



## Ikigai

### Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. Deze week sleutels tot anti-aging.

De klassieke lijfspreuk *mens sana in corpore sano*, een gezonde geest in een gezond lichaam, bewijst keer op keer z'n waarde. We weten inmiddels uit uitvoerig onderzoek dat blijven bewegen ongelooflijk belangrijk is voor onze fysieke gezondheid. In het geval van kanker kan het bijvoorbeeld de kans op uitzaaiingen met 50% verminderen – vandaar dat veel ziekenhuizen ook een revalidatie-programma kennen om mensen sneller te laten herstellen. “Net als gebrek aan lichamelijke oefening het lichaam doet aftakelen en zijn weerslag heeft op het gemoed, zo zal ook gebrek aan mentale oefening een negatieve invloed op iemand hebben, want daardoor gaan neuronen en neurale verbindingen verloren en vermindert het reactievermogen. Daarom is hersengymnastiek zo belangrijk.”

In onze introductiecursus zagen we al dat meditatie de aanmaak van nieuwe neurale verbindingen bevordert en dat de hersenschors daadwerkelijk wat dikker wordt naar een aantal weken van dagelijkse meditatie. Mijn aansporing om te blijven mediteren is er niet voor niets als het alleen al op dit fysiologische vlak werkt.

Het is daarbij belangrijk door te blijven gaan met jezelf te prikkelen om nieuwe dingen te leren. Op routine varen zorgt er voor dat het brein niet meer hoeft te denken en dan treedt het rust-roest-principe op. Het is van belang open te blijven staan voor verandering, ook al kunnen daardoor angstgevoelens toenemen omdat je uit je comfortzone stapt. Als je jezelf prikkelt en daarmee al doende leert, is er ook een positief cumulatief effect op je gemoedstoestand.

“Vanaf het twintigste levensjaar beginnen neuronen te verouderen, maar intellectuele oefening, nieuwsgierigheid en de lust om te leren remmen dit proces.”

In tijden van crisis met de daarbij gepaard gaande stress slijt het lichaam veel sneller. Stress wordt steeds meer onderkend als een factor van belang bij het ontstaan van allerlei ziekten. Biologisch gezien versnelt stress de cellulaire veroudering, omdat de telomeren in de cellen dan veranderen.

Stress in een chronische vorm is tegenwoordig alom aanwezig waardoor ons lichaam voortdurend aan o.a. cortisol blootgesteld wordt. Dat was generaties geleden anders.

Japanse tips om stress te verlichten:

- ! Ga langer dan gebruikelijk in bad en luister naar rustgevende muziek.
- ! Houd je bureau, huis, kamer en je directe omgeving vrij van rommel en schoon.
- ! Doe rek en strekoefeningen (zonnegroet bij yoga) en haal diep adem.
- ! Zorg voor een uitgebalanceerde voeding.
- ! Geef jezelf een hoofdmassage



! Mediteer/doe aan mindfulness.

Of de dreiging die het brein doorkrijgt nu reëel is of niet, stress laat zich eenvoudig identificeren doordat het psychosomatisch doorwerkt: in lichaam en geest. Dit herkennen is bij uitstek mogelijk door meditatie c.q. mindfulness. Wij weten dat dit een kwestie van gestage training is.

Aanhoudende stress is funest maar lichte, kortdurende stress kan juist positief doorwerken. Jezelf af en toe oppeppen om met toewijding en prestatiegericht te werken, zorgt er tevens voor dat je blijft opletten hoe je dit voor elkaar kunt krijgen en dat leidt vaak tot gezondere gewoonten op het gebied bijv. roken en drinken. Vandaar die honderdplussers verderop in het boek die vertelden over intens leven en tot op hoge leeftijd doorwerken.

Het zittende bestaan waar veel van de huidige beroepen op gebaseerd zijn, heeft allerlei nadelen: het reduceert de spiermassa en de ademhalingscapaciteit, vergroot de eetlust, vermindert animo om stimulerende activiteiten te ondernemen.

Tips voor meer beweging:

- Loop naar je werk, neem de trap, wandel in de lunchpauze
- Doe mee aan activiteiten op sociaal of vrijetijdsgebied voor de avond/weekend/periodes dat je niet werkt
- Vervang snacks door fruit of 'snoepgroente'
- Slaap genoeg maar niet te lang
- Speel met kinderen, huisdieren of ga sporten
- Heb aandacht voor je dagelijks leven zodat je de ongezondere elementen gaat herkennen

