

Angélique Heijligers

INNER WORKOUT

Van een workout voor je hele lichaam
naar een workout voor je hele wezen



INTRO

INNER WORKOUT

Ik herinner me nog het moment in Amsterdam, 1998. 'Angélique, kom kijken!' Mijn fitnesscollega staat op de loopband voor zijn eigen cardiotraining. Hij roept me en wijst naar de televisie die schuin voor hem hangt. 'De nieuwe clip van Madonna!'

Madonna. Jarenlang mijn fitnessidool, zeker in die tijd. Elke workout die zij deed, wilde ik ook doen en wilde ik meteen een artikel over schrijven. Samen met mijn collega keek ik naar de nieuwe clip 'Ray Of Light'. De Zweedse regisseur Jonas Åkerlund (die later een Grammy Award voor de clip zou winnen) had

zich duidelijk laten inspireren door de experimentele film *Koyaanisqatsi* (1982). Razendsnelle beelden die de absurditeit lieten zien van een dag in de moderne, westerse wereld. Twee jaar voor het millennium en waar ging het naartoe met het leven dat in een snel-treinvaart voortraast? Volgens Madonna ging 'Ray Of Light' vooral over vrijheid, over met verwondering en ogen wijd open naar de wereld kijken. Het rode touwtje dat ze in de clip om haar linkerpols droeg, verwees naar de kabbala. Toen ik na het zien van de clip het hele album ging beluisteren, begreep ik dat mijn fitnessicoon een nieuwe weg was ingeslagen. Als achtste track op het album had Madonna gekozen voor de traditionele openingsmantra van Ashtanga Yoga. Madonna - en met haar een hele groep early adopters in NY en L.A. - had yoga ontdekt en ik weet nog dat ik dacht: dit gaat een groot effect hebben. Precies dezelfde gedachte had ik toen iemand me zo rond de eeuwwisseling vertelde over een toen nog heel, heel kleinschalige fitnesscult genaamd CrossFit. Niet lang na het zien van Madonna's clip, vlak voordat het nieuwe millennium werd ingeluid, werd Power Yoga de grote nieuwe trend in de fitnesswereld. En daarmee ging er

een voor mij heel nieuwe wereld open. Naast trainen voor een bepaald uiterlijk, kwam ik in aanraking met een bewegingsmethode die de aandacht naar binnen bracht.

Inmiddels is het 2022 en woon ik alweer ruim vijf jaar in L.A., het epicentrum van de westerse fitness- en yogacultuur. Dit is het beeld dat verreweg de meeste mensen hebben van L.A.'ers: afgetraind, strakgetrokken, opgespoten. Toen ik twintig jaar geleden voor het eerst in L.A. kwam, was dat veel meer waar dan nu. De fitnesscultuur kent verschillende subculturen en de cultuur waar je de early adopters tegenkomt, zijn nu met iets heel anders bezig dan het nastreven van een bepaald ideaalbeeld. Een sixpack is niet het doel. Het doel is: je thuis voelen in je lichaam ongeacht hoe het eruitziet. Meer dan twee jaar een pandemie en verschillende lockdowns hebben een diepgaande verandering teweeggebracht in de fitnesscultuur. Er is een nieuwe mindset waarbij harde, agressieve workouts plaatsmaken voor of gecombineerd worden met het naar binnen keren en een verbinding voelen met jezelf. Maar daarover meer in het volgende hoofdstuk.

Yoga is inmiddels diepgeworteld in de westerse wellnesswereld, maar fitness heeft ook een reis doorge- maakt. Van een focus op het uiterlijk is er een ver- schuiving gaande naar de innerlijke wereld. Ooit werd fitness duidelijk gekwalificeerd onder de noemer 'sport & gezondheid'. Nu is het, net als yoga en medi- tatie, onderdeel van de wellnesswereld. In de jaren 90 werd de *yoga practice* gepresenteerd als een workout, nu wordt de workout steeds meer een practice.

Want fitness is meer, zoveel meer dan trainen om af te vallen of spiermassa te kweken. Als trainer en journa- list heb ik decennialang eindeloos een poging gedaan het menselijk lichaam en de meest uiteenlopende trai- ningsmethodieken te begrijpen. Boeken lezen, work- shops en seminars volgen, praten met artsen, bewe- gingswetenschappers, therapeuten en coaches. Het cliché blijkt waar. Hoe meer je leert, hoe minder je weet. In veel opzichten blijft het lichaam, en zeker de mind, voor mij een mysterie. Maar wat ik na dertig jaar fitness wel weet, is hoe *empowering* fitness kan zijn. En dat het zelfs een spirituele ervaring kan zijn. Ja, je spiegelbeeld verandert als je een trainingsschema

volgt. Maar je innerlijk verandert óók. Wat ik hier in de fitnesscultuur van L.A. signaleer, is dat de aandacht nu steeds meer op het innerlijke effect in plaats van op het uiterlijke effect van een workout ligt.

Bewust of onbewust voltrekt zich wat ik noem, een *inner workout*. Er gebeurt iets met je gevoel van **eigenwaarde** en vermogen tot **focussen**. Je leert je **schaduwzijde** kennen en hoe sterker en fitter je wordt, des te meer **vrijheid** zul je ervaren.

Veel van de inner workout gebeurt vanzelf en het kan heel goed zijn dat veel van de processen die op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch niveau plaatsvinden een beetje langs je heen gaan. Vaak zijn we simpelweg te gefocust op het behalen van een resultaat dat niets met het innerlijk te maken heeft. We beginnen vaak met sporten vanuit een rationele beslissing om aan onze gezondheid te werken of om er goed uit te zien en verbinden daar een doelstelling aan. Vervolgens willen we weten hoe we dat doel zo snel mogelijk kunnen realiseren. We gaan op zoek naar trainingschema's om in een rechte lijn zo snel mogelijk van

A naar B te komen. Het idee om in ons schema ook oefeningen op te nemen om te leren luisteren naar ons lichaam en te werken met subtiele signalen die ons lichaam geeft, komt eigenlijk niet in ons op. Maar als we dat wel doen, dan leren we ons lichaam en onszelf steeds beter begrijpen.

Voor dit boek heb ik vier topatleten geïnterviewd die ieder op hun eigen manier een rol spelen of hebben gespeeld in de fitnesscultuur. In deze gesprekken reflecteren zij op de innerlijke beleving van hun topprestaties. De fysieke inspanning en tegelijkertijd die diepere connectie met zichzelf. De oefeningen in dit boek zijn praktische tools om zelf te werken met de subtielere lagen van jezelf. Hiermee ontdek je de inner workout.

De kracht van deze workout ligt niet in het bereiken van een specifiek lichaamstype, beter willen zijn dan een ander of jezelf tot het uiterste pushen om te overwinnen van wat het ook is dat je denkt dat je moet overwinnen. De kracht van de inner workout ligt in een verbinding voelen met je lichaam, jezelf beter leren kennen, aanwezig zijn in het hier en nu, thuisko-

men in je lichaam. En de kracht van de oefeningen ligt in het gegeven dat je ze integreert in je ‘normale’ workout. Dingen net even anders doen, zodat er ruimte komt om te voelen dat er ook nog zoiets als een innerlijke wereld bestaat. Op die manier kan een workout bijna zijn als een meditatie.

De inzichten en praktische oefeningen in dit boek kun je zien als een ‘upgrade’ voor je normale workout. Sommige van deze upgrades komen vanuit de wetenschappelijke hoek, andere vanuit de spirituele, en bij sommige is er een overlap tussen beide. Een ademhalingstechniek, visualisatie- of meditatieoefening. Muziek op een specifieke beat, een affirmatie of bewuste observatie. Het werkt. Fysiek en mentaal, maar ook emotioneel en spiritueel. Van veel technieken is inmiddels voldoende aangetoond dat het geen ritje in de zweefmolen is, maar dat er echt iets in je lichaam gebeurt.

Een voorbeeld. Een sprint tijdens een *indoor cycling*-les die qua intensiteit voor mij net op de grens ligt tussen wat ik wel of niet kan volbrengen, kan ik alleen doen

vanuit een bepaalde mentale focus. Voordat ik aan de sprint begin, adem ik in een bepaald patroon een paar keer in en uit. Op het moment dat ik begin aan de sprint, schakel ik bewust over naar een andere manier van ademen waardoor ik meer kracht kan zetten. Vervolgens sluit ik mijn ogen om het vaak dominante zintuig van zicht uit te schakelen, zodat de muziek beter tot me doordringt, hetgeen me motiveert om door te zetten. Het resultaat van die sprint zie ik niet direct terug in de spiegel. Maar wat wel direct gebeurt, is dat er een gevoel van zelfvertrouwen en empowerment bovenkomt. Natuurlijk wordt dit aangestuurd door allerlei biochemische processen die zich op dat moment voltrekken in mijn lichaam. Geen twijfel over mogelijk. Maar jezelf naar een diepe focus brengen zodat je de prestatie kunt neerzetten die je voor ogen hebt en dat moment bewust ervaren – dat is die inner workout.

Een ander voorbeeld. Toen ik nog in Amsterdam woonde bedacht, organiseerde en produceerde ik samen met mijn partner verschillende events onder andere in Het Concertgebouw, Stedelijk Museum en

andere iconische locaties waarbij we een verbinding maakten tussen fitness, emotie en spiritualiteit. Als je een bepaald punt van fysieke inspanning bereikt, kom je namelijk in een hogere staat van alertheid en zintuigelijke waarneming. Met dat gegeven als uitgangspunt kun je allerlei ervaringen bedenken waar je mensen doorheen leidt om tot een diepere verbinding te komen met de wereld om hen heen, de ander en zichzelf. Om dat nog eens extra kracht bij te zetten, was de groepsgrootte van de events die wij creëerden nooit groter dan 148 deelnemers. Dit was gebaseerd op 'het getal van Dunbar'. Dit getal is de vermeende cognitieve grens aan het aantal personen met wie je een sociale relatie kunt onderhouden. Stel je voor, je staat in je eentje in het publiek bij een groot concert. Dan kun je je, ondanks de duizenden mensen om je heen, toch heel erg alleen voelen. Maar bij een groepsgrootte van maximaal 148 mensen, waarbij iedereen tijdens een event door dezelfde ervaring gaat, beleef je het gevoel van saamhorigheid. Ook dat is een innerlijke ervaring.

Een laatste voorbeeld. Er was een tijd dat ik buiten, midden in het centrum van Amsterdam, les gaf. Een

van de krachtoefeningen die we deden, was met een kabel een zware auto voorttrekken. Niemand dacht vooraf: dat kan ik. Maar het lukte iedereen om de auto minimaal vijftig meter vooruit te slepen. Iedereen. Dankzij een begeleiding in ademhaling, focus, naar binnen keren, visualisatie, en de balans vinden tussen kracht en kalmtte. Dit zijn kwaliteiten die je, net als spieren, kunt trainen. Bijvoorbeeld met de upgrades in dit boek.

Als trainer heb ik altijd het principe ‘*start where you are*’ omarmd. En dat is in dit boek ook van toepassing. Begin bij de workout die je al doet en voeg daar een upgrade of verschillende upgrades aan toe waardoor je na verloop van tijd een heel andere beleving van je training krijgt. Want dit is geen quick fix, het is een proces. De upgrades zijn oefeningen die op subtiel niveau werken en die vragen om aandacht, geduld, herhaling en consistentie. Ze helpen je om een fundament voor je workout te creëren waarmee je je workout op een dieper niveau beleeft. Daarmee maak je van je workout voor je lichaam een workout voor jouw hele wezen.