

uit het hart

Maya Toebat



Laat mij maar even op de grond liggen



© Getty Images

Misschien heeft u ook zo'n heerlijk bizarre gewoonte die u met niemand durft te delen wegens kans op gestroste wenkbrauwen? Bij mij is dat languit op de vloer liggen. Niet op de zetel, noch op een kussen of deken, maar met mijn rug plat op het harde, houten parket. Ik doe het als ik het even niet meer weet, mijn hersenen overuren draaien of gewoon in het weekend, omdat de zon zo mooi op de vloer schijnt. Zonder erbij na te denken, leg ik me even neer, en dan ontspannen mijn lichaam en hoofd meteen.

Het leuke aan zulke *guilty pleasures* is dat we ze delen met meer mensen dan we denken. Zo dacht ik lange tijd dat ik de enige was die al eens tussen de meubels ging liggen, tot ik in *The New York Times* las dat een paar minuten op de grond liggen veel mensen deugd doet. Voor een buitenstaander lijkt het misschien alsof we ons wenken in het ultieme vernijdingsgedrag – zoals een krijsend kind zich uitstrekt op de grond met timmerende vuistjes – en in zekere zin is het dat ook. Maar vernijding betekent ook afstand nemen, en soms heb je dat nodig.

Savasana

Net zoals bij de getuigen in *The New York Times* brengt op de vloer liggen me

vooral mentale rust. Ik denk dat het komt doordat ik mezelf wat 'extra time' geef. Liggend op een onverwachte plek, zoals de grond, staat niet op mijn normale planning, waardoor ik uit de drukte van het dagelijkse leven stap en gewoon kan 'zijn'. Die pauze vermijdt dat we te veel gaan piekeren, stelde Alan Fogel, professor psychologie aan de Universiteit van Utah, in datzelfde artikel. "In onze westerse cultuur hebben we niet veel ruimte voor herstel. Er zijn geen time-outs", legt hij uit. "Vooral op vertrouwde plaatsen, zoals een bed,

"Het verlichtende gevoel is vergelijkbaar met liggen onder een verzwaard deken of zelfs op een spijkermat"

Isabelle De Proost
Ergotherapeut

blijft ons hoofd werken. We denken na over wat er die dag is gebeurd, over wat we hadden kunnen of moeten doen." Juist door op de harde vloer te liggen, worden we ons meer bewust van ons lichaam, wat de focus wegleidt van onze gedachten.

Niet toevallig is de houding zeer gelijkelijk aan de yogahouding *savasana* of de lijkhouding, die vaak op het einde van een les het lichaam tot rust brengt. "Tijdens *savasana* lig je op je rug met je armen en benen ontspannen naast je lichaam, de handpalmen omhoog gericht", legt yogadocent Elisabeth Claes uit. "Door op de rug te liggen, kunnen de spieren zich volledig ontspannen en kan de ademhaling gemakkelijk stromen. Dat helpt om stress en spanning los te laten, en het lichaam en de geest te kalmeren."

Nieuw perspectief

Wie al eens in *savasana* gelegen heeft, merkte misschien de kracht die deze houding heeft om je lichaam te laten landen. Er is weinig bewijs voor, maar het contact met de grond zou aardend werken, waardoor je meer aanwezig bent in het hier en nu. Feit is in elk geval dat je op de harde vloer de raakpunten met verschillende lichaamsdelen beter voelt. Je staarbenen, ellebogen en hielen raken de grond. Hoewel dat niet altijd comfortabel is, merk je zo misschien ongemakken of spanningen op die al een hele tijd in je lichaam zitten. "Door op de vloer te liggen, ontstaat er een grotere *proprioceptieve* indruk dan wanneer je op een zachte ondergrond ligt", zegt ergotherapeut Isabelle De

Proost. "Dat is het vermogen om de positie van je lichaamsdelen waar te nemen. Het is bewezen dat een diepere input het zenuwstelsel kalmeert. Het verlichtende gevoel is vergelijkbaar met liggen onder een verzwaard deken of zelfs op een spijkermat."

Kan liggen op de vloer schadelijk zijn? "Ik raad het allezins niet af, tenzij je doorligwonden hebt. Als rustmoment voor een kwartier zie ik geen tegenaanwijzingen, maar ik zou geen acht uur blijven liggen."

Ik raad ook niet meteen aan om te slapen op de vloer – na een tijd gaat de ontspanning over in stijfheid – maar geef het eens een kans, al is het maar voor vijf minuten. Zelfs als het niet helpt om je hoofd leeg te maken, dan laat de houding misschien wel nieuwe gedachten ontstaan. Turend naar het plafond en de wolken achter het raam krijg je immers letterlijk een ander perspectief op de dingen, wat de creativiteit bevordert. Deze tussenmomenten, zoals ook douchen of fietsen dat zijn, hebben me al vaker knopen helpen doorhakken of inzichten aangeleverd. Alleen moet ik vervolgens nog kunnen opstaan om ze neer te schrijven.

Meer gedachten over het leven leest u in de blog *Uit het hart*.