

‘Zonder spierpijn, zonder inspanning, zonder apparatuur, zonder speciale kleding’.

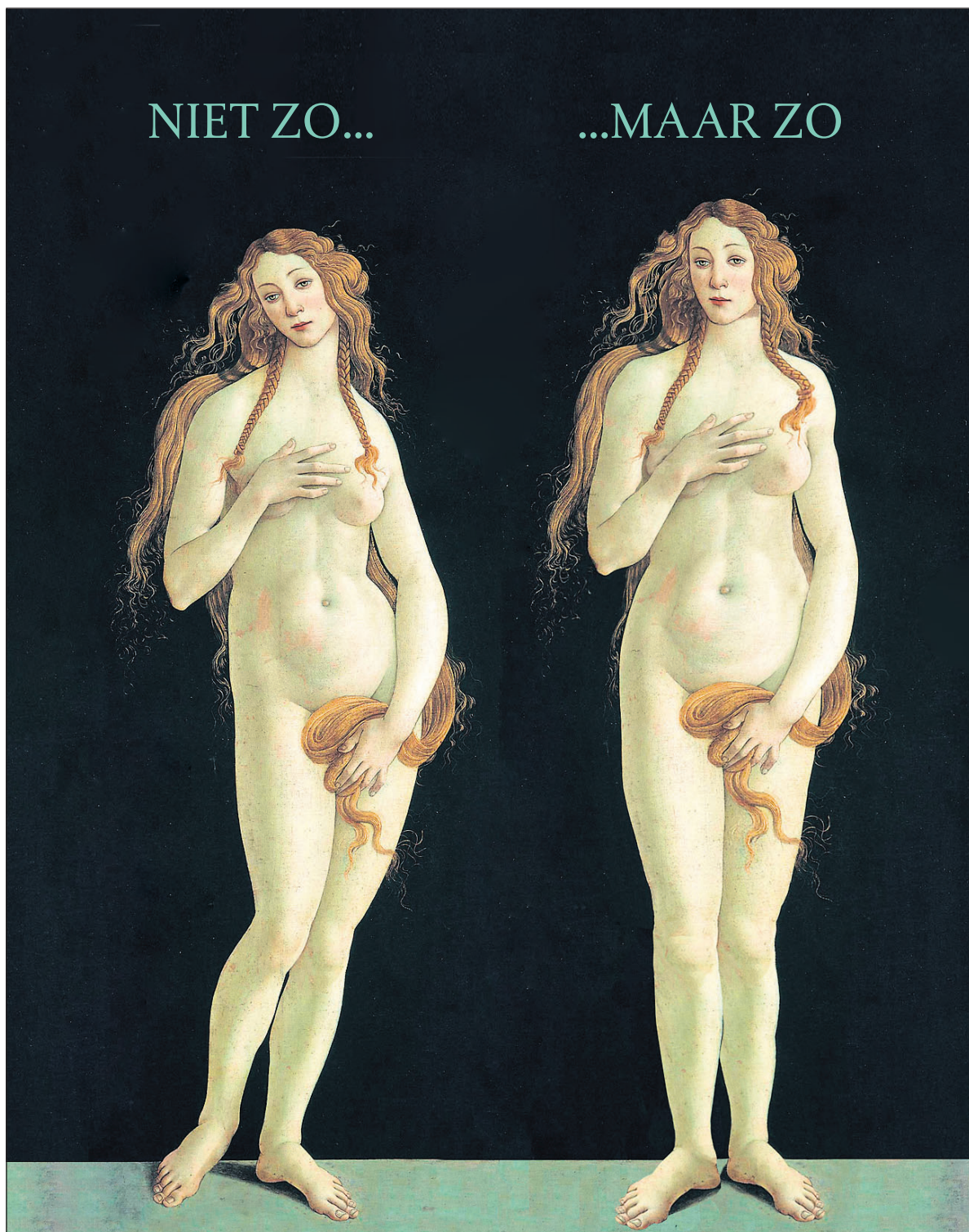
Die slogan klinkt menigeen vast als muziek in de oren, maar roept niet direct het beeld van een nuttige bewegingsvorm op. Maar: „Er valt met ismakogie voor veel mensen zo veel te winnen.”

Beweeg de teen, voel de kruin

door **Bauke Boersma**
illustratie **Ruud Willems**

‘Ja’, zegt Corry Westgeest bijna verontschuldigend, „het is natuurlijk ook een heel subtiele beweging.” Omdat haar gesprekspartner echter verre van geïnteresseerd is in ismakogie, ontgaat hem, ook na secondenlang aandachtig turen, dat de Enschedese zojuist haar oor heeft bewogen met... haar voet! De demonstratie oogst dus geen klaterend applaus, het raakt volgens de enthousiaste docente wel de essentie van ismakogie. Die door de Oostenrijkse professor Anne Seidel ontwikkelde bewegings- en houdingsleer stelt dat alle spieren in het menselijk lichaam met elkaar verbonden zijn (de spierketen) en dat iedere beweging van een willekeurige spier alle andere spieren direct beïnvloedt, waarbij bovendien de organen worden ‘gemasseerd’. Door de werking van de spierketen ontstaat volgens de ismakogisten ook een goed figuur en omdat het de gezichtsspieren activeert, voorkomt het rimpelvorming. Exit botox!

Om de werking tot zijn recht te laten komen, moet de houding van een mens wel goed en natuurlijk zijn. „Kijk eens om je heen hoe veel mensen een slechte, onnatuurlijke lichaamshouding hebben, met allerlei fysieke klachten tot gevolg. Er is wat dat wat betreft voor veel mensen zo veel te winnen door toepassing van ismakogie”, stelt Westgeest, die met twinkellende ogen een speelse reprimande op haar betoog laat volgen: „Niet met de ellebogen op tafel!” Dat laatste is volgens de docente, die cursussen en workshops in het hele land geeft, maar één voorbeeld van een slechte houding. In elkaar gedoken zitten, onderuitgezet zitten, het lichaamsgewicht bij het staan op één been laten rusten, benen slecht optillen bij het lopen: het lijstje kan met gemak verder worden uitgebreid. Net als de opsomming van lichamelijke problemen die er door kunnen ontstaan: hoofdpijn, bekkenbodem-, heup- en knieproblemen, rug-, nek- en schouderklachten. Odile Boomkamp kan daarover meepraten. „Omdat ik beroepsmatig veel moet staan, kreeg ik enorm last van mijn benen en mijn rug”, vertelt de zestigjarige



cursiste van Westgeest. „Ik ben niet zo’n sporter, maar wilde wel in beweging blijven en daarmee iets aan die klachten doen. Zo kwam ik uit bij ismakogie en ik merk dat ik inmiddels een veel betere houding heb, beter op mijn voeten sta. Waardoor de klachten de laatste jaren zienderogen zijn afgenomen.” Sjaak Damen, een van de weinige

mannen die tot dusver de weg naar ismakogie heeft gevonden – zo’n tien procent van de cursisten is man – was en is nog altijd klachtenvrij. Maar hij was simpelweg razend nieuwsgierig naar de bewegings- en houdingsleer. „Ik ben een bewegingsfreak”, zegt de 61-jarige Damen, sinds enkele maanden in de leer bij Westgeest. „Ik ben altijd op zoek naar wat beter

of anders kan. Ik deed eerst tai chi, maar ben er al wel achter dat ismakogie nog veel subtieler is. Het is geweldig een beweging van je tenen tot in je kruin te voelen, alsof je een soort trekpoppetje bent.” Met voetbewegingen je oor bewegen, een beweging van je teen in je kruin kunnen voelen: het zal velen zweverig in de oren klinken. Maar dat is ismakogie zeer zeker

niet, stelt Boomkamp. „Het is juist zeer aards, heel toegankelijk. Het is ook helemaal niet ingewikkeld of moeilijk te leren, je pikt de technieken snel op. Al moet je jezelf in de dagelijkse praktijk wel regelmatig herinneren aan een juiste uitvoering en zo proberen automatiseren te kweken.” De gezondheidsvoordelen zijn evident, is ook de ervaring van Damen. „Ik voel bij het fietsen tegenwoordig spieren die ik nog nooit heb gevoeld, een heel aparte ervaring. Maar naast het positieve fysieke aspect, geeft ismakogie mij ook een soort welbevinden, een bepaalde rust. Het ontspant. Wat dat betreft, voel ik mij helemaal thuis bij de ismakogieslogan ‘Bewegen is goed, maar goed bewegen is beter.’” Treffender had haar pupil het niet kunnen zeggen, vindt voormalig verpleegkundige en maatschappelijk werkende Westgeest. „Jan en alleman gaat tegenwoordig maar in het wilde weg bewegen omdat dat goed is voor de gezondheid. Natuurlijk is het goed, maar zonder goede houding en spierbeheersing, schiet je je doel voorbij. In mijn optiek is ismakogie de basis van alle sporten: eerst werken aan je houding en aan je spierbeheersing, dan pas gaan sporten.” Al gaat ismakogie verder dan sporten alleen. Zo houdt Westgeest zich ook bezig met aanpassingen op de werkvloer. Boomkamp weet uit ervaring dat dat geen overbodige luxe is. „Omdat ik zelf veel baat heb bij ismakogie, probeer ik collega’s ook van de waarde ervan te overtuigen. Volgens mij zou het een goede zaak zijn als bedrijven het standaard zouden toepassen. Veel fysieke problemen van mensen komen immers ook voort uit werksituaties. Ismakogie kan daarbij van preventieve waarde zijn.” Wie weet, wordt het ooit doodgewoon: een collega die zijn oor beweegt met... de voet!

Doke van der Neer – Voetenwerk. Op goede voet met ismakogie. Maart 2010.



Panta Rhei. 12,50 euro. Eerder verschenen van dezelfde schrijver, in samenwerking met Elly Hoekstra, bij dezelfde uitgeverij: *Vitaal en mooi met ismakogie* (2001), *De actieve bekkenbodem* (2003) en *Heel je rug* (2006).

➔ Voor meer informatie of een docent bij u in de buurt: www.ismakogie.nl www.ismakogiecw.nl

reageren? gezondheid@wegener.nl

Ismakogie in een notendop

- Steeds met benen over elkaar zitten, voorovergebogen achter de computer, steunen op één been: onnatuurlijke houdingen zijn vaak de oorzaak van lichamelijke klachten. Ismakogie leert mensen bewust en optimaal om te gaan met hun lichaam, waardoor klachten als hoofdpijn, rug-, nek- en schouder-, en bekkenbodemklachten en heup- en knieproblemen vermindert of voorkomen worden.
- Door bewegingsoefeningen ontstaat een kettingreactie in de spieren. Hierdoor worden spieren getraind, gewrichten beweeglijk gehouden, gewrichtsbanden sterker en bewegingen soepeler. De algehele conditie verbetert omdat de bewegingen invloed hebben op de bloedcirculatie, het lymfesysteem, de organen en de ademhaling.

Drie belangrijke do's en don'ts voor een betere lichaamshouding:

Do's

- Zet bij het zitten twee voeten op de grond. Zit met vier rechte hoeken: bij voeten en onderbenen, onder- en bovenbenen, bovenbenen en heupen en bij hals en kin.
- Zit en sta in wisselende houdingen.
- Zit op twee zitbeenknobbels, sta op twee voeten, altijd rechtop.

Don'ts

- In elkaar gezakt zitten. Bloed-, lymfevaten en organen raken bekneld.
- Op één been hangen, bekken-scheefstand veroorzaakt slijtage.
- Armen te strak tegen het lichaam en de ellebogen op tafel. Dat blokkeert de werking van de rompspieren en de doorbloeding.