



Dingeman Boot

Als wij elkaar een gelukkig nieuwjaar toewensen wordt er nogal eens aan toegevoegd: vooral wens ik je een goede gezondheid, want dat is toch het allerbelangrijkste! Met zo'n wens wordt niet zozeer onze mentale, maar vooral onze lichamelijke gezondheid bedoeld. Wij vinden blijkbaar dat levensgeluk vooral bepaald wordt door een goede gezondheid. Als we ziek worden of te maken krijgen met lichamelijk ongemak, maken we ons al gauw zorgen - zeker als de ziekte ernstige vormen aanneemt. We vinden het ook erg moeilijk om met lichamelijke pijn en ongemak om te gaan.

De vraag is nu: als gezondheid zo belangrijk voor ons is, hoe behandelen wij ons lichaam dan, en wat doen we om ons lichaam gezond te houden of te krijgen? Als je dan eens goed om je heen kijkt - of misschien naar jezelf - schrik je. We gaan vaak onzorgvuldig met ons lichaam om.

Hoewel je uiteraard je gezondheid niet helemaal in de hand hebt, kun je wel heel wat doen om betere voorwaarden te scheppen voor een goede gezondheid. Bijvoorbeeld:

Zorg voor het lichaam

1. Natuurlijk is het belangrijk om goed te eten en te drinken. Laat je bij de keuzes die je maakt niet alleen leiden door genot- en gemakszucht. Probeer er achter te komen wat goed voor je is door goed naar je lichaam te luisteren en eens iets te lezen of je voor te laten lichten. Maak bewuste keuzes en houd er rekening mee dat wat goed is voor de één niet persé goed is voor de ander.
2. Vermijd wat schadelijk is voor lichaam en geest. Daaronder vallen niet alleen drugs, alcohol en tabak, maar ook een teveel aan koffie en suiker. Snoep daarom zo min mogelijk.
3. Wees matig in het eten.
4. Neem tijd en rust voor een maaltijd. Eet met aandacht en kauw het eten goed.
5. Zorg ervoor zoveel mogelijk frisse lucht te kunnen inademen, ook 's nachts. Ga dagelijks naar buiten en maak als het even kan een wandeling, zo mogelijk in de natuur.
6. Heb aandacht voor een goede ademhaling en roep daarvoor zonedig de hulp in van een therapeut of ga yogalessen volgen.
7. Zorg voor voldoende beweging. Ga wandelen, fietsen, sporten, doe aan yoga.
8. Vermijd zoveel mogelijk gehaast bezig zijn.
9. Voorkom zoveel mogelijk overbelasting van je lichaam of geest, zowel in als buiten je werk. Tracht daarbij (eventueel door oefeningen te doen) voortdurend zoveel mogelijk ontspannen te zijn. Het kan zijn dat je daarvoor je werk op een andere manier moet gaan doen of zelfs een andere baan moet zoeken.
10. Een simpel leven waarin je bepaalde dingen hebt opgegeven schept betere voorwaarden voor je gezondheid (en geluk) dan een te druk bestaan.
11. Ga tijdig naar bed en zorg voor voldoende slaap; niet te weinig maar ook niet teveel.
12. Laat in de tijd voor het naar bed gaan je lichaam en geest tot rust komen als voorbereiding op de nachtrust.

Tot slot: gezondheid en geluk hebben veel met elkaar te maken. Gezondheid bevordert geluk, maar het gelukkig zijn (met alles wat je bent en hebt en met wat er op je weg komt) is ook een belangrijke voorwaarde voor gezondheid.

■ **Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.