

Bewegen.

Het dagblad Trouw en het weekblad Elsevier hebben in de kort achter ons liggende periode ons met enig verhaal over bewegen getrakteerd. Het zal wel toeval geweest zijn dat de artikelen verschenen tijdens een periode met wat hogere temperatuur dan wij gewend zijn.

En op dit moment is het nog warm en voel ik mij geroepen deze Non Solus kort te houden. Beide uitgevers hebben gedegen werk geleverd waar ik toch wat aantekening en opvulling aan geven. Dus geen kritiek, dan had ik wel een eigen commentaar kunnen insturen.

Het werkwoord bewegen wordt te vaak gezien als een enige belangrijke vorm voor instandhouding van de gezondheid. Het lichamelijke doel staat voorop.

Geest en lichaam worden met mate onderkent, een beetje stiefkind, maar is nog steeds een eenheid waar niet aan getornd moet worden.

Bewegen moet niet als alleen uitvoerende functie gezien en gedaan worden voor een voldoende resultaat. Het bewegen in vereniging verband, of middels andere groepsvorming, is de laatste jaren onder belicht, en enigszins noodlijdend door allerlei oorzaken.

Het contact door groepering draagt bij aan de eenheid van lichaam en geest, mede ook door de spel mogelijkheden.

Te weinig wordt het bewegen in eenvoudige vorm, zoals medicatie, dansen, yoga gezien als de unieke vervolmaking van de eenheid van lichaam en geest.

Bewegen wordt heden te veel als moeten en niet meer als individueel willen beschouwd.

Je moet zoveel minuten dit en zoveel minuten dat per week afwerken.

Beweegpatronen kunnen ook in het normaal werk en leef verkeer met enig doordenken in gepast worden.

In het bijzonder moet het bewegen in klassikaal dus vereniging verband meer aandacht krijgen.

Bij temperaturen boven de 25-27 graden C, moet niet willens en wetens aan het beweging moeten gevolg gegeven worden. Luister ook naar het eigen lijf.

In de naoorlogse jaren is er met name in Christelijke kringen gewerkt aan het bevestigen van de stelling dat lichaam en geest een eenheid vormen. Niet om te zorgen dat je Christelijk zou gaan bewegen maar om de stelling een plaats te geven bij het geestelijk denken binnen de kerken.

Ik heb daar dapper aan mee mogen werken en met succes.

Ik heb vaak het gevoel dat, in deze tijd, in de sport het bewegen te éénzijdig lichamenlijk is en te weinig wordt gedragen dat lichaam en geest een onverbreekelijke eenheid zijn.

Daarmede stel ik geenszins dat sport op hoog niveau, topsport, hier niet bij past. Opvoering van kwaliteit in de sport vraagt nog duidelijker de erkenning van de eenheid van lichaam en geest.

Vergelijk hier ook de werking van lichaam en geest bij de musici, juist in de top.

Beweeg met verstand en niet te veel alleen.