

## EDUKINESIOLOGIE IN DE HANDBOOGSPOORT

### Inleiding.

---

De handboogsporter streeft naar een volledige harmonie tussen lichaam, geest en materiaal. Bij de handboogsport is dus naast techniek, kracht en uithoudingsvermogen geestelijke en lichamelijke balans (evenwichtigheid, gronding, harmonie) van wezenlijk belang.

Deze visie wordt aan het begin van vrijwel elke opleiding in de handboogsport een keer genoemd (we zijn er trots op) en daarna wordt er verder niets meer mee gedaan. Dat is jammer want met name bij de opleiding van de jeugdige handboogsporter is het streven naar deze harmonie van wezenlijk belang en van grote opvoedkundige waarde.

Edukinesiologie kan hierin uitstekend voorzien. Oorspronkelijk bedoelt voor het behandelen van leermoeilijkheden blijkt deze verzameling van technieken ook geschikt voor het verbeteren van sportprestaties bij sporten waar rust, coördinatie en concentratie centraal staan.

Edukinesiologie kan helpen bij mensen die:

- Hyperactief zijn.
- Onhandig en onbehouwen zijn.
- Een slechte oog-handcoördinatie hebben.
- Zich moeilijk kunnen concentreren.
- Moeilijk instructies kunnen volgen.
- Links en rechts door elkaar halen.

Maar ook voor de mensen die bovenstaande problemen niet hebben is edukinesiologie belangrijk.

De menselijke hersenen functioneren op drie niveaus.

1. **Lateraal.** Dit is het vermogen tot coördinatie tussen de beide hersenhelften. Dit is belangrijk voor vloeiende bewegingen van het lichaam en het vermogen om tegelijk te bewegen en te denken.

2. **Focus.** Dit is het vermogen de voor- en achterkant van de hersenen te coördineren. De kernwoorden hierbij zijn aandacht en concentratie.

3. **Centering.** Dit is het vermogen om de boven- en onderkant van het lichaam te coördineren. Deze vaardigheid heeft te maken met het voelen en uitdrukken van emoties, ontspanning geaard en georganiseerd zijn.

## **Technieken.**

---

De gebruikte technieken worden samengevat onder de term "Braingym". Deze technieken kunnen specifiek voor een bepaald probleem worden ingezet maar juist als ze ingepast worden in de dagelijkse trainingsroutine werken ze preventief en bevorderen het energiek voelen, minder gestresst zijn, het gevoel van gronding en balans, de aandacht en het kunnen concentreren.

**Kruislopen.** Dit zijn een reeks van oefeningen waarbij telkens een arm en het tegenovergestelde been worden bewogen. Om te kunnen kruislopen moeten beide hersenhelften samenwerken. De links-rechtscoördinatie, ademhaling en fitness, maar ook het ruimtelijk bewustzijn worden verbeterd. Het geïntegreerde leren wordt gemakkelijker. Ze zijn nuttig om te doen voorafgaande aan activiteiten die stress kunnen veroorzaken en ter verbetering van prestaties.

Oefening 1. (voorkant lichaam).

Hef de linker knie en tik hem met de rechter hand aan. Daarna de rechterknie en de linker hand. Iets zwaarder is het aantikken van de binnenkant van de enkel.

**Herhaal kruisloopbewegingen minimaal acht keer.**

Oefening 2. (voorkant lichaam).

Hef het linker been en de rechter arm voorwaarts tot horizontaal. Wissel dit af met het andere been en de andere arm. 8x.

Oefening 3. (zijkant lichaam).

Hef het linkerbeen en de rechterarm zijwaarts zo hoog als comfortabel is. Wissel met het andere been en de andere arm. 8x.

Oefening 4. (diagonaal voor het lichaam).

Hef het linker been voorlangs naar rechts en zwaai de rechterarm voorlangs naar links. Daarna het rechterbeen en de linker arm. 8x.

Oefening 5. (voor-achterwaarts).

Strek de linkerarm voorwaarts en het linkerbeen en de rechterarm achterwaarts. Wissel van armen en been. 8x.

Oefening 6. (achterkant lichaam).

Tik met je rechterhand achter je rug je linker enkel aan. Tik daarna de rechterenkel aan met je linker hand. 8x.

Oefening 7. (alleen de armen).

Start met beide armen gestrekt boven het hoofd. Zwaai de rechterarm in cirkels achterwaarts en de linkerarm in cirkels voorwaarts. 8x. Wissel de beweging van de armen en doe dit ook 8x.

**Oefening voor telgangers** (lopen vaak met de handen in de zakken).

De trainer maakt langzaam (volgens de snelheid van een secondewijzer) een cirkelvormige beweging met de arm met de klok mee. De leerling begint met een telgangbeweging. Bijvoorbeeld: tikt de rechter knie met de rechterhand aan en daarna de linker knie met de linker hand. Hij/zij volgt daarbij met de ogen de beweging van de hand van de trainer. Na 10 seconden gaat de leerling over op kruislopen. Na weer 10 seconden gaat hij/zij weer over op telgang. Doe dit tot de minuut om is. Als het goed gaat worden de laatste 10 seconden de kruisloop gedaan.

De trainer draait zijn arm nu tegen de klok in en de leerling herhaalt de bovenstaande procedure.

**Lemniscat (Liggende acht).** Deze oefeningen hebben tot doel de coördinatie tussen de beide ogen te verbeteren en het zichtbeeld te laten integreren met de linker en rechter hersenhelft. Dit geeft ontspannen ogen, nek en schouders, verbeterde scherptediepte en verbetering van evenwicht, coördinatie en concentratie.

Oefening 1.

Strek beide armen uit voor het lichaam. Handen op ooghoogte. Maak met de duimen en de wijsvingers een driehoek met de punt naar boven. Kijk door de driehoek gedurende de hele beweging. Beschrijf met de handen een zo groot mogelijke liggende acht in de lucht, met de klok mee. Volg de handen met de ogen en de beweging met het lichaam. Herhaal deze oefening drie tot vijf maal. Doe daarna dezelfde oefening tegen de klok in. Ook drie tot vijf maal. De oefening mag ook afwisselend met alleen de linker en daarna de rechterhand gedaan worden.

Oefening 2 (de olifant).

Ga gemakkelijk staan met licht gebogen knieën. Leg je hoofd op de schouder van de schrijvende arm. Houd beide ogen open en kijk in de verte over je wijzende hand. Beschrijf met je hand een liggende acht. De beweging komt vanuit je heupen. Doe daarna hetzelfde met de andere arm en het hoofd op de andere schouder. Herhaal de beweging drie tot vijf maal.

Deze oefening betreft de nek en de oren bij de beweging. Dit geeft integratie tussen zien, horen en beweging en geeft verbetering van het evenwichtsgevoel (visueel, vestibulair en proprioceptieve systeem worden geïntegreerd).

## Energie-mobilisatieprogramma.

Bij een kinesologisch energie-mobilisatieprogramma worden lichaam en geest (emotie) met elkaar verbonden. Lichamelijke invloeden en oefeningen werken daardoor ook op het denken, zien, horen en voelen, uiteindelijk op het gedrag. Het energie-mobilisatieprogramma omvat vier stappen die om werkzaam te zijn allemaal moeten worden uitgevoerd:

1. Energiestroom inschakelen.
2. De hersenen aansporen.
3. Energieademhaling
4. Emoties in balans brengen.

**Energiestroom inschakelen (start-up-energie).** Hiervoor gebruiken we drie technieken:

1. De links-rechts integratie.
  2. De boven-onder integratie.
  3. De voor-achter integratie.
- Leg alle vijf de vingertoppen van een hand rond je navel met de duim boven. De vingertoppen wijzen naar binnen (loodrecht op de huid).
  - Onder het sleutelbeen, aan weerszijde van het borstbeen liggen tussen de eerste en tweede rib en paar, vaak gevoelige punten. Masseer deze punten met de duim en wijsvinger van de andere hand gedurende ongeveer een halve minuut.
  - Leg nu de ander hand op de navel en masseer de punten met de andere hand.

Deze punten zorgen voor een links-rechts integratie van de beide lichaamshelften.

- Houdt weer de vingers van de ene hand rond de navel.
- Masseer met de duim en wijsvinger van de andere hand de punten boven je bovenlip en onder je onderlip (1/2 minuut).
- Wissel de handen en masseer de lippen nu met de ander hand.

Deze punten zorgen voor een boven-onder integratie in het lichaam.

- Houdt weer de vingers van de ene hand rond de navel.
- Masseer met je ander hand je stuitje (1/2 minuut).
- Wissel de handen en masseer je stuitje met je andere hand.

Deze massage zorgt voor de voor-achter integratie in het lichaam.

**De hersenen aansporen.** Dit vereist vijf technieken:

1. De oren activeren.
2. Kruislopen.
3. De olifant.
4. Energie gapen.
5. Evenwichtspunten vasthouden.

**De oren activeren.** Hierdoor wordt de aandacht gericht. Men kan beter luisteren maar ook beter storende factoren uitschakelen.

- Trek met de duimen en wijsvingers de oren zachtjes naar achteren alsof je de rand wilt uitvouwen. Begin bovenaan en ga al masserende omlaag tot de oorlelletjes. Doe dit drie keer.

**Kruislopen.** Dat is hierboven reeds beschreven. Het is niet noodzakelijk alle kruisloopoefeningen te doen maar doe vooral die oefeningen die moeilijk gaan.

**Lemniscaat, de olifant.** Ook deze is hierboven reeds beschreven.

**Energie gapen.** Gapen ontspant de kaken, zorgt voor aanmaak van traanvocht en voorkomt zo droge ogen. Gapen ontspant het lichaam en maakt de geest alert.

- Gaap diep en luid. Haal daarbij adem diep vanuit het middenrif en adem helemaal uit tot er geen lucht meer in de longen zit. Gaame langzaam diep inademen. Doe dit drie tot vijf keer.

**Evenwichtspunten vasthouden.** Dit maakt de geest helder, geeft een gevoel van welbehagen en evenwichtigheid en doet de concentratie toenemen.

- Leg twee of meer vingers van je rechterhand op je rechter achterhoofdsknobbel. Houdt je hoofd daarbij recht naar voren. Je linkerhand zet je op de eerder aangegeven wijze met de vingers rond de navel. Wissel na 30 seconden van handen, dus de linkerhand ligt met de vingers op de linker achterhoofdsknobbel. Ook 30 seconden vasthouden.

**Energie ademhaling.**

Mensen die nerveus zijn ademen snel en oppervlakkig. Een langzame diepe ademhaling is bevorderlijk voor geestelijke en lichamelijke ontspanning. Indien mogelijk moet men zo veel mogelijk frisse lucht inademen (bijvoorbeeld voor een open raam).

- Ga ontspannen staan. Houdt je mond licht open zodat je adem bij uitademen een licht ruisend geluid geeft. Druk het puntje van je tong tegen de achterzijde van je boventanden.
- Adem door je neus langzaam en diep in naar je buik, zo diep mogelijk. Dit voelt alsof ook je bekken uitzet. Stel je daarbij voor dat je frisse energie inademt.
- Blaas nog langzamer via je mond (langs je tong) je adem uit. Stel je hierbij voor dat alles wat je dwars zit, blokkeert en ergert mee naar buiten wordt geblazen. De uitademing is het moment om nog meer te ontspannen.
- Doe dit tien ademhalingen lang

### **Emoties in balans brengen (Stress release).**

In tegenstelling tot de idee die algemeen heerst in de sport dat bij sporters voor de wedstrijd de mate van "arousal" moet worden versterkt om ze scherp te maken voor de wedstrijd is gebleken dat dit bij concentratiesporten contraproductief werkt. Dat wil niet zeggen dat men ongeconcentreerd moet zijn. Maar de aandacht moet alleen op het doel gericht zijn en niet op wedstrijdspanning of wedstrijdomstandigheden.

Mensen reageren verschillend op stress. De één vind de kick van bungee-jumpen het absolute einde, de ander moet er niet aan denken of het koude zweet breekt hem uit. DR. Hans Selye, grondlegger van Stress Research definieert stress als een niet specifieke respons van het lichaam op de eisen die eraan worden gesteld. De stressreactie noemde hij "General Adaptation Syndrome" maar ze is beter bekend als de vecht- en vluchtreactie.

- Leg twee of meer vingers van beide handen op de punten die zich recht boven de ogen bevinden in de holte boven de bostrand van de oogkassen. Steun eventueel je ellebogen op een tafel.
- Beweeg minstens één keer je ogen langzaam en bedachtzaam met de wijzers van de klok mee. Draai je ogen evenveel keren tegen de klok in.
- Spreek tijdens de oogbewegingen een positieve affirmatie uit zoals: "Ik ben ontspannen en op mijn gemak", "ik kan me bij elk schot rustig concentreren". Maak hiervoor je eigen positieve affirmaties.

Als er een stressvolle situatie is die men denkt niet aan te kunnen is dezelfde techniek te gebruiken om de situatie hanteerbaar te maken.

Doe hiervoor dezelfde handelingen maar denk nu intensief aan de stressvolle situatie. Op een gegeven moment lukt het je niet deze stressgedachte vast te houden. Stop er dan mee en denk aan de mogelijkheid van een positieve afloop. Glimlach hierbij in jezelf. De stressvolle situatie zal meestal zijn kracht kwijt zijn.

**De ogen ontspannen.** Hiervoor zijn een viertal oefeningen:

1. De lemniscaat (de liggende acht).
2. De oogpunten masseren.
3. De oogkassen masseren.
4. Palmeren.

**De lemniscaat.** Deze is hierboven al besproken.

**De oogpunten masseren.** De ogen ontspannen hierdoor en maken zich los van de eenzijdige (reductionistische) instelling.

- Masseer de oogpunten op het achterhoofd. Deze liggen in een kuiltje boven de achterhoofdknobbels ter hoogte van de bovenkant van de oren. Tijdens het masseren kijk je met je ogen alle kanten op. Daarna kijk je afwisselend naar een punt dat dichtbij is en een punt dat ver af is.

**De oogkassen masseren.**

- Masseer met je duimen aan beide zijden de bovenste benige rand van de oogkas van binnen naar buiten.
- Masseer met je beide wijsvingers met daarop je middelvingers de onderste benige rand van de oogkas van binnen naar buiten.
- Doe dit drie tot vijf keer.

**Palmeren.** Dit is vooral belangrijk bij vermoeide ogen.

- Wrijf in je handen tot ze warm zijn.
- Vorm van beide handen een kommetje en bedek de gesloten ogen met de handpalmen. De ogen moet je niet aanraken. Blijf zo een paar minuten zitten.
- Plaats je handpalmen op je beide slapen en druk je handen naar elkaar toe op de zijkant van je hoofd.
- Laat plots los en ervaar de koele helderheid die je dan voelt.

Tot zover.

Bronnen: "Woordblindheid" door Paul Dennison; "in balans met kinesiologie" door Ann Holdway; "meer energie en rust met kinesiologie" door Prof. Dr Franz Decker en Brigitte Bäcker.