

Ontspannen om te kunnen inspennen



Als erkende zuiderling heb ik een rare eigenschap: er gaat een calvinist in mij schuil. Ik vind dat helemaal niet makkelijk om toe te geven. Ik ben opgegroeid in een omgeving waar het leven gevierd wordt, niet als een verplicht onderdeel waarin je de hemel moet verdienen.

En toch heb ik ergens het idee dat als ik niet mijn best doe, ik niet krijg wat ik wil of in elk geval dat ik het niet verdien. Ik moet dus mijn best doen. Maar wat is 'mijn best'?

Omdat dit niet zo te definiëren is doe ik altijd maar mijn best. Ik zeg nooit nee tegen mijn kinderen omdat het mij niet zo goed uitkomt, ik werk full time en met drive, ik geef mijn klanten graag meer dan waar ze voor betalen en ik doe vrijwilligerswerk. Als ik sport, sport ik ook hard en ben ik teleurgesteld wanneer ik niet zweet en met een boei van een hoofd weer naar buiten loop.

Dus toen de instructrice tijdens de spinning les zei om even de benen te laten rusten was ik hevig in dubio. Even voor het beeld: je zit op een soort hometrainer, en er zit een knop op het frame waarmee je de fiets zwaarder en lichter kunt laten trappen. Op een cd met 7 snelle liedjes en een cooldown nummer, trap je in 50 minuten afwisselend snel (licht) en langzaam (zwaar), zittend en staand.

Meestal fiets ik dan wel door. Enerzijds omdat ik bang ben dat ik anders niet meer op tempo kom, maar ook omdat ik moe van die fiets wil komen. Maar nu hoorde ik dus dat ik even moest inhouden, stoppen met trappen zelfs. Ik twijfelde, zou ik? Het leek verleidelijk. Daar riep ze nog een keer, 'laat je benen even uitrusten, want om in te kunnen spannen moet je ook kunnen ontspannen'. Dat gaf de doorslag, en ik liet mijn benen uitdrijven op de trappers. Het was een fijn gevoel. We combineerden de pauze met een korte stretch van schouders en nek en daar gingen we weer, stevig aanzetten en draaien met die knop. En het leek echt beter te gaan. Minder zwaar terwijl ik

naar mijn idee toch zeker zo hard fietste en de knop vertelde me dat mijn fiets ook weer op een zware weerstand stond.

Het zette me aan het denken. Ik ben eigenlijk altijd bezig. Ook wanneer ik niet per sé bezig hoeft te zijn ga ik toch vaak van alles doen. Dat is voor de mensen in mijn omgeving niet altijd leuk. Het heeft iets onrustigs. Bijkletsen doen we tijdens het eten , of wanneer we samen een eind in de auto moeten. Alleen aan het einde van de avond, een uurtje voor we naar bed gaan laat ik me op de bank zakken en kijken we naar een aflevering van onze favoriete serie. Dan heb ik het ‘verdiend’.



Toen we in mei wat dagen vrij waren merkte ik hoe moe ik was en hoe heerlijk het was om te ontspannen. Na die paar dagen ‘niets doen’ (we waren op een fietsvakantie) zonder computer, agenda, koken, boodschappen, wassen en tuin, had ik weer energie en rust tegelijkertijd.

Ik heb daarom besloten dat ik het adagium ‘ontspannen om in te kunnen spannen’ verder ga onderzoeken. Zo had ik een drukke week met verschillende trainingen. Ik ben die week toch gaan wandelen ook al had ik het druk en wist ik niet zeker of het programma van de trainingen al stevig in elkaar zat. Daar op de hei heb ik nieuwe inspiratie op gedaan, en ook de rust gevonden om de trainingen weer te laten sprankelen.



En terwijl ik die laatste zin teruglees vraag ik me af: verdedig ik nu dat ik wel eens kies voor ontspanning? Mag ik ontspannen omdat het me iets oplevert? Hmm dat ontspannen is zo nog niet zo vrijblijvend! Ik mag niet verzaken, ik MOET het vaker doen! Toch weer die calvinist! 😊
Ik ontkom er niet aan. Ik ga deze vakantie toch weer heel erg mijn best doen: om te ontspannen! Fijne vakantie!