

HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

De boodschap van een loopwijze

Doel: verschillende manieren van lopen bestuderen, analyseren welke boodschap elke loopwijze uitdraagt naar anderen, vaststellen welke emoties en overtuigingen door de loopwijze worden weerspiegeld en ontdekken welke stijl het meest op jouw manier van lopen lijkt en welke er het meest van verschilt.

Instructies: bestudeer de afbeeldingen van verschillende loopwijzen hieronder. Schrijf de antwoorden op de volgende vragen voor elke afbeelding in het lege kader ernaast.

- Hoe denk je dat deze persoon zich voelt.
- Welke boodschap draagt deze loopwijze uit naar anderen.
- Wat denk je dat deze persoon lastig vindt (*bijvoorbeeld: zich kwetsbaar voelen, blij of boos zijn, assertief zijn, hechte relaties aangaan, met kinderen spelen, succesvol zijn op het werk*).
- Omcirkel de loopwijze die je het meest vertrouwd voorkomt en zet een X naast de loopwijze waarmee je het minst vertrouwd bent.



HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

Verschillende manieren van lopen

Doel: verschillende loopwijzen uitproberen en met elkaar vergelijken, ontdekken hoe elke loopwijze fysiek voelt en bepalen welke loopwijze het meest op die van jou lijkt.

Instructies: lees eerst de beschrijvingen van de loopwijzen goed door. Zet een voorlopig vinkje naast de loopwijze(n) waarvan je denkt dat die het meest vertrouwd zal/zullen aanvoelen. Probeer dan alle loopstijlen uit en let op hoe je ze lichamelijk en emotioneel ervaart. Neem na elke loopwijze even pauze en beantwoord de vragen. Beantwoord de laatste vragen als je alle loopwijzen hebt uitgetoetst.

Zwaar	Veerkrachtig	Stijf
1 Loop met een slepende tred. Land steeds zwaar op elke voet en laat je gewicht in de grond wegzakken bij elke stap.	2 Loop met een lichte tred, zwaai met je armen en wip steeds lichtjes op als je je voeten neerzet, alsof er springveren in je schoenen zitten.	3 Loop op een stijve manier, met je schouders naar achteren, je borst naar voren, je rug recht en gespannen, je buik ingetrokken en je kin omhoog.
Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?
Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?
Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?
Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?
Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?

Hoofd naar voren	Ingezaakt	Wiegend
4 Loop met je hoofd naar voren gestoken, zodat je lichaam als het ware je hoofd volgt.	5 Loop met een gebogen en ingezakte wervelkolom, hoofd omlaag, met armen die slap langs je lijf hangen, je blik op de grond gericht.	6 Loop met wiegende heupen, neem lange passen, zwaai met je schouders en je armen.
Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?
Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?
Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?
Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?
Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?

7 Had je van tevoren goed ingeschat welke loopwijze(n) het meest vertrouwd zou/zouden aanvoelen? Welke loopwijze voelde ook daadwerkelijk het meest vertrouwd?

8 Kies één fysiek aspect van de loopwijze die het meest vertrouwd voelde dat je zou willen veranderen. (Bijvoorbeeld: *het voelde vertrouwd om met gebogen hoofd te lopen en ik wil graag oefenen met lopen op een manier waarbij ik mijn hoofd rechtop houd en om me heen kijk.*)

HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

Jouw loopwijze



Doel: verschillende aspecten van je loopwijze bestuderen en bedenken wat jouw loopwijze over jou zegt.

Instructies: lees de instructies hieronder goed door. Maak daarna een wandeling op een plek waar weinig afleiding is, zodat je je aandacht kunt richten op je manier van lopen. Registreer hieronder wat je daaraan opvalt. Als je het antwoord op een vraag niet weet, loop dan nog een stukje terwijl je je concentreert op die vraag en het antwoord probeert te ontdekken.

Op welke manier raken je voeten de grond? Kom je hard op je hielen neer? Of land je op het vlakke stuk van je hiel? Bevindt je gewicht zich meer op de binnenkant of op de buitenkant van je voeten?

Richt je aandacht op de gewrichten in je voeten, enkels, knieën, heupen, wervelkolom, schouders, ellebogen en handen. Zit er spanning in je gewrichten of voelen ze ontspannen en los?

Rol je bij elke stap van je hiel naar je tenen af en zet je af met je tenen?

Zwaai je veel met je armen, een beetje of helemaal niet? Zwaai je met je armen vanuit je schouders of vanuit je ellebogen? Zijn je ellebogen gebogen of gestrekt? Zwaai je meer met een arm dan met de andere?

Beschrijf de aard van je loopwijze: aarzelend, voorzichtig, energiek, doelgericht of anders?

Wat is het ritme van je loopwijze? Snel, langzaam, staccato, vloeiend, onsamenvattend?

Is je lichaam ingezakt, stijf, voorovergebogen of leun je naar achteren?

Wat is de positie van je hoofd? Kijk je naar de grond of enkele meters vooruit? Volgt je lichaam pas na je hoofd? Kijk je om je heen?

Kun je merken welk deel van je lichaam leidend is tijdens het lopen: je hoofd, voeten, borst of heupen?

Welke boodschap denk je dat jouw loopwijze uitdraagt met betrekking tot je overtuiging(en)?

Welke emoties worden uitgedrukt door jouw loopwijze? Wat denk je dat jouw loopwijze anderen over jou zegt? (Bijvoorbeeld: mijn loopwijze geeft de indruk dat ik depressief ben en rouw om het verleden. Mensen denken waarschijnlijk dat ik niet gelukkig ben.)

HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

Wandelen met iemand die belangrijk voor je is

Doel: ontdekken hoe je loopwijze vanzelf verandert als je je voorstelt dat je naast iemand loopt die belangrijk voor je is of was.

Instructies: bedenk drie mensen die belangrijk voor je zijn, of zijn geweest, in je leven, bijvoorbeeld je ouders, je partner, je kind(eren), een goede vriend, een onderwijzer of een mentor. Schrijf hun namen op in de lege kaders hieronder en volg dan de instructies.

1 Kies een van de bovenstaande personen en beschrijf je relatie met hem of haar.

2 Stel je voor dat je samen met die persoon een wandeling maakt. Lees de instructies hieronder door en ga dan wandelen. Beantwoord na afloop van de wandeling de vragen. Als je twijfelt over het antwoord op een vraag, maak dan nog een korte wandeling en probeer het antwoord alsnog te ontdekken.

3 Als je aan je wandeling begint, let dan goed op hoe je loopt. Stel je daarna voor dat de persoon die belangrijk voor je is/was zich bij je voegt. Neem de tijd om te visualiseren dat hij of zij naast jou loopt, rechts of links van je.

4 Beschrijf het eerste wat je opvalt aan de manier waarop je loopwijze verandert als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt.

5 Omcirkel hieronder wat er nog meer verandert aan je loopwijze als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt. Je kunt zelf veranderingen toevoegen in de lege vakken.

Loop sneller	Loop langzamer	Wervelkolom zakt in	Wervelkolom strekt zich	Borst zet uit	
Hoofd draait	Wervelkolom is stijf	Kijk naar beneden	Armen zwaaien minder	Kijk omhoog	
Langere passen	Kortere passen	Schouders zakken omlaag	Hoofd gaat omhoog	Kin gaat omhoog	
Hoofd gaat omlaag	Loop met zwaardere tred	Loop met lichtere tred	Kijk naar de grond		

6 Hoe veranderen je emoties als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt? Voel je je blijer en gelukkiger, of teleurgesteld, tekortschietend, ongedurig of nerveus? Hoe komen je emoties tot uitdrukking in je loopwijze?

7 Welke gedachten of overtuigingen heb je over jezelf als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt?

8 Wat lijken de veranderingen in je loopwijze te zeggen over deze relatie en de manier waarop deze persoon van invloed op jou is (geweest)?

9 Reflecteer op de manier waarop je loopwijze werd beïnvloed door je voor te stellen dat deze persoon naast je liep. Hoe zou dat wat je geleerd hebt van invloed kunnen zijn op je loopwijze? (Bijvoorbeeld: toen ik me voorstelde dat mijn zoon naast me liep, werd mijn loopwijze vrijer. Ik zwaaide met mijn armen en liep met een lichtere tred. Met die aspecten wil ik graag oefenen. Toen ik me voorstelde dat mijn kritische vader naast me liep, boog ik mijn hoofd en trok ik me in mezelf terug. Ik wil graag proberen om het tegenovergestelde te doen: mijn hoofd optillen en ontspannen!)

HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

Je loopwijze veranderen

Doel: verschillende aspecten van je loopwijze bestuderen en experimenteren met het veranderen daarvan.

Instructies: loop gedurende een paar minuten op de manier die natuurlijk voor jou is. Richt je aandacht telkens op één aspect uit de eerste kolom. Geef dan antwoord op de vragen in de bovenste rij met betrekking tot dat aspect.

Aspecten van een loopwijze	Wat valt je op aan dit aspect van je natuurlijke loopwijze?	Overdrijf dit aspect enigszins. Beschrijf het effect ervan op je gedachten, emoties en lichaam.	Loop nog een keer, experimenteer met de instructies hieronder en pas kleine veranderingen toe (geen grote).	Beschrijf het effect van deze kleine veranderingen op je gedachten, emoties en lichaam.
Hoe je je voeten gebruikt en op de grond landt			• Ontspan de spieren in voeten en tenen. • Zorg dat je voeten en knieën naar voren wijzen. • Land op het vlakke gedeelte van je hiel in plaats van op de rand. • Voel een schommelende beweging die van je hiel naar je tenen gaat. Denk: van hiel naar teen. • Zet af met je tenen.	
Snelheid en lengte van passen			• Zorg ervoor dat je passen kort genoeg zijn om gemakkelijk op het vlakke gedeelte van je hiel te landen. • Als je snel loopt, vertraag je je tempo. • Als je langzaam loopt, versnel je je tempo door meer (in plaats van langere) stappen te maken.	
Lichaams-houding			• Ontspan je schouders en breng ze naar achteren en omlaag. • Zorg dat je nek uitgelijnd is met je schouders (niet vooruit laten steken of intrekken) • Breng je kin omhoog of omlaag tot hij parallel aan de grond is. • Kijk vooruit en om je heen in plaats van naar beneden. • Strek je rug en loop rechtop. • Span je dwarse buikspier aan door je navel en je wervelkolom naar elkaar toe te trekken. • Beweeg voorzichtig met je hoofd omhoog terwijl je met je voeten tegen de grond duwt.	
Spanningspatronen			• Scan je lichaam van je voeten tot aan je kruin en let op gebieden waar je spanning voelt. Laat die spanning los. • Ontspan de gewrichten in je voeten, enkels, knieën, heupen, wervelkolom, schouders, armen en handen. • Beweeg je hoofd voorzichtig omhoog. • Let op je ademhaling en ontspan bij elke uitademing.	
Armzwaai			• Zwaai losjes met je armen vanuit je schouders. • Laat je handen losjes hangen. • Zwaai met de arm aan de tegenovergestelde zijde van de voet die naar voren gaat op het ritme van je pas. • Laat je armen recht naar voren en achteren zwaaien in plaats van ze de middellijn van je lichaam te laten kruisen als ze zwaaien.	

HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

Oefenen met lopen op een aandachtige manier

Doel: oefenen met het oriënteren op je omgeving terwijl je tegelijkertijd bewuste aandacht aan je lichaam geeft en afleidende gedachten of emoties opzij zet.

Instructies: neem eerste de 'Richtlijnen voor aandachtig lopen' door. Maak daarna een wandeling op een plek waar je dat relatief ongestoord kunt doen. Beantwoord na die tijd de vragen hieronder.

Richtlijnen voor aandachtig lopen

- Richt je aandacht eerst op je lichaamssensaties en bewegingen terwijl je loopt: hoe zet je je voeten op de grond, welke sensaties en bewegingen voel je in je gewrichten, hoe zwaai je met je armen, hoe haal je adem?
- Blijf je bewuste aandacht bij je lichaam houden, maar oriënteer je ook op je omgeving en neem daar notie van de beelden, geuren en geluiden, de wind, hoe warm of koud het is, de temperatuur van je lichaam.
- Merk op welke innerlijk ervaringen je afleiden, met name gedachten en emoties. Benoem deze voor jezelf (bijvoorbeeld: *ik heb op dit moment de gedachte dat ik eigenlijk zou moeten werken*) en richt je aandacht dan weer op je lichaam en je omgeving.
- Stel vast welke externe afleidingen je aandacht weghalen van je lichaam; benoem ze en richt je aandacht dan weer op je lichaam en je omgeving.

1 Nadat je een aandachtige wandeling hebt gemaakt: beschrijf wat je in je lichaam voelt en welke emoties je ervaart.

2 Welke beelden, geluiden, geuren zijn je tijdens je wandeling opgevallen? Heb je de wind opgemerkt of de temperatuur?

3 Wat viel je tijdens je wandeling op aan je bewegingen en sensaties?

4 Lukte het om je tegelijkertijd bewust te zijn van je lichaam en je omgeving?

5 Welke gedachten, emoties, fysieke elementen of externe zaken leidden je aandacht af van het aandachtig lopen?

6 Hoe en wanneer zou je aandachtig lopen als hulpmiddel kunnen gebruiken in de toekomst?