

Bewegen als levensfilosofie

Henny Heuff

Met plezier
over de
levensladder

Ismakogie®

Voorwoord

Ismakogie: een leidraad om dagelijks voortreffelijk te bewegen

Je kunt er met veel plezier een geweldige gewoonte van maken.

Dit is een werkboek met daarin een opeenvolging van bewegingen die niet alleen geschreven zijn om te lezen maar vooral om te doen.

Wanneer je slank en sportief bent, is deze methode een geweldige ondersteuning om je leven lang ook zo te blijven.

Als je minder slank en misschien ook minder sportief bent, zul je van de Ismakogieoefeningen ook veel voordeel ondervinden en je figuur zal mooier blijven.

Je kunt op iedere leeftijd met deze manier van bewegen beginnen. Belangrijk is om mankementen te voorkomen en zo lang mogelijk beweeglijk te zijn.

Na de basisoefeningen lees je een beschrijving van professor Anne Seidel uit Wenen die deze bewegingsleer heeft ontdekt en ontwikkeld.

Zij is geboren in het jaar 1900. De omschrijvingen van haar oefeningen zijn soms, zoals het werken met een trapnaaimachine, duidelijk uit een andere tijd. Vandaag de dag gebruiken we beslist andere voorbeelden. Maar met je eigen fantasie kun je je deze schitterende beweging van je enkels voorstellen en gewoon doen.

Nadat je je de vervolgoefeningen hebt eigen gemaakt, kun je een beschrijving van mijzelf vinden. Waarom draag ik sinds de zeventiger jaren de methode van Anne Seidel onverstoord en met veel waardering uit?

Veel inzicht en plezier gewenst bij het bewegen door dit boek.



Opstaan en weer gaan zitten

Je zit dus als een farao, maak aanstalten om op te staan, doe net alsof, maar blijf zitten. Denk of zeg hardop: “Zal ik opstaan? Nee ik blijf nog even zitten”.

Herhaal dit en neem dan in gedachten een boek in je handen en probeer weer opnieuw: doe net alsof je opstaat, maar blijf toch lekker zitten.

Je bovenbenen zullen, zonder dat jij iets doet, mee gaan werken, je wervelkolom en je nek worden al iets langer en er gebeurt nog veel meer.

Om echt op te staan, zet je één voet naar achteren, onder de stoel en je staat op met het boek nog in je handen.

Als je staat, zet je beide voeten naast elkaar in een kleine V-vorm en blijf je even rustig in deze stand.

Om weer te gaan zitten, voel je eerst met je kuiten of je de stoelrand raakt. Zet de andere voet naar achteren onder de stoel, je hebt het boek nog in je handen en je zinkt recht naar beneden totdat de zitbeenknobbels de zitting weer raken. Je zit dan weer koninklijk en kunt een troonrede houden.

OPPASSEN: steek bij het opstaan of gaan zitten vooral niet je billen naar achteren want dan lijkt het net alsof je een ei gaat leggen of al gelegd hebt! Bovendien krijg je op de lange duur pijnlijke klachten in de wervelkolom.



Knieën

Ben je moe? Ga dan met je billen op een tafel zitten en bungel een poosje met de onderbenen. Zing of neurie er een liedje bij. Bijvoorbeeld “drie kleine kleutertjes die zaten op een hek . . .” Je krijgt vanzelf goede zin, je moeheid verdwijnt, de doorbloeding in de benen blijft optimaal en je helpt spataderen voorkomen.

Indien je problemen met je knieën hebt, is het bungelen met de benen de eerste oefening die je altijd kunt doen. Bij pijn voorzichtig beginnen, zacht bungelen en voelen wanneer het nog goed is voor je knie of wanneer je er op dat moment beter mee op kunt houden. Begin na een poosje weer opnieuw.

De knie is een zeer ingewikkeld gewricht dat vooral te lijden heeft van het voortdurend in elkaar zakken en van te veel sporten met veel springen op een harde ondergrond.

Iedere vering met de steunpunten onder de voeten is al een waanzinnig goede beweging voor je knieën. Het voorzichtige bungelen is ook zo goed omdat je niets met de pijnlijke knieën doet terwijl er wel beweging plaats vindt.

ATTENTIE: voel hoe de knie speels mee strekt wanneer je staat en je het hele lichaam vanuit de voetzolen omhoog laat strekken. Probeer het verschil te voelen als je tijdens het staan in elkaar zakt. Op twee benen staan, spelen met de bodemcontactpunten en in je rust wiegen, zijn fantastisch voor je knieën en al je overige gewrichten.



Toilethouding

Zit je op het toilet dan is het voortreffelijk om met de knieën naar elkaar toe en de hielen uit elkaar te zitten. De zogenaamde X-houding.

Net zoals een kleuter die op het potje zit. Om je ontlasting kwijt te raken, is op je hurken zitten pas echt ideaal.

Onze vooruitgang geeft ons weliswaar veel goeds en veel gemak, zeker wat ons toilet betreft maar je kunt je afvragen of het extra verhogen van de wc-pot nodig is.

OM OVER NA TE DENKEN:

Uitspraak van Anne:
“Veel gemak geeft ongemak”.

Een beroemde slogan van haar met betrekking tot het zitten: **“X IS NIKS”.**



Bovenarmen

Laat je hele lange armen rustig langs de zijkant van je lichaam bungelen, til af en toe beide ellebogen een beetje op, speel ermee en doe als een kind: “Nou en?” Schud je handen en vingers luchtig heen en weer alsof je er water vanaf wilt druppelen.

Veer je bodempunten naar de grond zoals je hebt geleerd en voel wat de armen doen. Draai je handen om de middelvinger naar voren om de palmen te laten zien, ontdek wat er gebeurt in je rug.

Til beide armen op naar opzij, houd ze een poosje op dezelfde hoogte en maak ze denkbeeldig afwisselend zwaar of licht. Laat ze weer langzaam naar de zijkant fladderen als blaadjes in de herfst. Strek de armen langs je lichaam omlaag, erg overdreven alsof je heel kwaad bent, laat ze vervolgens zwaar hangen alsof je heel moe bent, laat ze dan gesteund door je voeten rustig op hun plek actief hangen.

Gaandeweg zul je steeds meer de resultaten van dit alles ontdekken.

Til beide armen weer op, houd ze horizontaal en draai de hele armen om en om en om. Laat ze rustig terug fladderen. Til je armen weer op, houd ze horizontaal en beweeg alleen je handen via het polsgewricht op en neer, op en neer of draai rondjes met je handen. Laat ze rustig weer terug fladderen.

Probeer beide armen op horizontale hoogte te houden en steeds als ze dreigen te zakken, roep je ze weer tot de orde. Worden de spieren - vooral in het begin - moe zet dan heel even, om de spieren te plagen, de oefening door en houd er dan mee op. Laat je armen nooit meer ruw terug vallen, want dan krijgen de tussenwervelschijven in je wervelkolom steeds een optater. Dat is slecht voor je rug. Ook je knieën moeten deze klap dan opvangen, dat wil je ze niet aandoen.

Til beide armen weer horizontaal op en veer ze met kleine beweginkjes, vriendelijk op en neer. Til alleen de bovenarmen op, laat de onderarmen bungelen als een trekpoppetje. Til alleen de bovenarmen op en veer deze met kleine stapjes naar achteren, maar blijf wel op de hoogte van de zijkant van je lichaam. Til de bovenarmen weer op, laat de onderarmen vrij hangen en draai kleine rondjes naar achteren met de ellebogen.

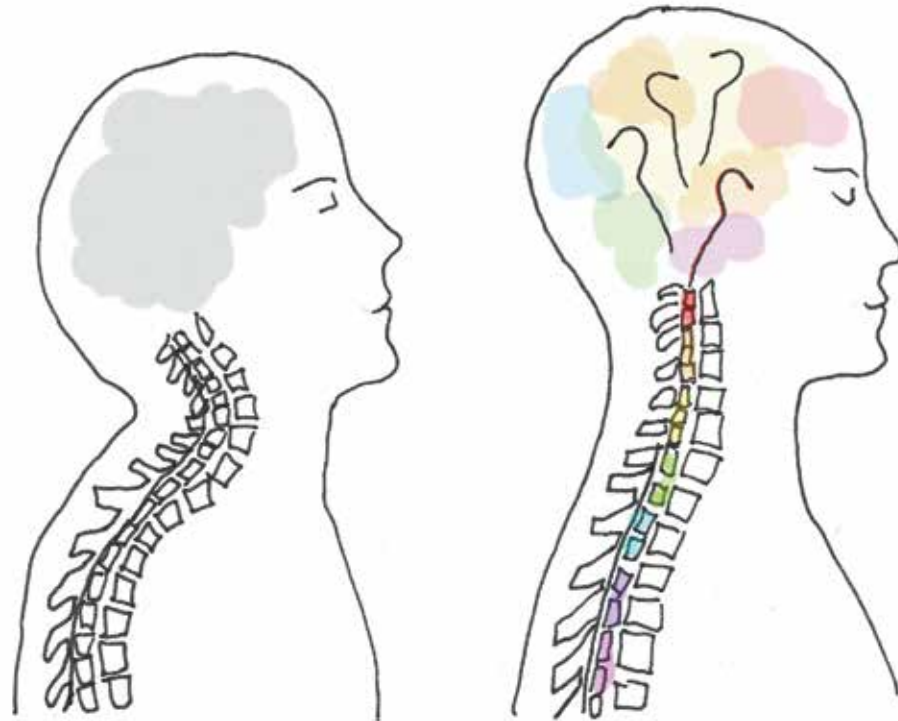
BELANGRIJK: je kunt zelf nog veel meer bewegingen met de armen verzinnen. Speel met kinderen, zwaai alsof je de paus bent op het Sint Pietersplein, doe alsof je een dirigent bent of een verkeersregelaar. Speel dat je op een muur of op het plafond schildert, teken je naam in de lucht.



Nek

Wanneer je rug mooi smal is geworden en je wervelkolom op lengte blijft, kan de nek recht naar boven steken en zo lang mogelijk rechtop blijven.

Op de twee kleine bovenste halswervels, de atlas en de draaier, rust je hele hoofd. Zenuwen en bloedvaten kruipen, om in het hoofd te komen, via de nek - als door een buis - omhoog en weer omlaag. De bodemcontactpunten zijn van groot belang om er mede voor te zorgen dat deze buis niet in elkaar zakt. Zij leiden via de strekspanning, die verloopt door je benen, bekkenbodem, buik, rug, tot en met je lange nek; het draagvlak voor je hoofd.



Doe alsof je kijkt naar een tenniswedstrijd, volg eerst alleen met je ogen, later ook met je hoofd, de tennisbal van rechts naar links, hoger, lager, tot in alle hoeken, fantaseer snelle en langzame ballen. Probeer niet voortdurend omhoog te kijken, dan maak je een holle nek en zakt hij in elkaar.

Als de spieren achter in je nek goed werken, blijft de hals aan de voorkant mooi in vorm. Maak slikbewegingen achter in je mond, terwijl de lippen gesloten blijven.



Nawoord

Persoonlijk heb ik het grote voorrecht en de eer genoten om jarenlang lid te zijn van de ‘Lindauer Kreis’. Deze werkgroep bestond uit prominente Europese cosmetologen, natuurgeneeskundigen, schoonheidsspecialisten en cosmeticamakers. Het doel was uitwisseling van kennis en ervaring op het gebied van schoonheid en gezondheid. Ik ben destijds als lid aangenomen om de bewegingsleer Ismakogie te promoten.

Op 24 april 2020 ben ik benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. De bijbehorende Koninklijke Onderscheiding is in verband met corona op 3 juli 2020 door de burgemeester van Doetinchem, Mark Boumans, uitgereikt. Het is een eervolle waardering voor al mijn inspanningen voor de Ismakogie. En niet alleen voor mij, het is vooral ook een hommage aan Anne Seidel uit Wenen die deze eenvoudige, indrukwekkende, natuurlijke houding- en bewegingsleer heeft ontdekt en ontwikkeld.

Anne was blij met iedereen aan wie ze haar ontdekking door kon geven. Het gaf haar de voldoening niet voor niets te hebben gewerkt. Met een tevreden innerlijke en uiterlijke lichaamshouding kun je somberheid bestrijden en misschien een burn-out voorkomen.

Haar ontdekking van de kettingreacties en de spierketens in het lichaam is van enorme betekenis, vooral ook vanwege de invloed daarvan op de

mimische spieren in je gezicht. Jij kunt er meer bewondering en dankbaarheid door ontwikkelen voor de werking van je eigen lichaam. Je wordt er actief en stil van.

Wanneer je dankzij dit boek nu hebt gevoeld dat je anders kunt bewegen met een opmerkelijk gezond en aangenaam effect, dan word ik daar gelukkig van.

Veel levensgeluk gewenst!

Alle voordelen opsommen van de bewegingsleer ismakogie in één boek is niet mogelijk.



FOTOS: THEO KOCK