

# Breek je muur af

Bij het woord 'China' dwalen mijn gedachten direct af. Wijsheid, eeuwenoude tradities op het gebied van gezondheid en genezing, energie of Chi. En ik denk ook aan de Chinese Muur. Aan een kilometers lange scheidslijn van steen, het land doorklievend – ik denk aan het scheiden van twee delen. Als ik dat koppel aan mijn werk als trainer en coach, herken ik die muur. Ik zie hem bij veel mensen. Bij de een is hij van graniet en wordt hij opgetrokken zodra je in de buurt komt, bij de ander is de muur kleiner en geconcentreerder. Rond het hart of juist rond het hoofd. En soms ertussen. Precies tussen het hart en het hoofd in. Zodat die twee elkaar nauwelijks meer 'ontmoeten'.

In de jaren dat ik trainer en coach ben, heb ik heel veel technieken zien passeren om mensen te leren ontspannen. Om denken meer te combineren met voelen, om hoofd en hart samen te laten werken en niet tegen elkaar. Veel technieken heb ik op mezelf toegepast, uitprobeerde. Om te zien of ik daarmee meer rust en ontspanning in mijn leven zou krijgen. Gewoon omdat ik goed ben in denken, in het in mijn hoofd zitten. En omdat ik het spannend vond om naar mijn hart te luisteren en te voelen. Om mijn muur af te breken. Herkenbaar? Voor veel mensen wel, heb ik het vermoeden. Niet voor niets is een van de grootste uitdagingen van het hedendaagse leven de zoektocht naar balans. Balans in het werk, balans in de privésfeer. Balans tussen denken en intuïtie, tussen het hoofd en het hart.

De vraag is echter: is er wel sprake van werk en privé, van hoofd en hart? Of ben jij gewoon 24 uur per dag een héél mens en verdient het aanbeveling om altijd op gezonde wijze met je lichaam én je geest om te gaan? Door je grenzen aan te geven, door optimaal te communiceren, door jezelf te trainen in gezondheid en vitaliteit? Zodat je lekkerder in je vel én tussen je oren zit.

Sommige technieken die ik in trainingen gebruik, vinden mensen spannend. Ze zijn niet 'regulier', niet westers. Dat klopt. Ze zijn oosters en komen onder andere uit China. Waar ze door heel veel miljoenen mensen met plezier, met passie en met overtuiging al eeuwenlang worden ingezet. Acupressuur, bewegingsleer, meridianen: het zijn slechts een paar termen. En geen Chinees die zich afvraagt of het werkt en waar de bewijzen zijn. Die zien ze dag in dag uit om zich heen.

China is een land met een rijke historie, met een cultuur om 'u' tegen te zeggen. Een land waar ook veel gezondheidswijsheid te halen is. En daar hoeven we maar weinig voor te doen. Alleen maar onze eigen, innerlijke Chinese muur, onze muur van hoofd, van bewijs, van angst voor 'anders' afbreken. En daarmee openstaan voor oosterse wijsheid, geneeskunst. Zodat oosters naast westers een prima alternatief wordt. •



**Eddie van der Wereld**  
[www.eddievanderwereld.com](http://www.eddievanderwereld.com)