

Hoofdstuk 1

ChiRunning: een revolutionaire manier van hardlopen

Een goede hardloper laat geen voetafdrukken achter – Lao Tzu

Toen Emily langs onze groep op de baan rende, zeiden we allemaal tegen elkaar wat een mooie hardlooptechniek ze had. Ze leek wel over de grond te zweven en liep zo moeiteloos dat je haar voeten nauwelijks hoorde neerkomen. Het leek buitenaards en ze werd het rolmodel voor iedereen in de groep vanwege haar mooie looptechniek.

Emily is de driejarige dochter van twee mensen die die dag in de groep ChiRunning-les kregen.

Kinderen lopen op een natuurlijk manier. Als ze met hun vriendjes ze tikkertje spelen, dan focussen alleen maar op degenen die 'm is en hun lichaam volgt gewoon. Ze denken niet na over hardlopen. Ze genieten van het spel en hebben zoveel plezier dat het ze feitelijk weinig moeite kost om te rennen. En omdat er weinig inspanning gemoeid is met hun bewegingen, is er ook weinig kans op blessures. Er zijn geen klappen te voelen in hun gewrichten en er is geen enkele spanning in hun spieren. Er zijn geen plekken waar pijn zich kan ophopen. Hoe kan het ook anders als hun bewegingen gebaseerd zijn op plezier en spel?

Sarah Hughes zei na het winnen van de gouden medaille bij kunstschaatsen op de Olympische Spelen van 2002: 'Ik dacht niet aan een gouden medaille, ik was uit op plezier hebben en genieten.... Het enige wat ik wilde was op mijn best schaatsen.' Het was gemakkelijk te zien hoeveel plezier ze had. Door haar gevoel van vrijheid en vreugde vulde de schaatshal zich met de energie in haar lichaam en dat had een aanstekelijke werking op het publiek. Aan de andere kant was er Michelle Kwan, vijf keer wereldkampioene. Zij kwam in beeld net toen ze het ijs op wilde gaan. De bezorgdheid op haar gezicht weerspiegelde de druk die ze voelde om een gouden medaille te winnen voor haar land. Ze zag er helemaal niet ontspannen en speels uit. Ik had medelijden met haar. De spanning die ze in haar lichaam had, weerhield haar energie ervan om door haar lichaam te stromen. Dit resulteerde in een prestatie die beneden haar kunnen lag en die haar een bronzen medaille opleverde.

Ik zou willen beweren dat de meesten van ons vroeger op de lagere school vrij gemakkelijk konden hardlopen, zonder de druk om te presteren. Maar sindsdien zijn we dat fijne gemakkelijke gevoel kwijt. Net als Michelle hebben we vaak last van prestatiedruk, die ons gespannen maakt en die ons ervan weerhoudt om onszelf te zijn en ons best te doen. Om dat gemak en plezier weer terug te krijgen, moeten we ons lichaam bewust leren hoe te ontspannen en bewegen, zodat hardlopen weer net zo moeiteloos kan aanvoelen als het ooit deed.

Voor mij is mijn studie van wat ik 'ondervonden niveau van inspanning' (perceived rate of exertion – PRE) noem, een geweldige manier geweest om te leren ontspannen. Je PRE is de hoeveelheid inspanning die je zelf ondervindt. Laten we zeggen dat Joan een gemiddelde hardlooperster is met een behoorlijke conditie. Ze loopt 's morgens een kilometer of tien in een tempo van 5:30 minuut per kilometer. Ze doet dit al weken en heeft duidelijk voor ogen hoe dit tempo voor haar lichaam aanvoelt. Zij vindt het een prettig, comfortabel, gemakkelijk tempo. Vervolgens gaat ze op een avond naar een feestje, waar ze op lekkere rock&roll danst, nadat ze een paar biertjes heeft gedronken. De volgende ochtend sleept ze zichzelf uit bed om met haar buurman te gaan lopen, die ook graag 5:30 per kilometer loopt. Als ze bezig zijn, vraagt ze hem hoe hard ze gaan, want ze vindt het een beetje snel aanvoelen. Hij zegt dat ze precies op tempo zitten, 5:30. Ondertussen heeft Joan het gevoel dat ze uit alle macht de bus probeert te halen. Haar benen zijn moe, ze puft als een stoomtrein en ze weet niet hoe lang ze

het nog kan volhouden. Haar PRE voelt *veel* hoger dan gisteren, maar ze loopt precies hetzelfde tempo.

Je PRE is wat je voelt dat je doet, los van wat je *feitelijk* doet. De nadruk van ChiRunning ligt op jezelf zo instellen dat er geen blokkades zijn en je energie vrijelijk door je lichaam kan stromen. Dit wordt bewerkstelligd door (1) een goede lichaamshouding, (2) losse en soepele gewrichten, en (3) ontspannen spieren en het loslaten van spanning terwijl je hardloopt. Als je dit oefent, dan zal je PRE lager aanvoelen dan je gewend bent, in welk tempo je ook loopt. Met het efficiënter worden van je hardlooptechniek, zul je sneller en/of langer lopen, met *minder* ondervonden inspanning. Er is geen enkele reden waarom fit worden pijn moet doen of zwaar moet aanvoelen. En er is geen enkele reden te bedenken waarom het niet leuk zou kunnen zijn. Terwijl je steeds beter leert hardlopen, zul je ook steeds meer plezier eraan ontlennen. En als je er meer plezier aan hebt, zul je ook steeds beter leren hardlopen.

De ChiRunning-techniek zal de manier waarop je hardlopen benadert compleet veranderen, omdat het ontspanning combineert met een biomechanisch correcte techniek. Dit boek is bedoeld om je geest te leren je bewegingen zodanig te sturen en monitoren, dat je lichaam niet zo hard hoeft te werken. Eén van mijn favoriete citaten van Meester Xu geeft dit perfect weer: 'Het lichaam wordt moe.... de geest duurt eeuwig'.

Hier volgt een voorbeeld dat nog duidelijker maakt wat PRE is. Het helpt je om het verschil te voelen tussen het gebruik van veel beenspieren om je benen te bewegen (zwaar werk/hoge PRE) en het gebruik van je kernspieren om hetzelfde te doen (weinig werk/lage PRE).

Leg dit boek neer en ga helemaal rechtop staan.

Loop 10 seconden op de plaats, waarbij je je voeten optilt.

Na 10 seconden op de plaats gelopen te hebben, buig dan bij je middel –alsof je voorover buigt- en loop nog eens 10 seconden op de plaats.

Ga nu weer rechtop staan en blijf nog een aantal seconden op de plaats lopen.

Hoe voelde het aan om voorovergebogen te 'lopen'? Hoe voelde het aan toen je weer rechtop ging staan? Was dat makkelijker? Als het gemakkelijker aanvoelde om rechtop te staan terwijl je je voeten optilde, dan is dat omdat dat zo is.

Het volgende is wat er gebeurt. Als je rechtop staat, zijn de iliopsoas (spieren om de benen te heffen), uitgerekt. Ze gedragen zich enigszins als elastiek en heffen je been op als je op de plaats loopt. Dit zijn twee van de sterkste kernspieren in je lichaam. Het is dus een grote spiergroep, die een klein klusje klaart, namelijk het optillen van je voeten. Als je vooroverbuigt vanaf je middel, dan zijn je beenheffers niet meer gestrekt en moet je je been optillen met je quadriceps, wat meer werk is.

Deze oefening is bedoeld om je te laten voelen hoeveel meer werk het is voor je benen als je gebogen bent en je houding niet in een rechte lijn houdt. In hoofdstuk 4 zal ik het hebben over hoe je een mooie rechte houding naar voren kunt laten hellen terwijl je hardloopt, wat je PRE nog meer zal verlagen.

Voordat ik verder inga op hoe hardlopen gemakkelijker kan worden voor je, wil ik het eerst hebben over waarom je sowieso zou willen lopen.

De voordelen van hardlopen

Ik mag dan een beetje fanatiek lijken, maar ik houd erg van hardlopen. Het is net als een oude vriend die er altijd is als je hem nodig hebt om je op te beuren. Als ik eenmaal de deur uit ben, opent de wereld zich voor me, ongeacht hoe ingezakt of uitgevloerd ik me voel. Ik kan een vriend vragen om samen een nieuwe route te exploreren, of een ochtend doorbrengen met het

doorkruisen van ravijnen en kijken naar watervallen. Hardlopen brengt je naar buiten en als je het hele jaar door loopt, dan houd dat je in contact met de wisselende seizoenen.

O, en weet je wat er nog meer gebeurt als ik buiten aan het lopen ben en geniet? Mijn hart wordt sterker, mijn botdichtheid neemt toe, ik verbrand een lading calorieën en mijn aerobe capaciteit verbetert. Niet slecht voor een dagje spelen.

Het is niet duur en je hebt maar weinig spullen nodig. Je kunt bijna altijd en overal hardlopen. Niets helpt zo goed om je hoofd leeg te maken en levensproblemen in een ander perspectief te plaatsen als een lekker loopje. Als je reist en in een andere stad bent, is het een prima manier om de omgeving te leren kennen. En er is geen betere manier om je lichaam te zuiveren als je je iets teveel hebt bezondigd aan de geneugten van het leven.

Je kunt ook kwaliteiten ontwikkelen door hardlopen, die je kunt gebruiken in de rest van je leven, zoals doorzettingsvermogen, vastberadenheid en wilskracht. Volhouden om een hardloopprogramma te volgen kan je leren om doelen te stellen en daar naartoe te werken, een strategisch plan te ontwikkelen, of te leren van tegenvallers. Feitelijk is er geen situatie in je leven die niet benaderd en behandeld kan worden met wat je over jezelf leert door hard te lopen. Hardlopen kan werkelijk een studie van het leven zelf zijn.

Waarom mensen geblesseerd raken

Alhoewel er dus veel goeds gewonnen kan worden met hardlopen, er zijn ook veel potentiële gevaren voor je lichaam. Het kan je knieën, schenen, heupen en rug beschadigen. Het kan zijn tol eisen van je voeten en er wordt zelfs gezegd dat het je gezichtsvermogen kan aantasten door al het dreunen en stampen. Mensen krijgen te horen dat dit soort blessures inherent zijn aan hardlopen. En dat is een mythe die ik graag wil ontkrachten.

Volgens de meest gebruikelijke theorie worden de meeste hardlooptblessures veroorzaakt door overtraining. Ik denk dat dit ook een mythe is, alhoewel het zeker een factor is, vooral als gewenste resultaten voorop staan bij de training. Ik geloof dat de primaire oorzaak van blessures een slechte looptechniek en slechte biomechanica zijn. Hardlopen is een natuurlijke beweging. Slechte biomechanica betekent dat je je lichaam op een onnatuurlijke manier beweegt. Dit zal tot overmatige druk op je spieren, gewrichten en banden leiden, die vervolgens gevoelig worden voor blessures. Als je een slechte looptechniek hebt, kun je jezelf op iedere afstand blesseren. Ik heb mensen al na een kilometer shin splints zien krijgen. Als er een onvolkomenheid in je biomechanica zit, dan zal dat uiteindelijk ergens tevoorschijn komen als pijn of ongemak. Je hoeft alleen maar ver genoeg te lopen en die kleine onvolkomenheden zullen hun tol eisen van je lichaam. Dat garandeer ik je.

Het goede nieuws is dat als je je biomechanica en looptechniek verbetert, je de kans op blessures enorm kan terugbrengen, welke afstand of snelheid je ook loopt.

Paul, 53 jaar oud, was een gemiddelde hardloper, die een uitdaging zocht in het voltooien van een marathon. Hij had nooit verder gelopen dan 10 kilometer, omdat hij elke keer zodanig last van zijn schenen kreeg, dat hij moest stoppen. Hij vertelde me dat ze eigenlijk altijd al binnen anderhalve kilometer pijn begonnen te doen. Hij volgde zijn eerste ChiRunning-les in juli, met het doel begin december de Honolulu-marathon te lopen. Met behulp van ChiRunning kon hij zijn weekomvang steeds voldoende uitbreiden, terwijl de pijn in zijn schenen afnam. Na maanden toegewijd oefenen op zijn nieuwe looptechniek kon hij zijn *eerste* marathon in 3:37 uitlopen, zonder de gekmakende pijn in zijn schenen. Hij vertelde me later dat hij, voordat hij aan zijn techniek ging werken, niet gedacht had dat hij een marathon zou kunnen voltooien. Inmiddels denkt hij erover zich te kwalificeren voor de Boston marathon!

Het huidige paradigma van hardlooptechniek is, volgens mij, de reden van zoveel hardlooptblessures. We noemen dat paradigma 'power running'.

Power running: no pain, no gain

Het lijkt geen twijfel: deze macho leus wordt nog steeds gebezigd alsof het een soort ereteken is. Het maakt niet uit of je het hebt over hardloopschema's, internationale betrekkingen of het maken van taartdeeg, maar er zijn voor bijna elke activiteit betere benaderingswijzen dan kracht of geweld.

Power running kan het beste verklaard worden door er vanuit twee perspectieven naar te kijken: techniek en mentale instelling. Zowel de techniek als de mentale instelling van power running zijn terug te vinden in de houding van 'no pain, no gain' die het Westerse denken en de Westerse sport domineert. Begrijp me niet verkeerd, power running werkt zeker, maar het kan veel kosten in termen van energiegebruik en blessures. Ik blijf maar denken aan die meer dan 16 miljoen hardlopers die zich *ieder jaar* blessuren en ik weet dat het niet zo hoeft te zijn.

De Power Running methode

Het belangrijkste thema van power running is het ontwikkelen van kracht en snelheid in de benen, waardoor sneller en verder gelopen kan worden. Power running beveelt aan om regelmatig versterkende trainingen voor je benen te doen, wat je zou helpen om beter te lopen. Er bestaan talloze krachtrainingsschema's om sterkere kuit, krachtiger quadriceps en billen van staal te kweken, waarmee je vervolgens een betere hardloper zou worden.

Vanuit een trainingsperspectief is het ontwikkelen en gebruiken van meer spieren op zichzelf al een flink karwei voor het lichaam. Voor ons mensen van boven de 40 is het zelfs nog moeilijker. Iedere toename in spiergebruik vereist dat er meer tijd moet worden besteed aan krachtraining en veroorzaakt een grotere geneigdheid tot blessures. Daar komt bij dat er meer energie gevraagd wordt door deze spieren, er meer afvalstoffen worden geproduceerd (melkzuur) en dat er daardoor meer tijd nodig is voor herstel, vooral na wedstrijden of zware trainingen. Ik voel me al moe en gepijnigd als ik eraan denk.

Ik las laatst een artikel over een vergelijkend onderzoek uit Denemarken, dat de verschillen tussen Deense en Keniaanse hardlopers analyseerde. Het volgende kwam volgens dit artikel in de *Kampala Monitor* uit dit onderzoek:

Samenvattend is vastgesteld dat Kalenjin (Keniaanse) toplopers, evenals als ongetrainde Kalenjin jongens, een superieure loopeconomie hebben in vergelijking met hun Deense tegenpolen, waarschijnlijk doordat de Kalenjins tengerder benen hebben en daardoor weinig energie verbruiken als ze hardlopen.

Ze hebben deels gelijk. De Kenianen gebruiken relatief weinig energie, maar het is niet omdat ze dunne benen hebben. Het is andersom: hun benen zijn tenger omdat ze zo'n geweldige loopefficiëntie hebben. Ze zijn zo efficiënt dat ze geen grote spieren nodig hebben. Hun kuit hebben de omvang van mijn onderarm en hun quadriceps de omvang van mijn biceps.... en ik heb al geen enorme armen. De Kenianen winnen alles tussen de 10 kilometer en marathon met die 'tengere benen'. Ik zou zeggen dat het hun techniek is die zorgt voor hun overwinningen, een techniek die veel overeenkomsten vertoont met ChiRunning, inclusief hellingen en middenvoetlanding. De Kenianen hebben een mooie helling naar voren als ze lopen, wat twee dingen oplevert. Het stelt de zwaartekracht in staat om hen te helpen hun lichaam naar voren te trekken en het stelt hen in staat op hun middenvoet te landen, waarmee ze een te zware belasting van hun kuit voorkomen. Ze hebben vanwege die voorwaartse helling ook een sterke kern en een volledige bekkenrotatie, wat een centraal onderdeel is van de ChiRunning-techniek. Je leest hierover meer in hoofdstuk 4.

Vanuit blessureoogpunt kan power running funest zijn voor hardlopers, omdat het niet ingaat op de echte oorzaak van veel blessures, namelijk slechte biomechanica. In plaats daarvan is het bijna geheel gericht op het versterken van de spieren als manier om van blessures te herstellen of deze te voorkomen. Het is waar, het versterken van de spieren zal je even helpen. Maar als je niet de echte inefficiënties in je looptechniek corrigeert, zal je hardlopen meer werk van je spieren vragen en meer impact op je gewrichten hebben. De kans is groot dat je dezelfde blessure opnieuw oploopt.

Als je bijvoorbeeld shin splints hebt, dan kun je rust inlassen om ze te laten herstellen en vervolgens tijd steken in het versterken van de tibialis anterior (scheenbeenspier) door op je hielen te wandelen. Maar als je nog steeds met dezelfde looptechniek loopt die je shin splints veroorzaakte, dan loop je een vrij groot risico dat je ze weer krijgt. Met de ChiRunning-techniek zul je niet meer afzetten met je tenen (een van de oorzaken van shin splints) en zul je je scheenbeenspieren zelden gebruiken. Shin splints zijn zodoende niet meer aan de orde en je hoeft geen sterkere spieren op te bouwen en te onderhouden om te compenseren voor je looptechniek.

Bijna iedereen die ik zie loopt volgens de principes van power running (behalve de Kenianen, voetballers en iedereen onder de acht) en decennia lang hebben hardloopcoaches van alle niveaus 'verticaal hardlopen' als benadering toegepast. Maar als ik denk aan het percentage van 65% op jaarbasis dat van hardlopen geblesseerd raakt, dan kan ik niet anders dan concluderen dat er iets serieus mis is met de manier waarop we hardlopen benaderen. Er is een verandering van paradigma nodig, weg van de benadering van power running. ChiRunning is die verandering.

De mentale instelling van power running

De gebruikelijke mentale instelling van de meeste power runners is 'resultaat-georiënteerd', wat volgens mij de belangrijkste oorzaak is van overbelasting. Mensen hebben ideeën in hun hoofd over hoe snel of hoe ver ze moeten lopen, die niet noodzakelijkerwijs gebaseerd zijn op de realiteit van hun lichaam.

Dit is niet alleen een basis voor teleurstelling – het is een recept voor blessures. Overbelasting kan gedefinieerd worden als trainen boven en voorbij het niveau dat je lichaam op dit moment aankan. Dat betekent dat als je een beginnende hardloper bent en je neemt een schema dat zegt dat je 3 keer in de week 3 kilometer moet lopen, dan zou je weleens een kandidaat voor overbelasting kunnen worden. Want wat als je nog nooit 1 kilometer hebt gelopen?

Als je gedreven bent om meer te doen dan je aankunt, dan gebeurt dat meestal door iets *buiten* jezelf. Het kan zijn dat je door een inspirerend artikel in een hardlooptijdschrift bent getriggerd, of door het zien van een geweldige atleet op tv. Hier volgen enkele externe motivaties:

Het beter willen doen door druk van de groep

Even hard willen lopen als degenen waar je mee traint

Sneller willen zijn dan vorig jaar

Je waarde willen bewijzen aan je ouders

Je vaste partner bij willen houden

Minstens 5 kilo kwijt willen raken voor je trouwdag

Hopen dat je voor een bepaalde leeftijd of datum een marathon hebt gelopen

Je hond bij willen houden

De lijst is eindeloos. En voor het geval het je niet opvalt: ze zijn allemaal het gevolg van een resultaatgeoriënteerde mentale instelling.

Er zijn zat externe redenen om je te motiveren, maar wat werkelijk dingen in gang zet en tot succes leidt, zijn de motivaties die van *binnen* komen. Helaas wordt onze Westerse wereld in toenemende mate gevormd door de wereld van marketing. De grondslag hiervan wordt gevormd door de missie om je zo ver van jezelf te verwijderen, dat je bereid bent welk product dan ook te kopen. Power running boeken en tijdschriften stimuleren de beelden waar we constant mee gebombardeerd worden, zoals 'groter is beter', 'survival of the fittest' en ieders favoriet 'no pain, no gain'. Kijk maar naar de voorpagina's van hedendaagse hardloop- of fitness tijdschriften en je wordt om de oren geslagen met leuzen als 'Jij kunt ook een wasbordje hebben!' of 'Een gespierd lichaam in zes dagen.' Juist... maar hoe moet dat met degenen onder ons die boven de 18 zijn?

De Chi in ChiRunning

Je hebt vast wel eens mensen gezien in je leven die de gave hadden om te presteren op een onwaarschijnlijk hoog vaardigheidsniveau, ver boven wat je zou verwachten van deze persoon. Dit zijn de mensen die een moeilijke activiteit kinderspel doen lijken. Iedereen die zo'n goede verbinding met zijn/haar lichaam heeft, doet dit door chi te sturen, of ze dit nu weten of niet. Het is een hoogontwikkelde vaardigheid, die ze misschien heel gemakkelijk hebben kunnen ontwikkelen, maar het blijft een vaardigheid. Een paar mensen van dit kaliber schieten me te binnen. Eén van de mensen waar ik graag naar keek, was Barry Sanders, de achterhoedespeler van de Detroit Lions. Hij kon door een horde zware verdedigers heen slingeren, die het stuk voor stuk op heb voorzien hadden, op weg naar de doellijn, waarbij het leek alsof iedereen in slow motion was, behalve hijzelf. Hij had de focus van een hittezoekende raket en de lichtvoetigheid van een kat. Hij kon sneller van richting veranderen dan menselijk mogelijk leek en ik vond het geweldig om te zien hoe hij overeind kon blijven en zijn balans kon bewaren gedurende een reeks van bijna onaardse uitdagingen. En ook al dacht hij waarschijnlijk niet aan het gebruik van chi om bij de doellijn te komen, hij beheerste de vaardigheid om zijn lichaam te bewegen met de focus en snelheid van zijn geest.... heel erg een principe dat rechtstreeks uit de T'ai Chi komt.

Barry Sanders, Serene Williams, Yo-Yo Ma, Michael Phelps, Meryl Streep, Tiger Woods, Apolo Ohno – dit zijn de mensen waarvan je denkt 'Wow, het is ongelooflijk wat zij met hun lichaam doen! Hoe doen ze dat en waarom lijkt het zo verdomd makkelijk?'. Uit interviews met deze mensen, begrijp ik dat ze dat doen doordat ze niets *doen*. Ze halen zichzelf gewoon uit de weg en laten iets anders gebeuren. Niet iedereen op deze lijst is een atleet, maar ze zijn allemaal zeer vaardig in hun vak, zodanig dat het een kunstvorm is. Hun enorme vaardigheid stelt hen in staat om naar een ander niveau van lichamelijke expressie en beweging te stijgen, ver voorbij waar de meeste van ons toe in staat zijn. Ze kunnen dat, omdat ze niet langer hoeven na te denken over wat ze moeten doen als ze midden in een uitdaging zitten. Als hun geest beweegt, volgt hun lichaam. Als hun aandacht beweegt, gaat hun chi mee, en alles dat moet gebeuren, vindt plaats zoals het moet, zonder tussenkomst van twijfel, zorg, spanning, angst of ego. Deze zaken vormen een belangrijke beperking voor degenen die minder vaardig zijn in hun vak.

Wanneer ik Master Xu weer eens ontmoet voor een les, dan geeft hij me het ene voorbeeld na het andere van hoe de kracht van chi sterker is dan spierkracht. Telkens weer gooit hij met mijn lichaam alsof ik een veertje ben, zonder enige waarneembare lichamelijke inspanning. Zijn spieren spannen zich niet als hij mij beweegt. Hij beweegt alleen zijn lichaam alsof ik er niet ben. En als mijn lichaam zich toevallig op zijn pad bevindt, dan is dat jammer voor mij. Hij verliest geen druppeltje zweet, hij hijgt niet. Alles wat hij zegt is: 'Ik laat de chi het doen.' En vervolgens zegt hij: 'Breng je lichaam in de juiste positie en laat de chi er doorheen

bewegen. Laat je geest het werk doen.... laat je lichaam ontspannen. Laat het niet door de spieren doen. Laat de chi het doen.'

Chi wordt ook wel levenskracht of levensenergie genoemd. Het genereert beweging in de fysieke wereld en is de kracht die leven geeft. Het is ook de energie die door beweging wordt gecreëerd, dus het is zowel het product als het instrument. Het is de levengevende energie die mijn lichaam en geest verenigt, een onzichtbare en onmeetbare kracht, die alleen maar kan worden waargenomen door het effect ervan. Zoals lucht, die alleen maar gezien kan worden als het door de bladeren van een boom waait of een ballon opblaast.

Ik houd van tuinieren, maar zoals alle andere liefhebbers kan ik de planten niet laten groeien. Het enige wat ik kan doen is de juiste voorwaarden creëren. Ik kan het zaadje planten op een plek met goed zonlicht, de grond verbeteren met wat compost, en ervoor zorgen dat er genoeg water is om de jonge zaailing te voeden. Elk van deze stappen helpt om de chi het zaadje van genoeg leven te laten voorzien, zodat het gaat uitlopen. Ergens in een woestijn kan een zaadje al duizenden jaren in een lemen pot op de bodem van een Indiaanse ruïne in slapende toestand liggen. Maar het zal niet uitlopen, omdat er niet genoeg chi is om dingen op gang te brengen. Dat is mijn taak als tuinier – de juiste voorwaarden creëren. Hetzelfde geldt voor ChiRunning. Het is jouw taak om de optimale voorwaarden te creëren, waarmee chi door je lichaam kan stromen en voilà ... hardlopen gebeurt.

Dit zijn de optimale voorwaarden voor efficiënt hardlopen en de fundamenteën van de ChiRunning-methode:

- Een goede houding
- Ontspannen ledematen
- Losse gewrichten
- Actieve kernspieren
- Een aandachtige geest
- Goede ademhalingsstechniek

En dit zijn enkele van de voordelen van de ChiRunning-methode:

- Een goede houding
- Ontspannen ledematen
- Losse gewrichten
- Actieve kernspieren
- Een aandachtige geest
- Goede ademhalingsstechniek
- Meer energie

Zie je? Het *proces* is het doel! Er zijn meer geweldige voordelen aan ChiRunning, maar ik wilde vooral het punt maken dat de ChiRunning-methode holistisch is. Dat betekent dat elk van de componenten van de techniek positief bijdraagt aan het geheel door de andere onderdelen te ondersteunen. Dit aspect van de ChiRunning-methode betekent ook dat je niet meteen een expert hoeft te zijn in alle componenten. Ik heb wel klanten gehad die enorm hebben kunnen profiteren van slechts één uur les om te leren hun houding te verbeteren. Iedere afzonderlijke component zal positief bijdragen aan je hardlopen. En als alle componenten samenwerken, dan kan een ware transformatie het gevolg zijn.

In tegenstelling tot bij power running is het moeilijk voor te stellen dat je geblesseerd zou kunnen raken door iets te doen wat op bovenstaand lijstje staat. Geen enkele van deze

componenten zal je een blessure opleveren. En omdat het praktisch onmogelijk is om te veel te doen van een van deze dingen, is er gewoon geen negatieve kant aan.

Als je leert hoe je de ChiRunning-methode kunt incorporeren in je hardlopen, zul je je afhankelijkheid van sterke beenspieren enorm terugbrengen. De zwaartekracht zal je naar voren trekken en je snelheid zal een functie zijn van je bekwaamheid om nog dieper te ontspannen, en niet van je bekwaamheid om harder te duwen. Ik noem het 'slimme moeite'. Persoonlijk heb ik geen grote behoefte om eindeloze uren te besteden aan het bouwen en in stand houden van spieren, eiwitdrankjes drinken om die hongerige spieren te voeden en ibuprofen te slikken om de spierpijn te verlichten... dus ik heb besloten mijn *geest* aan het werk te zetten.

De mentale instelling van ChiRunning

De mentale instelling die bij ChiRunning hoort, gaat ervan uit dat je intern luistert en aandacht hebt, in plaats van dat je je richt op willekeurige, externe doelen. Deze mentale instelling is gebaseerd op een consequente, duidelijke communicatieverbinding tussen je geest en je lichaam, waarbij het proces het doel wordt. Je lichaam wordt tegelijkertijd je leraar en je leerling. Als je er genoeg aandacht voor hebt, dan kom je te weten wat het wel en wat het niet kan. Met die kennis kun je het dan nieuwe vaardigheden en gewoonten aanleren. Je kunt beginnen met te voelen en zien wat er in je lichaam omgaat op welk moment dan ook en daar op dat moment adequaat op te reageren. Dat noemen we Body Sensing en over deze vaardigheid vertel ik meer in hoofdstuk 3. ChiRunning leert je om meester te zijn over je eigen lichaam en je eigen beste coach te worden.

Er is een enorme cultureel bepaalde druk in onze maatschappij om atletisch te zijn en een perfect lichaam te hebben. Ik kom veel mensen tegen met een negatief zelfbeeld, omdat ze zichzelf niet als een atleet zien, ook al lopen ze misschien vier dagen in de week. Dit negatieve zelfbeeld houdt mensen tegen om naar de boodschappen van hun lichaam te luisteren. Als ik beginnende hardlopers zie die hun eigen bewegingen bestuderen en de nodige correcties op inefficiënte bewegingen maken, dan zie ik vaak een glimlach van zelfvertrouwen op hun gezicht verschijnen.

Shirlee, 56 jaar, had, net als veel van mijn klanten, een slecht gevoel over zichzelf omdat ze hijgt als ze hardloopt. Ze schaamde zich zo voor haar gehijg, dat ze haar aandacht niet bij de les kon houden. Toen ze me uiteindelijk in vertrouwen nam, kon ik haar wat instrumenten aanbieden waarmee ze wat efficiënter kon ademhalen. Nu is haar aandacht gericht op correct ademhalen in plaats van zich schamen!

De mentale instelling van ChiRunning is als een dans tussen je geest en je lichaam - een geweldige tango voor twee. Er is steeds een duidelijke wederzijdse conversatie gaande tussen de partners - een constante stroom in het moment om de beste voorwaarden te creëren voor harmonieuze beweging. De mentale instelling van ChiRunning houdt niet alleen in dat je oefent om je geest in contact te brengen met je lichaam, het houdt ook in dat je deze verbinding gebruikt om te reageren op de uitdagingen die op je pad komen, zoals heuvels (omhoog en omlaag), moeilijk begaanbare paden, slecht weer, kilometer 32 in de marathon, vermoeidheid, of wat dan ook dat je zou kunnen beschouwen als een belemmering voor je voorwaartse beweging. ChiRunning is een gereedschapskist voor je lichaam en geest, zodat je om kunt gaan met alles dat je tegenkomt.

Meewerken met de krachten: de zwaartekracht en de kracht van de weg

Laat de kracht met je zijn - Obi-Wan Kenobi

Bij T'ai Chi is een van de eerste dingen die je leert het feit dat je het beste kunt meewerken met de krachten die je tegenkomt, in plaats van er tegenin te gaan. Als je tegen een kracht ingaat, geef je die meer macht. Aan de andere kant, als je *dezelfde* richting op gaat als de kracht (meewerkt), dan neutraliseer je zijn macht. Als je op de juiste wijze wilt reageren op welke kracht dan ook, dan moet je leren om te ontvangen. De kracht kan dan je vriend worden en misschien zelfs je bondgenoot.

Als je hardloopt, komt je lichaam onder de invloed van twee krachten die erop inwerken – het constant naar beneden trekken van de zwaartekracht en de kracht van de weg die op je afkomt als jij voorwaarts gaat. In ChiRunning leren we om met deze krachten mee te werken en ze iedere pas tot je bondgenoten te maken. Een goede lichaamshouding is in beide gevallen het belangrijkste ingrediënt.

De trekkracht van de zwaartekracht is een grote kracht die je ofwel kan helpen bij het voortbewegen (als je meewerkt) of kan veroorzaken dat je harder moet werken (als je niet meewerkt). Achter deze stelling zit een wetenschappelijke redenering. Elke keer als je hardloopt met je lichaam rechtop (zoals bij power running), dan is je lichaamszwaartepunt direct boven je voeten gelokaliseerd en je lichaamshouding is in lijn met de neerwaartse trekkracht van de zwaartekracht. Als je in deze positie staat is dat een voorbeeld van Newton's eerste wet van beweging: 'een lichaam in rust zal in rust blijven, tenzij er een externe kracht op wordt uitgeoefend.' In deze positie is je lichaam in rust en zal niet bewegen, tenzij jij het in beweging brengt door jezelf naar voren te duwen met je benen. Daarom noemen we het power running. Als je vervolgens stopt met jezelf naar voren te duwen, dan stopt ook je voorwaartse beweging. Al je beweging is afhankelijk van jou en omdat je jezelf van de grond afduwt om vooruit te komen, werk je tegen de zwaartekracht in.

In plaats van je houding rechtop en in lijn met de trekkracht van de zwaartekracht te houden, kun je volgens de ChiRunning-techniek ook meewerken met de de trekkracht van de zwaartekracht en wel door jezelf naar voren te laten vallen. Je lichaam wordt dan een voorwaarts vallend object (als een boom die net is omgehakt). Omdat je lichaamszwaartepunt (je bekken) net vóór het contactpunt met de grond (je voeten) is, valt je bovenlichaam naar voren ... en alles wat je hoeft te doen is je voeten optillen om je val bij te houden.

Als je leert om jezelf te balanceren in deze lichte voorwaartse helling, werk je samen met dezelfde kracht die iemand op een eenwieler naar voren trekt. Wanneer de zwaartekracht aan je trekt, laat je dan *meegaan* en je zult efficiënter hardlopen dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Al die arme, overwerkte beenspieren kunnen een dagje vrij nemen, omdat ze niet meer nodig zijn om te duwen. Kun je je voorstellen hoe goed je benen kunnen aanvoelen als ze *alleen* maar gebruikt zouden worden om je even te ondersteunen tussen twee passen in en ze niet meer gebruikt hoeven te worden om je naar voren te bewegen?

Afbeelding x Lichaamszwaartepunt rechtop

Afbeelding x Lichaamszwaartepunt geheld

Op de volgende wijze kun je meewerken met de andere kracht waar je mee te maken krijgt. Het gaat hier om de kracht van de weg die op je af komt. Als je lichaam voorwaarts gaat, beweegt de weg altijd met de zelfde vaart in *tegengestelde* richting, relatief gesproken. De meeste power runners reiken met hun benen naar voren en landen op hun hiel vóór hun lichaam. Als je met je benen naar voren reikt als je hardloopt, zwaai je eigenlijk in tegen de kracht van de weg die op je afkomt en meestal zal je hiel dan als eerste voor je op de grond komen. Het inwerking van een hiellanding kan een schokgolf teweeg brengen in je been, met potentieel gevaar voor je hielen, enkels, schenen, knieën, heupen en lage rug, afhankelijk van waar jou zwakste schakel zit. Neerkomen vóór je lichaam is in feite hetzelfde als de rem erop zetten, omdat je voeten elke keer als ze op de grond komen goed beschouwd de vaart eruit

halen. Behoorlijk inefficiënt, zou ik zeggen. Als je me niet gelooft, kijk dan maar naar de zolen van je schoenen en controleer of je hakken afgesleten zijn. Dat zijn je ‘remblokken’. Als je een power runner bent met een verticale lichaamshouding, dan duw je jezelf voorwaarts met het ene been, terwijl je met het andere been afremt. Wat klopt er niet aan dit plaatje? Zou je ooit je auto rijden met één voet op het gaspedaal en tegelijkertijd één voet op de rem? Met de ChiRunning-techniek laten we je zien hoe je kunt landen met je voet iets achter je lichaamsswaartepunt, zodat dit zich *vóór* je contactpunt met de grond bevindt. Dit maakt het mogelijk je benen *achter* je te laten zwaaien, zonder een remmende component aan je pas toe te voegen. In plaats van op je hielen te landen, ga je naar een prettig zachte *middenvoetlanding* en alle kracht van de weg die op je afkomt, zal onder je doorgaan zonder je af te remmen of een belasting voor je lichaam te vormen. Als je leidt met je bovenlichaam en je onderlichaam ontspant, dan zal de kracht van de weg voor jou *je benen laten zwaaien*. De aandachtspunten voor het onderlichaam in hoofdstuk 4 van dit boek zijn ontworpen om je te helpen met de kracht van de weg mee te werken en deze tot je bondgenoot te maken.

Maak van je hardlopen een oefening

Een nieuw idee dat we graag willen bevorderen met de komst van ChiRunning is iets waaraan bij hardlopen al lang behoefte is: de transformatie van een sport naar een oefening, zoals yoga. Denk er maar over na. Als je hardlopen alleen als een sport ziet, dan beperk je jezelf tot alleen maar de fysieke voordelen. Het is als het verschil tussen rekken en yoga ... tussen zitten in de wachtkamer en zitten terwijl je mediteert ... tussen je lichaam trainen om sneller of verder te lopen en oefenen om hardlopen op een bewuste manier te beheersen.

Een activiteit veranderen in een oefening is een proces van meester worden over jezelf. Je bent niet langer simpelweg een activiteit aan het oefenen, maar je gebruikt het om zowel over jezelf als over de activiteit te leren, die te begrijpen en te beheersen. Met ChiRunning heb je de gelegenheid om niet alleen jezelf fysiek fit en blessurevrij te houden, maar ook om over je lichaam te leren en het te beheersen, om je verstand waar te nemen en gericht aandacht te laten geven en ja, zelfs om je meer bewust te worden van je geest en die te bevrijden.

Eén van de redenen om een vaardigheid te oefenen is om die vaardigheid makkelijker te maken, net zolang tot het geen moeite meer kost. Denk er maar over na. Als je vioolspelen beoefent, dan is het elke keer als je oefent je doel om het instrument beter te leren kennen, zodat het makkelijker wordt om te bespelen. Je oefent je toonladders zodat je je vingers vloeiender kunt bewegen en je de noten sneller kunt spelen. Als je yoga beoefent, dan werk je toe naar het creëren van meer flexibiliteit en kracht in je geest en lichaam, met meer gemak.

Als je regelmatig meditatie beoefent, dan kom je makkelijker tot het punt van een stille en aandachtige geest, zelfs als je een stressvolle dag hebt. Als je je golfzwaai oefent, dan zal die perfecte verbinding met de bal vaker voorkomen.

Als je hardlopen tot een oefening maakt, dan wordt het een middel tot persoonlijke groei, naast een middel om fit te worden. Een oefening is een reguliere, bewuste activiteit die helpt om je kwaliteit van leven te vergroten. Een goede oefening zal helpen je lichaam, emoties, verstand en geest te ontwikkelen. Het is een onderdeel van de ChiRunning-praktijk om een goede luisteraar te worden, een goede leerling en een goede beoefenaar van wat je leert. Het volgende is door enkele klanten gezegd:

‘Door die ene clinic die ik met je gedaan heb, ben ik enorm gegroeid. Door wat ik in je clinic leerde, ben ik in essentie begonnen met opnieuw te leren wandelen en opnieuw te leren lopen, en het nieuwe gemak dat ik daarin vind loopt over in alle andere aspecten van mijn leven.’

– Darryl Denton, 54 jaar

‘Ik ben verbaasd en gegrepen door je lessen en ben al begonnen met mijn wervelkolom recht te houden als ik zit en wandel. Een goede houding is mijn nieuwe mantra.’

– Patrick Nolan, 37 jaar

Als je van ChiRunning een oefening maakt, dan wordt het meer dan een sport alleen. Omdat het je geest erbij betreft en een sterkere verbinding met je lichaam creëert, terwijl je de gezondheid van je hele lichaam bevordert.

Ontdekking en ontvouwing

Een van de leuke aspecten van lesgeven in ChiRunning is dat je kunt zien dat mensen het hardlopen, en zichzelf, ervaren op een manier die ze zich niet hadden kunnen voorstellen. Telkens weer laten mensen weten hoe verwonderd en verbaasd ze zijn over hoe goed ze zich voelen als ze hardlopen. Van mensen die te horen hadden gekregen dat ze nooit meer zouden kunnen hardlopen en complete beginners met weinig zelfvertrouwen, tot volleerde lopers die hun wedstrijdtijden willen verbeteren: ChiRunning heeft prachtige resultaten geboekt. Het werkt, omdat alle onderliggende principes zijn gebaseerd op bewegen binnen de wetten van de Natuur. Als je leert om naar je lichaam te luisteren, wordt niets meer geforceerd en gaat alles vooruit zoals het moet, zonder storende factoren. Uiteindelijk geeft deze benadering van hardlopen, die gebaseerd is op zelfontdekking en de natuurlijke ontvouwing van je potenties, je de gelegenheid om een rijkere relatie met je lichaam en met Zijn te ontwikkelen. ChiRunning neemt je mee naar een nieuw gebied, waar hardlopen niet langer extern gedreven is, maar intern gemotiveerd. De nadruk ligt niet langer op steeds sneller of verder lopen, omdat dit bijproducten worden van een kloppende, efficiënte looptechniek. Maar de snelheidsduivels hoeven niet bang te zijn: je hoeft niet in te leveren wat betreft snelheid of afstand. In feite is het tegenovergestelde het geval, als je dat zou willen. Je kunt sneller en harder lopen dan ooit, met minder inspanning *en* weinig of geen schade aan je lichaam. En wat betreft degenen die geen snelheidsduivels zijn: je kunt gewoon genieten van het feit dat je een zichzelf respecterende atleet bent, op iedere leeftijd en op ieder niveau. Het doel is om de rest van je leven vrij en blij te kunnen lopen, en te kunnen genieten van alle voordelen die hardlopen te bieden heeft – fysiek, mentaal – en ja, spiritueel.