

Don't let the world change your smile - let your smile change the world

happinez

HÉT MINDSTYLE MAGAZIN

RAAM
STICKER
cadeau



levenslust

Laten we iets vieren vandaag!

Gezond: lopen op blote voeten

Jupiter, je persoonlijke geluksplaneet

Proosten op de zomer

Hoe teken je Boeddha?

Happy Amsterdam

Mooie woorden van Marcel Musters, Xavier Rudd en Griet Op de Beeck

99
ER 4 - 2016
HAPPINEZ.NL



AP 8 718692 550193

A photograph of a person's legs from the knees down, wearing a white, flowing dress. They are walking barefoot on a thick, moss-covered log in a forest. The person has intricate white henna or body paint designs on their feet and ankles, including a large teardrop shape on the foot and a chain-like pattern around the ankle. The background is a blurred forest floor with green moss and dry leaves. The entire image is framed by a dotted line.

Als je op
blote voeten loopt,
krijg je er
een heel nieuw
zintuig bij



Barrevoets bewegen

Happy feet

Het zand tussen je tenen op het strand, zachte dauwdruppels in de ochtend op het gras. Op blote voeten lopen is heerlijk in de natuur, maar in de stad doe je het niet zo snel.

Anne Wesseling probeert het uit, en leert de stad op een heel nieuwe manier kennen. Via haar voetzolen.

Op de kade langs het IJ liggen ijzeren traanplaten met uitstekende schulpjes. Een soort anti-slipplaveisel. Voorzichtig zet ik mijn voet erop. Het ziet eruit alsof het pijn gaat doen. Toch? Nee, valt mee. Ik voel die uitsteeksels wel, maar ik kan gewoon lopen. Voorzichtig, stap voor stap. Het prikt. Het voelt grappig, eigenlijk. Een half uur geleden heeft Ruth Lange-meijer, coach natural & barefoot running, me in de Amsterdamse Klimhal tijdens een mini sessie precies uitgelegd wat de beste looptechniek is als je op je blote voeten wilt lopen. 'Pull, don't push.' Niet hard op je hak landen, zoals je doet op schoenen met een verende zool.

Ook niet vanuit je voet je lichaam omhoog duwen en je voet afwikkelen, maar vanuit je heupen lopen: je been optillen en de voet dan weer zachtjes neerzetten. De druk op de zijkant van de voet. De hiel draagt het lichaamsgewicht en de grote teen duwt in de grond voor de balans. Onwennig liep ik een rondje. Je neemt vanzelf veel kleinere passen als je je hele voet op de grond zet in plaats van je hiel. Je hoórt het verschil ook: het gaat niet meer van *boink boink boink*, het is een stuk zachter. Je gaat rechter lopen, bijna vanzelf. Maar wat buiten op straat vooral opvalt, is de overweldigende hoeveelheid indrukken die mijn voetzolen versturen. We lopen over de voetgangersbrug naar

het Muziekgebouw. Er ligt zacht rubber, dat spul waar speeltuintegels van zijn gemaakt. Bij de entree liggen gladde houten planken met ijzeren ribbels ertussen, een fascinerende combinatie van fijn en vervelend. 'Je voelt zovéél,' zeg ik tegen Ruth. Ze knikt. Ze is het allang gewend. Maar als je voor het eerst op je blote voeten door de stad loopt, is het alsof je na jaren achter een zonnebril de wereld ineens weer in het volle licht ziet: je krijgt er een heel nieuw zintuig bij.

Ik kijk om me heen, naar al die mensen die hier lopen met hun schoenen aan. De ribbeltjes, de warme stenen, de structuur - voelen die dit allemaal niet? >

'Je krijgt de speelsheid terug'

Karlien Bongers (53), is chirurg (niet praktiserend), coach en specialist Integrative Medicine. Als 'blote voeten-dokter' neemt ze bij coachingsgesprekken mensen ook mee de natuur in.

> Contact met de aarde

Op blote voeten lopen, daarbij denk je aan strandwandelingen, vakantie, vrijheid en geluk, met relaxt zijn, contact met de aarde hebben en ga zo maar door. Lekker op het strand, met het zand tussen je tenen. Even op blote voeten op het gras, om te aarden. Maar wie gaat er blootsvoets de straat op? Ruth Langemeijer dus. Ze kwam zo'n zes jaar geleden met blootsvoets lopen in aanraking, vlak nadat haar arts haar had verteld dat ze vanwege ernstige blessures nooit meer zou kunnen duursporten ('een rámp'). Net op dat moment won ze een workshop barefoot-lopen. 'Eerst op van die Vibram FiveFingers, schoenen met aparte tenen, het zag er niet uit, vond ik. Ik had mijn hele leven op cowboylaarzen gelopen - en nu dit.' Maar na twee sessies rende ze vijf kilometer op blote voeten. Zonder pijn. Na een half jaar liep ze een marathon. Ze snapte er niets van, las het boek 'Born to run' (zie kader op pag. 94) ging zich erin verdiepen en lang verhaal kort: nu geeft ze workshops en trainingen. En loopt ze zomer en winter op blote voeten, niet alleen bij het hardlopen, ook gewoon bij het boodschappen doen. "Ik ben van huis uit bouwkundige en aannemer en ik vergelijk je voeten met het fundament van een huis. Door altijd schoenen met hakken en demping te dragen, en je voetboog te ondersteunen met een voetbed, worden je voeten lui en raakt het fundament in verval. De voet is zo'n mooi systeem; alle botten, spieren en pezen werken samen. Je middenvoet, enkel, knie, heup en onderrug zijn schokdempers, je pezen een soort elastieken. Mensen zijn van nature renners. Maar als je op moderne schoenen loopt, gebruik je die natuurlijke vering niet. Als je eerst je hak neerzet, krijgt je lichaam in feite bij elke stap een schok." Dat was ook mijn ervaring toen ik uit nieuwsgierigheid een paar maanden terug een paar *minimal shoes* kocht, waarop het lijkt alsof je op blote voeten loopt. Ik heb

"Ik vind het heerlijk om op blote voeten te lopen, maar in de stad vond ik het niet handig. Toen ik las over barefoot schoenen heb ik meteen een paar FiveFingers gekocht en sindsdien draag ik ze eigenlijk altijd. Mensen kijken wel eens vreemd op, maar als ik word aangesproken, is het altijd op een leuke manier. Je herkent elkaar ook meteen trouwens, met die schoenen, alsof je bij een soort tribe hoort, dat is ook grappig."

Loop je anders dan met gewone schoenen? "Je neemt kleinere stapjes en je zet bewuster je voeten neer. Het is een soort loopmeditatie. Ik merk zelf dat ik rustiger word als ik op blote voeten loop. Zeker op blote voeten in het gras bijvoorbeeld, ik voel me dan echt beter. Alsof je in direct contact met de aarde letterlijk je negatieve energie kwijtraakt. Het is jammer dat daar nog geen goed onderzoek naar gedaan is, het zou mooi zijn als je het wetenschappelijk kon onderbouwen."

Je coacht ook op blote voeten. Waarom? "Meestal zit ik aan tafel, maar het is fijn om af en toe echt de natuur in te gaan, en dan liefst op blote voeten. Ik hoor vaak dat mensen zich dan pas realiseren hoezeer ze het contact met hun lijf zijn kwijtgeraakt. Je krijgt blootsvoets zoveel informatie van je lichaam. Wat voel je, waar doet het pijn? Dat kan ook helpen om emoties te herkennen en te benoemen. Verder is het ook gewoon léuk. Je voelt dat het gras nat is - natuurlijk, het heeft geregend! Daarna merk je dat het niet erg is om natte voeten te hebben. Dat is misschien wel het mooiste: je krijgt een beetje de speelsheid uit je kindertijd terug."

karliembongers.nl

Ruth niet voor niets opgezocht: op die schoenen had ik op straat het gevoel dat ik onhandig liep. Maar dat is eigenlijk normaal, begrijp ik. "Alle beginners stampen in het begin." Ik kijk hoe Ruth loopt. Stevig, moeiteloos, sierlijk. De vrouw die haar hele leven cowboylaarzen droeg, loopt nu als Witte Veder. En ze heeft nog een tip: "Zet voor de aardigheid eens je blote voet op een vel papier en trek de omtrek na met een stift. Zet daarna je schoen erop. In 90% van de gevallen zie je dan dat de schoen eigenlijk te klein is." Ja, vertel mij wat. Ik heb brede voeten. Mijn tenen zitten altijd in de knel.

Schoen zonder schoen

Maar ik ben niet de enige die wél het blote voeten-gevoel wil, maar toch een beetje

huiverig is om de straat op te gaan zonder enige bescherming tegen kou en enge dingen op straat. Er is inmiddels een aantal schoenproducenten die zich heeft toegelegd op minimal shoes - schoenen met zo'n dun elastisch zooltje dat je alle ondergronden nog voelt, maar geen pijn hebt als je over scherpe kiezelstjes loopt. In de winkel van Paul Aarts in Tilburg kan ik ze uitproberen. Terwijl ik mijn tenen in een paar Vibram FiveFingers zit te wurmen, vertelt Paul hoe hij bij het *barefootrunnen* verzeild raakte - net als Ruth na een geschiedenis van blessures, nadat hij was gaan hardlopen omdat hij voor z'n vijftigste een marathon wilde lopen. Hij draagt inmiddels minimal shoes omdat hij het risico op huidbeschadigingen toch net te groot vindt. >



TIPS

- *Om je voeten sterker te maken: loop in huis zoveel mogelijk op blote voeten en doe oefeningen om je voeten te versterken. Probeer met je tenen een pen op te tillen, of rol je voeten over een tennisbal. En loop blootsvoets op het strand!
- *Wil je op blote voeten of minimal shoes gaan (hard)lopen, bouw het dan heel rustig op - blessures ontstaan als mensen te snel te veel willen. Je lichaam heeft echt tijd nodig om aan de nieuwe manier van lopen

te wennen en krachtig te worden - trek er gerust een jaar voor uit.

- *Blotevoetenpaden zijn speciaal aangelegd om je voeten zoveel mogelijk te laten ervaren in korte tijd. Bekende voorbeelden zijn het Blotevoetenpark in Brunssum (blotevoetenpark.nl), de Hof van Twello (hofvantwello.nl/blotevoetenpad), het Zeebodempad in de Noordoostpolder (blotevoetenzeebodempad.nl) en het pad in de tuinen van Dr Vogel (avogel.nl/tuinen)

A woman with dark, curly hair is sitting on the ground in a forest. She is wearing a red dress and has her eyes closed. She is holding a large white feather in her hands, which are resting on her feet. The background is a blurred forest scene with trees and foliage. The text is overlaid on the lower left of the image.

Soms lijkt het of
je voeten hun eigen gang gaan,
hun eigen weg vinden

Een oefening in mindfulness

Schrijver en storyteller Kasper van der Meulen (30)

is een van de sprekers op het jaarlijkse Barefoot Evenement. Hij geeft onder meer koude-trainingen in Polen, waar blootsvoets lopen deel van uitmaakt.

> Hij veranderde zijn manier van lopen en een marathon loopt hij intussen bijna fluitend. Over twee jaar gaat hij naar Griekenland hollen en als hij daar aankomt, gaat hij - gewoon voor de lol - de Spartathlon lopen, een race van Athene naar Sparta van pakweg 246 kilometer. En ik maar denken dat hardlopen afzien was. Dat is het nu ook wel, zegt Paul, maar op een goede manier. Je wordt moe, maar daarna wordt je lichaam krachtiger en sterker. "Je moet je lichaam niet te veel pampieren, daar wordt het lui van." Als ik de schoenen eenmaal aan heb, valt me op hoeveel grip ik heb. Het voelt alsof ik op deze schoenen zo tegen de muur op zou kunnen lopen. Niet zo vreemd, de FiveFingers zijn oorspronkelijk bedoeld als dekschoenen voor zeilers, die het gevoel van blote voeten wilden hebben. Nu gaat Paul me leren hardlopen. "Maar ik ben geen hardloper," zeg ik nog. Paul: "Natuurlijk wel. Iedereen kan hardlopen. Mensen zijn gemaakt om te hollen. Ik leg het je in tien minuten uit." Armen bewegen licht gebogen langs je zij. Snelle korte pasjes, 180 per minuut. Knie optillen en met ontspannen voet landen. Na de landing voet ontspannen richting hielcontact en gelijk weer loskomen voor de afzet. Zo dribbel ik heen en weer, op het tiktak van het metronoom. Het is een drafje waarbij je nog een beetje om je heen kunt kijken en kunt praten. Na een minuut (van de vijf) mag ik alweer 2 minuten wandelen, want je moet het langzaam opbouwen, maar eigenlijk wil ik nog best even door. Kijk mij lopen dan!

Intussen is er nog een klant binnengekomen. Ze koopt teensokken, een cadeautje voor haar man die sinds kort ook op teenschoenen rent. Hij wordt thuis door iedereen uitgelachen, vertelt ze vrolijk, maar daar trekt hij zich lekker niks van aan. Ik kijk naar mijn voeten in die FiveFingers. Tja. Je loopt als een elfje, maar je ziet eruit als een hobbit, daar

Op blote voeten?? Is dat niet frisjes? "Ja, maar je voeten kunnen het prima aan, hoor. Op blote voeten krijg je een heel palet aan sensaties door. Eerst voel je pijn en kou, maar daarna komt de doorbloeding in je voeten op gang en worden je voeten warm. Een intense ervaring, ik verheug me er altijd op."

Verwennen we onze voeten misschien te veel, door altijd schoenen te dragen? "Vaak hebben mensen last van koude voeten, maar als die altijd comfortabel in een schoen zitten, hebben ze ook geen reden om zichzelf warm te houden. Je moet je lichaam af en toe uitdagen om te zorgen dat het z'n vermogens weer gaat gebruiken - en dat kun je in no-time aanwakken. In onze voetzolen zit een ongelooflijke hoeveelheid zenuwuiteinden. Als ik mensen op blote voeten meeneem in het bos, voelen ze bijvoorbeeld: de grond is vochtig, hier moet water in de buurt zijn. Je voet kan dat waarnemen. Je moet 'm alleen een reden geven om het weer te doen."

Je houdt je ook bezig met manieren om meer focus te krijgen. Wat is de link met blootsvoets lopen? "Als je op blote voeten loopt, zet je de verbindingsslijn tussen je hoofd en je voeten wijd open. Warm, koud, hard of zacht, je krijgt zoveel gegevens uit de ondergrond, je brein leert het weer uitlezen. Je concentreert je veel meer. Je moet ook wel, want elke pas die je niet goed zet, voel je meteen. Blootsvoets lopen is een grote oefening in mindfulness."

Draag je nog wel eens gewone schoenen? "Ik was een echte sneakerfreak, maar na een paar maanden barefoot, waren mijn voeten een halve maat groter geworden. Als ik die sneakers met voetboogondersteuning nu draag, voelt het na een half uur alsof mijn voet in elkaar is geslagen. Ik loop niet uit principe op blote voeten, het is voor mij een middel om mijn voeten sterk te maken. In de stad draag ik minimalistisch schoeisel, maar in de natuur vind ik het zonde om schoenen te dragen, anders loop ik die fijne sensatie mis."

barefootevents.nl, mindliftlearning.nl

komt het geloof ik op neer. Paul: "Néé, nu overdrijf je!" Hij geeft vervolgens toe: ze zijn niet echt sexy. Enfin, goed nieuws: er zijn ook minimal sneakers. Vrolijke, blauwgroene gymmen, waar je aan de buitenkant eigenlijk niks aan ziet, maar wel met zo'n dun zooltje, en met iets dat voor barefooters de normaalste zaak van de wereld is, maar waarvan ik niet wist dat het bestond in

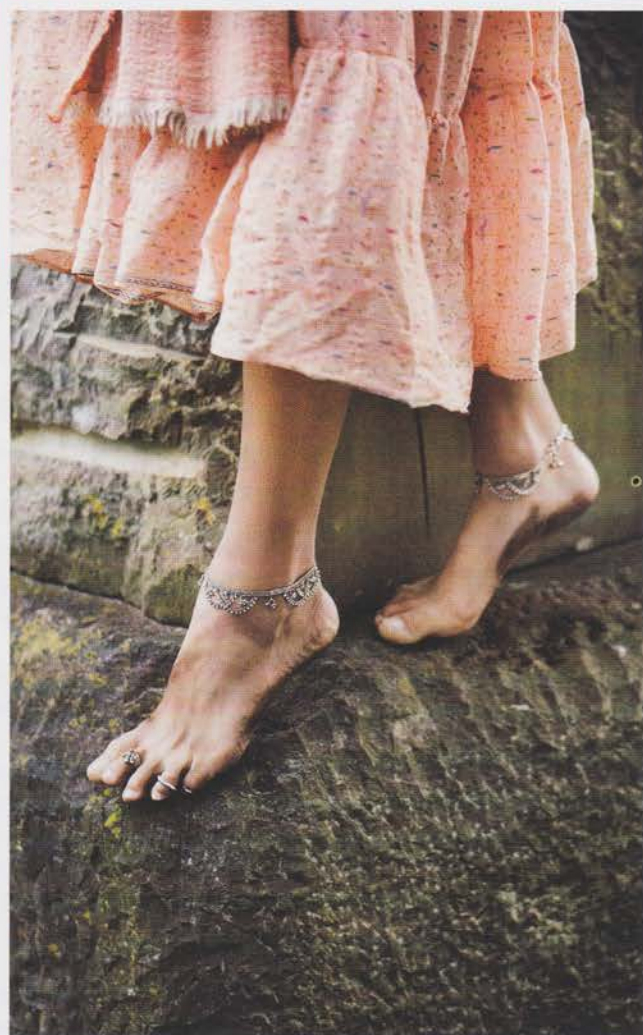
een schoen: teenruimte. In die vingerschoenen zijn je tenen sowieso zo vrij als een vogeltje, maar in de gewone minimal shoes kun je ook volop met je tenen wiebelen. Echt, je weet niet wat je overkomt. Nu ik deze minimalistische schoenen aan heb, realiseer ik me pas dat ik eigenlijk altijd mijn tenen af heb lopen klemmen, in schoenen die altijd net te klein waren bij de tenen. Waarom? >

Born to run

DE WIJSHEID VAN DE INDIANEN

De afgelopen jaren is het blootsvoets lopen en hardlopen met een bescheiden opmars bezig. Dat kwam vooral door het boek 'Born to Run' (De geboren renner) van de Amerikaanse journalist Christopher McDougall, dat verscheen in 2009. Hij vroeg zich af waarom hij altijd pijn en blessures had bij het hardlopen, en zijn zoektocht leidde hem naar de Tarahumara indianen in Mexico. Een volk dat op blote voeten loopt (of op heel dunne sandalen, zelf gesneden uit een oude autoband). De Tarahumara doen duurlopen van een paar honderd kilometer, door kloven en langs ravijnen, gewoon voor de lol. En ook als transportmiddel, bijvoorbeeld om de post te bezorgen. Het raadsel van de Tarahumara: hoe doen ze dat? McDougall's theorie is dat ze zo lang en soepel kunnen hardlopen doordat ze op hun voorvoet lopen. Ze gebruiken hun lichaam zoals het is bedoeld. Mensen zijn geboren duursporters, volgens McDougall: in de prehistorie, toen we al wel vlees nodig hadden, maar nog niet over wapens beschikten, joegen we in groepjes op een drafje achter de wilde dieren aan - net zo lang tot het na een halve dag of langer van

uitputting dood neerviel. En de hele stam moest mee, want zo'n jacht duurde even en je kon niet, als je het dier eindelijk had, weer honderd kilometer terughollen met een impala op je nek, naar het basiskamp. Dat leven, daar is ons lichaam op gebouwd. Dat verklaart waarom mannen en vrouwen, jong én oud, na training goed een marathon of nog langere duurloop aankunnen: ons lichaam, het hele mechaniek van botten, spieren en pezen, is ervoor gemaakt. Wil je barefoot gaan hardlopen, adviseert McDougall wel om het heel langzaam op te bouwen - je lichaam is niet gewend aan blootsvoets lopen, en heeft tijd nodig om zich aan te passen.



'Je wordt zo beweeglijk als een berggeitje'

Ruth Langemeijer (41) geeft barefoot-trainingen en loopt zomer en winter op blote voeten.

> Je voeten beknotten, dat deden ze vroeger in China! Als je barefooter wordt, hoef je nooit meer naar de pedicure. Van het geld dat ik uitspaar (en van de opluchting) koop ik behalve de gympen ook meteen die FiveFingers. Ik wilde eerst niet natuurlijk. Maar mijn voeten zeurden van 'ah, tóe!' En ik dacht: na al die jaren van eenzame opsluiting hebben ze dat toch eigenlijk wel verdiend.

Lichaamsgevoel

Ja, dat je voeten gaan kwispelen als ze naar buiten mogen, dat is het markantste effect van deze hele blotevoeten-exercitie. Ik weet van de workshop van Ruth in Amsterdam nog precies hoe alles voelde, en als ik er terug zou komen, zouden mijn voeten uit zichzelf de weg nog weten van de metalen platen met de scherpe schubjes naar het zachte warme rubber op de brug en de gladde houten planken met de metalen randen bij het muziekgebouw aan het IJ.

Dat zintuig waar ik het in het begin over had, heeft een naam, leerde ik van Paul: proprioceptie. Het is je waarneming van jezelf, je gevoel voor waar je bent. Het is wat zorgt dat je met je ogen dicht je neus kunt aanraken, maar ook dat je automatisch je voet zo neerzet dat je niet met een klap op de grond terechtkomt. En al die informatie uit je voeten werkt daar volgens mij enorm aan mee. Het is niet alleen dat je tenen beweeglijker worden en je voeten sterker, dat zintuig ontwikkelt zich ook, valt me op.

Het is lastig onder woorden te brengen, maar je merkt het, na een tijdje, aan de manier waarop je voeten automatisch dingen corrigeren. Je voeten reageren op waar je loopt en soms lijkt het alsof ze hun eigen gang gaan. Dan sta je ineens op de kiezels in plaats van op de gladde stenen en dan weet je niet waarom je daar bent gaan staan, maar het voelt als een gratis voetmassage, zomaar even tussendoor.

Wat zijn de belangrijkste voordelen van lopen op blote voeten? "Je hoeft nooit meer na te denken over welke schoenen je aan moet, hoe gemakkelijk is dat? Maar ik geniet het meest van het licht en fluisterend kunnen lopen. De konijntjes, de eekhoorns en de herten - alle dieren die je ziet als je in het bos of de duinen hardloopt. Ze horen je niet aankomen, en ze vinden je ook minder bedreigend, denk ik."

Even praktisch: ben je niet bang dat je in glas trapt? "Nee, daar ontwikkel je een zintuig voor. Vaak spring ik tijdens een marathon snel even opzij, en als ik dan omkijk, zie ik pas dat er glas ligt. Maar ik heb wel altijd een naald bij me, zodat ik eventuele splinters uit mijn voet kan halen.

Daar komt bij: schoenen slijten, maar voeten worden juist sterker. Je huid wordt iets dikker en leerachtiger. Alleen in de winter als er gestrooid is, bind ik zooltjes onder, zout is niet fijn voor je huid. En in de zomer loop je vanzelf op de witte strepen van het zebrapad, het zwarte asfalt kan heel heet worden."

Kan iedereen het? "Als je op je tenen kunt staan, kun je ook op blote voeten lopen. Maar je moet wel beginnen met je voet sterker maken. Als je altijd op schoenen hebt gelopen, is dat net zoiets als wanneer je een tijd in het gips hebt gezeten - als het gips eraf gaat, ben je net een plumpudding. Als je dan meteen gaat hardlopen, kun je zelfs een middenvoetsbeentje breken. Dus bouw het langzaam op en luister naar je lijf, dat is heel belangrijk. Maar het is nooit te laat, zelfs 70-plussers zien veranderingen; binnen een paar weken ga je vooruit. Ik krijg er echt een kik van als ik een vrouw die heel onvast achter een rollator loopt haar balans weer kan helpen vinden."

Mooiste moment? "In de vakantie was ik met mijn vriend op La Palma. We hadden rugzakken van achttien kilo en liepen toch moeiteloos de paden op en af. Dan haalden we wandelaars in die op zware wandelschoenen liepen, daar moesten we eigenlijk wel om lachen. Met dikke schoenen voel je niks meer, net alsof je een plank onder je voeten hebt en dan heb je vervolgens weer wandelstokken nodig om je evenwicht te bewaren. Dat is toch een raar verhaal? Als je blootsvoets loopt, voel je hoe je je voet neerzet, je hele lijf reageert. Je wordt zo beweeglijk als een berggeitje."

Mijn voeten laten zich zachtjes kietelen door de boomwortels en het gras. Als ze iets waarnemen met een oneffen, grillig oppervlak, dan willen ze erheen, om te voelen, en in het park proberen ze het grind niet te laten knerpen, gewoon voor de lol. Ze verheugen zich nu zelfs al op de sneeuw. En ik laat ze gaan, mijn voeten, zo vaak als maar kan. Want de wereld is zoveel leuker, met dit zintuig erbij. Je wordt er werkelijk lichtvoetiger van. 

Informatie

- * 'De geboren renner', Christopher McDougall, uitgeverij Prometheus
- * 'Barefoot - sterke voeten voor een gezond lijf', Katie Bowman, verschijnt dit najaar bij uitgeverij Gibbon
- * Workshops en clinics o.a. via feedback-amsterdam.nl en anyonesrunshop.nl

TEKST ANNE WESSELING FOTOGRAFIE VIOLAINE CHAPALLAZ

STYLING MARITA JANSSEN VISAGIE CARMEN ZOMERS

MODEL JULIET VAN WWW.EVDAGENCY.COM