

## Op uw gezondheid

En? Heeft u goede voornemens gemaakt voor het jaar 2015? Ja? Dan behoort u tot 80% van de bevolking. Ik behoor tot de 20% afvalligen. Ik ben van mening dat we iedere dag, op ieder moment goede voornemens kunnen maken. Veel van de goede voornemens hebben te maken met gezondheid. Voornemens als afvallen, gezonder leven, stoppen met roken, minder stress, meer bewegen/sporten staan jaarlijks in de goede voornemens top 10 (ja echt, die bestaat!).



Majanka Keijer  
Yogadocente

Maar wat is gezondheid? Ik heb de De Dikke van Dale er eens bij gepakt. Die zegt over gezondheid: gezond zijn. Dat zegt niets. Bij gezond lees ik het volgende: lichamenlijk in orde, niet ziek. Met andere woorden: als je niet ziek bent, lichamenlijk in orde bent dan ben je dus gezond. Maar veel mensen voelen zich helemaal niet zo gezond. Zelfs als er geen medische oorzaak of reden te vinden is dan nog hebben veel mensen allerlei klachten. De wetenschap verklaart je lichamenlijk gezond. Zo gezond als een vis zelfs, wat dat ook moge betekenen. Maar daarmee zijn de klachten, de chronische vermoeidheid, de aanhoudende rugpijn, de regelmatig terugkerende hoofd- of buikpijn, de spanning in het nek- en schoudergebied, de oppervlakkige ademhaling, of wat er op u van toepassing is, niet opgelost.

Lichaam en geest zijn niet twee afzonderlijk aan te sturen delen in ons, maar zijn één geheel; het één heeft onherroepelijk effect op het ander. Helaas kijkt de wetenschap nog onvoldoende naar hoe we ons werkelijk voelen. Hoe richten we ons leven in? Nemen we voldoende rust? Eten we gezond, wat goed aanvoelt voor ons lichaam? Bewegen we genoeg en past die vorm van beweging wel bij ons? Doen we wat we werkelijk leuk vinden en waar we blij van worden? Zijn we tevreden met alle aspecten in ons leven? Kortom: zitten we wel lekker, letterlijk en figuurlijk, in ons vel? Of sluimert er iets in ons: angst, verdriet, stress, drukte, onvrede, dat zich via ons lichaam probeert uit te drukken? Luisteren we wel werkelijk naar wat ons lichaam ons te vertellen heeft? Soms kan het niet anders. Soms zijn de omstandigheden zo dat we geen tijd hebben om even stil te staan bij hoe we ons voelen. En soms zitten we in een proces waar ons lichaam op reageert. Maar vaker negeren we ons lijf en wat ons hart ons te vertellen heeft, uit gewoonte, uit angst en we verschuilen ons achter onze drukke levens en de ingewikkelde, tot overprikkeling leidende maatschappij waarin we leven.

Zou het niet een mooi voornemen zijn voor 2015 om eens vaker stil te staan bij hoe we ons werkelijk voelen? Hoe ons lichaam aanvoelt? Wat ons hart ons zegt? En daar dan ook naar handelen? Dit zal de wereld, in ieder geval uw wereld, een beetje mooier maken. En u heeft er geen dokter, geen medicijn voor nodig!

***Ik wens u een gezond 2015 toe!***

