt Alenda onderweg de onderstaande oefening, met denkbeeldige lijm onder de voet. Ze activeert de circulatie van de bloed- en lymfevaten en heeft bij thuiskomst geen last meer van dikke enkels.

Bij veel oefeningen gaat het er niet alleen om, door subtiel te bewegen spierspanning op te bouwen. Het gaat er vooral om de aanspanning heel bewust te voelen en ook heel bewust weer langzaam terug te laten vloeien. De weg terug is al een oefening op zich. Alles in je lichaam wil stromen en met onzichtbare bewuste bewegingen ondersteun je moeiteloos deze stroom.

Met de oefening 'Lijm onder je voet' activeer je de lymfestroom in je benen en voeten.

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, op je zitknobbels.
- Zet je voeten in een lichte V op de grond.
- Leg je handen dicht bij je lichaam, losjes op je dijen.
- Je kunt je rechterbeen makkelijk optillen.
- Stel je nu voor dat er lijm zit onder je rechtersoetzool.
- Je wilt nu je rechterbeen optillen, maar je voetzool blijft plakken aan de vloer.
- Voel hoe je spieren in je bovenbeen en buik aanspannen.
- Laat de gedachte aan de lijm weer gaan.
- Voel hoe de aanspanning vanzelf weer langzaam in je lichaam terugvloeit.
- Herhaal dit rustig een aantal keren.
- Merk, steeds als je aan de lijm denkt, hoe je spieren aanspannen.
- Voel ook hoe je voet een beetje lossier wordt op de vloer.
- Doe dit ook met de andere voet.
- Herhaal dit, observeer en voel je lichaam.

De lijm oefening versterkt je spierkracht en bevordert tegelijkertijd de circulatie van bloed en lymfe door je benen. Alles dat naar het uiteinde van je lichaam stroomt, kan beter terugstromen naar het centrum van je lichaam. In je liezen zitten lymfeknopen, die zorgen voor de afbraak van ophoping van vocht in je benen en voeten.



Je hebt misschien gemerkt dat, terwijl je met de ene voet met de lijm oefende, de andere voet vanzelf steviger op de grond kwam te staan. Nu maak je de beweging andersom, je versterkt het contact van de ene voet met de vloer.

Speel met 'Mos onder je voet'

Doe het volgende:

- Ga zitten in de juiste houding, op je zitknobbels.
- Stel je voor dat er zacht mos op de vloer ligt, onder je rechtersoet.
- Beweeg je rechtersoet heel langzaam in het onzichtbare mos.

- Voel hoe je rechterbeen aanspant.
- Je rechtersvoetzool maakt meer contact met de grond.
- Je buik, billen en bekkenbodembodem spannen tegelijkertijd aan.
- Laat de gedachte aan het mos weer gaan.
- Voel hoe de aanspanning weer langzaam terugvloeit.
- Herhaal bovenstaande en denk aan het zachte mos.
- Door zacht te denken, gebruik je geen kracht.
- Let op wat er in je andere voet gebeurt.
- Merk op dat deze nu lichter op de grond staat.
- Deze voet speelt tegelijkertijd vanzelf met de lijm!

'Alles staat met alles in verbinding.'

Anne Seidel

Beide lichaamshelften werken altijd samen

Bij het bewust aanspannen van spieren in de ene lichaamshelft, zullen spieren aan de andere lichaamshelft vanzelf ontspannen meebewegen. Dit gebeurt omdat alles in je lichaam met elkaar in verbinding staat en samenwerkt. Deze kennis is heel belangrijk bij pijn of blokkades in je lichaam. Lichamelijk ongemak of spanning betekent dat zich afvalstoffen ophopen in je lichaam.

Door bewust te bewegen met de ene helft van je lichaam, ontstaan ook ontspannen bewegingen in de andere helft. Deze ontspannen bewegingen zorgen voor een betere doorstroming en voor de afvoer en afbraak van afvalstoffen naar elders in je lichaam. Activeer dus nooit de spieren op de plek waar het probleem zit, maar juist op een andere plek in je lichaam.

Anne heeft last van haar linkerbeen. Er wordt haar geadviseerd om oefeningen te doen met haar rechterbeen. 'Maar daar zit het probleem toch niet?', vraagt ze zich hardop af. Tot haar verbazing merkt ze dat de klachten in haar linkerbeen door de oefeningen met haar rechterbeen al snel verminderen.



Versterk zittend onzichtbaar je spierkracht en bevorder een goede doorstroming van bloed en lymfen door te spelen met lijm en mos onder je voetzool.