

## Runningtherapie op Haptonomische basis

**Ronald Luykx**

*Roland Luykx (1959) is fysiotherapeut op haptonomische basis en runningtherapeut in een gezondheidscentrum in Nieuwegein. Daarnaast begeleidt hij vanuit zijn eigen praktijk in Hilversum mensen met spanningsklachten met behulp van Runningtherapie op haptonomische basis. Bij Runningtherapie kunnen haptonomische aspecten een belangrijke rol spelen gedurende het begeleidingsproces. Naast het gezonde en ontspannende effect van bewegen op gezondheid is er aandacht voor lichaamsbewustzijn en wordt een appèl gedaan op gevoelservaringen. Daarmee richt 'Runningtherapie Hilversum' zich dus ook op die groep cliënten die zich aangesproken voelen door de haptonomische benadering.*

### De beginjaren...

In de jaren 80 begon ik enthousiast als fysiotherapeut, gewapend met een rijk arsenaal aan massage- en oefentechnieken, stroomvormen, lampen, ijs en paraffine, om mensen met klachten aan het houding- en bewegingsapparaat effectief te behandelen. Het was ook in deze tijd dat de fysiotherapie zich geleidelijk meer ging ontwikkelen naar een coachende en zelfstimulerende begeleiding gebaseerd op evidence based onderzoek naar de effecten, in plaats van een vooral symptoombestrijdende therapie. Het aanspreken van eigen kracht en inzicht in het bewegen, in het doen en laten van de mens, kreeg nog meer verdieping na de  $\alpha$ -opleiding haptonomie te Doorn. Effect en affect zijn aspecten die elkaar beïnvloeden, elkaar nodig hebben, onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De ratio en het gevoel bepalen gezamenlijk onze presentatie en ons doen. Het fysiek bewegen van de mens heeft invloed op de gemoedsbewegingen bij de mens. Het bepaalt niet alleen je beweegpatroon maar levert ook een bijdrage aan lichaamsbewustwording en inzicht in je persoonlijke keuzebeleid en emotionaliteit.

### Wat is Runningtherapie?

Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van de 'rustige duurloop' ten behoeve van mensen met een depressie of andere psychische klachten. Fysiek bewegen in de vorm van hardlopen. Runningtherapie is veelal een onderdeel van een multidisciplinaire aanpak van depressie en andere spanningsklachten. De effecten door beleving en het plezier in bewegen staan voorop, niet de prestatie en het behaalde aantal kilometers. Dat neemt niet weg dat uiteindelijk de meeste mensen die gaan hardlopen voor ontspanning en ondersteuning van hun klachten het leuk vinden om aan loopevenementen deel te nemen. Wie kent niet de trotse en blijde gezichten van de lopers bij de televisieregistraties van de Nijmeegse vierdaagse, de Dam tot Dam-loop of de Zevenheuvelenloop. Runningtherapie doet een poging zich te richten op toetsing van *affectieve*

waarden. Het schuift de prestatie meer naar de achtergrond en geeft ruimte aan voelen en gevoelservaringen naast het behalen van gezondheidswinst. Tijdens het begeleidingsproces wordt met behulp van een runlogboek naar de beleving en het plezier in het hardlopen geïnformeerd. Aan het begin en eind van de begeleidingsperiode wordt de mentale gesteldheid van dat moment in kaart gebracht met gevalideerde vragenlijsten zoals de 4DKL (Vierdimensionale Klachtenlijst van dr. B. Terluin) en de CES-D (Centre for Epidemiological Studies Depression). De runningtherapeut begeleidt het proces om zonder blessures en frustraties met veel genoeg en je persoonlijke doelen te halen. De fysiologische winsten behoudt je wanneer je zelfstandig ongeveer 3 keer per week een duurloop van minimaal 40 minuten uitvoert.

### Evenwicht en balans

In een tijd waarin alarmerende cijfers in de media verschijnen over een toenemend aantal mensen met spanningsklachten (zoals burnout, depressie en chronische vermoeidheid) en lichamelijke aandoeningen (zoals obesitas, diabetes type II en hart en vaatziekten) ligt de focus op een gezonde levensstijl: *gezonder eten, meer bewegen en regelmatig ontstressen.*

Mensen weten wel wat goed en niet goed is voor hun gezondheid, maar de begeleiding bij gewenste gedragsveranderingen wordt vaak door effectiviteit bepaald, met te weinig oog voor affectieve waarden. Goede voornemens stranden door gebrek aan aandacht en oog voor de werkelijke oorzaken van het onvermogen evenwicht en balans te vinden, zoals emotionele remming, onvoldoende lichaamsbewustzijn of onvermogen om 'echt' te voelen. Naast de bekende fysiologische effecten van het hardlopen zoals het vrijkomen van endorfine, serotonine en afname van cortisol en de verbetering van hart- en longfunctie, zijn er reacties bij de 'hardlopende' mens die in de haptonomische benadering opgepakt kunnen worden.

### Runningtherapie met haptonomische benadering

Vaak gehoorde uitingen van joggers en hardlopers zijn: 'Het geeft gevoel van ruimte', 'het maakt mijn hoofd zo lekker leeg', 'ik krijg rust in mijn kop'. Het rustig en repeterend bewegen bij het joggen en hardlopen, waarbij de ademhaling en het loopritme in harmonie op elkaar worden afgestemd, geeft rust en brengt evenwicht in lichamelijke processen. Je komt in een zogenaamde 'flow' terecht. Zowel op neurologisch als hormonaal niveau ontstaat een balans. Tegelijkertijd open je jezelf, je neemt meer zintuiglijke prikkels op en je maakt jezelf makkelijker los van je gedachten. Je komt meer in contact met jezelf en met je omgeving. Zo ontstaat er ruimte voor het herkennen van al dan niet vastgelopen patronen en ruimte voor emoties: blijheid, lachen, tranen en verdriet.

Het monitoren van hoe men zich voelt en de ervaring van zelf- behaalde winst vergroot het zelfvertrouwen. Het ondersteunt het vermogen tot inzicht in je

persoonlijkheid, tot leren en veranderen. Ik refereer bij deze graag aan het betoog van Peggy Bijlsma-van der Put, Onderwijskundig pedagoog, haptonoom en ergotherapeut, over haptonomische begeleiding bij veranderingsprocessen (Haptonomisch Contact, juni 2011). Ze beschrijft de zienswijze van Antonio Damasio, neuroloog en schrijver, waarbij leerprocessen via de als-of-lus lopen en correct gedrag een kopietje is van een gevoel, opgeslagen in de hersenen. Bij het haptonomische perspectief van de ontgrensde zijswijze is het wenselijk dat leerprocessen via de lichaamslus lopen waarbij voelen en denken een eenheid gaan vormen. Je voelt en denkt vanuit de situatie en de praktijk van dat moment.

Runningtherapie op haptonomische basis kan als een menselijk activiteitensysteem bijdragen tot het vermogen van mensen om lichaamsbewust te leren en te veranderen. Tijdens de loopsessies gaan we aan de gang met ontspanning, omgaan met ruimte, naderen en benaderen. De uitnodiging door de running therapeut tot reflectie en uiting van gevoelens geeft ruimte je vanuit je eigenheid met anderen te verbinden, te communiceren en contact te hebben. Dit gebeurt in het evaluerende groepsgesprek na de looptraining of individueel en natuurlijk wanneer die hulpvraag zich voordoet. Vaak ontstaat enkel door het 'heerlijk hardlopen' al zoveel opening en inzicht bij mensen dat ze de draad zelf kunnen oppakken. In die gevallen is er een telefonische evaluatie na 3-6 maanden. We bespreken wat het inzicht je oplevert voor de dagelijkse praktijk wat betreft je grenzenstelling en keuzebeleid. Het blijft natuurlijk runningtherapie wat 'Runningtherapie Hilversum' aanbiedt, maar de 'haptonomische bril' wordt nooit afgezet. Het contact met elkaar, het samen in beweging komen in de buitenlucht en de sociale integratie door het lopen in groepsverband zijn aspecten die prima aansluiten bij de haptonomische benaderingswijze.

**Contactgegevens:**

[www.runningtherapie-hilversum.nl](http://www.runningtherapie-hilversum.nl)

[info@runningtherapie-hilversum.nl](mailto:info@runningtherapie-hilversum.nl)

Informatie runningtherapie:

[www.runningtherapie.nl](http://www.runningtherapie.nl) of [www.runningtherapie-nederland.nl](http://www.runningtherapie-nederland.nl)

Interessante links: Ademhaling en hardlopen: [www.kiwinederland.nl](http://www.kiwinederland.nl)