

Elke maand doet Psychologie Magazine een training op het gebied van persoonlijke ontwikkeling

Wie?

■ Anne Pek



Wat?

■ Workshop Daadkracht



Waar?

■ Managementcentrum De Baak
www.debaak.nl



■ Trainer: Els van Noorduyn

Wiebelen op een lege bierton

Anne Pek doet een cursus daadkracht

ZO VOEL IK ME NOU OOK ALTIJD als ik per ongeluk in een yogales verzeild raak, denk ik als ik mezelf op een maandagochtend om tien uur languit op de vloer terugvind. 'Probeer maar eens hoe het is om vanuit je hoofd te rollen, en dan vanuit je voeten en je hele lijf,' heeft trainster Els van Noorduyn gezegd, en dat doe ik nu dus braaf, maar het enige wat ik voel zijn knokige botten die in de weg zitten. *Rollen vanuit je hoofd*, hoe doe je dat überhaupt? Om mij heen rolt echter iedereen alsof ze precies snappen wat Van Noorduyn bedoelt.

Ik ben hier fout gecast – als Van Noorduyn na de rolsessie een paar lege biervaten tevoorschijn haalt en ons uitnodigt erop te gaan staan, weet ik het zeker. Die vaten willen er meteen vandoor, en dus sta je eindeloos onelegant te wiebelen om overeind te blijven. Ik tenminste. Er zijn cursisten bij die met één stap staan, hooguit zo af en toe nog een teen bewegen om het evenwicht te bewaren.

Bij hen werken hoofd en lichaam heel goed samen, begrijp ik; alle signalen die ze via hun lichaam binnenkrijgen, weten ze direct in actie om te zetten – ze hoeven niet alles eerst eindeloos te overdenken. En daarmee zit het met hun daadkracht ook wel goed. Luister dus naar je lichaam, leert Van Noorduyn ons, het maakt je een stuk efficiënter.

Maar wat als je lichaam nou geen signalen geeft? Dat is een vraag waar ik graag eens stevig over zou bomen. Helaas maakt een Goed Gesprek geen deel uit van het programma. De trainster is namelijk niet echt van het theoretiseren, van het toelichten waarom ze ons bepaalde dingen laat doen; dat ga je op een gegeven moment als het goed is vanzelf wel *voelen*.

Van Noorduyn praat overigens wel een boel, terwijl ze door de zaal loopt en her en der een opmerking plaatst. Daarbij betoont deze organisatieadviseur zich de oud-topatlete en de atletiekcoach die ze ook nog eens is. Veel sport-

anekdotes, veel stevige uitspraken. Het is jammer dat ik op mijn ton geen aantekeningen kan maken, er rollen prachtige *oneliners* uit haar mond. Johan Cruijff is er niks bij.

O jee, nu laat ze haar scherpe blik op mij vallen. 'Heb je buikpijn?', vraagt ze. Nee, hoezo? 'En je schouders?', vraagt ze weer. Ja, die zitten vaak een beetje vast, geef ik toe. 'Gooi ze eens los,' commandeert ze. Maar dat gaat zomaar niet! Zeker niet op deze ton! 'Gooi je buik dan eens los,' vervolgt ze. Oké, ik laat mijn hele 38-jarige buik gaan. Hé, mijn schouders zakken meteen mee. En ik rol niet van mijn ton! Maar om nou te zeggen dat ik mij *happy* voel in deze aardappelzakpose...

Het oogt juist heel goed, beweert Van Noorduyn. En om mij te overtuigen haalt ze er een paar andere cursisten bij. Ik moet eerst weer mijn voorkeurshouding aannemen en dan de boel opnieuw loslaten. 'Veel ontspanner en opener,' oordelen de heren. Slik, moet ik dan voortaan vormloos door het leven? Ik snap er nu echt niets meer van.

MAAR DAN INEENS GAAT ER een luikje in mijn hoofd open. De stem van mijn moeder klinkt, en daardoorheen die van mijn trotse grootvader: 'Recht op mien dochter, doar komt 'n soldaat an.' Hoe vaak heb ik het in mijn leven niet gehoord? Zó vaak dat ik er inmiddels gedachteloos gehoor aan geef, vermoed ik in een flits. En ja, misschien zit die reflex me af en toe best een beetje in de weg: geen gezeur, houd je haaks, altijd *in control*; misschien kan dat soms wat minder...

Hmm. Daar ga ik thuis nog eens goed over nadenken, besluit ik, terwijl ik de rest van het programma over me heen laat komen. 'Al pik je maar één ding op dat voor jou van betekenis is,' zegt Van Noorduyn tijdens de nabespreking relaxed – en als ik me niet vergis, kijkt ze daarbij schalks mijn kant op. ■

'Gooi je schouders eens los,' commandeert de trainster. Maar dat gaat zomaar niet, zeker niet op deze ton