

# 4 Regionaal

## Reportage

Meditatieoefeningen en sport: de Monnickendamse mindfulruntrainer Esther van der Salm is de 130e in Nederland en begint maandag een groepscursus in Hemmeland.



In het midden Esther van der Salm. Naast haar onder meer een psycholoog, psychiater, huisarts en de ver slaggever.

FOTO'S ELIA TILGENKAMP

# Mediteren en hardlopen tegen



Sebastiaan van Loosbroek  
s.van.loosbroek@hollandsmedicatie.nl

**Monnickendam \*** „Voel of je oogleden ontspannen zijn. Voel of je tong ontspannen in je mond ligt. Concentreer je op je nek en teken er denkbeeldig een bloem op. Daal af naar je schouders en laat de spanning van je afglijden, via je armen, naar je benen, de grond in”, zegt Esther van der Salm van het sportbedrijf ‘Beweging op elk niveau’ tegen de groep. Mindfulness veroverd ook de regio Waterland. Het is een vorm van oefeningen waarbij de deelnemers ‘in het nu’ proberen te zijn door bijvoorbeeld meditatie. Dit helpt mogelijk tegen stressklachten. De deelnemers staan in een halve cirkel om Van der Salm heen, houden hun ogen dicht en drukken de handen tegen elkaar alsof ze bidden. In de anderhalf uur durende sessie is de meditatieoefening een welkom ontspanningsmoment middenin de natuur van recreatiegebied Hemmeland.

### Geen prestatiedruk

Daarna is het weer tijd voor een stukje hardlopen. Niet te snel, want het gaat bij mindfulrunning niet om presteren. „Het gaat erom dat je geniet van het buiten zijn en van de geluiden in de natuur. Veel mensen vergeten dat tijdens het



En stukje hardlopen ter afwisseling van de meditatieoefeningen.

sporten. De mindfulrunmethode staat voor bewegen zonder prestatiedruk, met speciale aandacht voor de ademhaling.” In- en uitademen via de neus, dat is het mantra bij deze vorm van hardlopen. „Dan kun je je veel beter focussen”, beweert Van der Salm. „Mensen die tijdens het sporten via de mond uitademen, verliezen meer kooldioxide, terwijl je die meer binnenhoudt als je door de neus ademt. Daardoor krijg je meer energie. Ademen door de neus is de natuurlijke rem op alles wat je doet.” Van der Salm vertelt erover alsof ze het al jaren doet. Maar in werke-

lijkheid heeft ze pas net de instructeursopleiding tot mindfulruntrainer afgerond. Daarmee is ze - naar eigen zeggen - de 130e in Nederland en bedient ze als enige de gemeentes Waterland en Edam-Volendam. De carrièreswitch kan bijna niet groter. Voordat ze met deze vorm van hardlopen in aanraking kwam, had Van der Salm een carrière in het bankwezen, bij de ABN Amro-bank op de Zuidas. Daar werkte ze vijftien jaar, tot ze boventalig werd verklaard. „Ik voelde me verdoemd. Ook al waren ze altijd tevreden over me, toch word je er onzeker van.” Van sport krijgt ze al haar hele



Mediteren om de spieren te ontspannen.

leven geen genoeg. Tussen 1997 en 2003 schaatste Van der Salm op nationaal niveau en werd vijfde op het Nederlands Kampioenschap. Ze hardloopt, fietst, gaat naar de sportschool. Toen ze vorig jaar maart met skiën onderuitging en haar kruisbanden scheurde, werd ze gedwongen om na te denken of ze verder wilde in de bankenwereld, of het roer zou omgooien. Ze koos voor het laatste toen ze achter het bestaan van mindfulrunning kwam. „Dit is het”, dacht ik. Ik heb contact met anderen, ik sport en kan er mensen blij mee maken. En dat allemaal in de buitenlucht.”

Na een gedeelte looptechniek is het tijd voor de focusoefening *plank-ing*: op je onderarmen en tenen leunen en het lichaam zo recht als een plank houden. Goed voor de buikspieren, en een oefening waarbij je je moet focussen op je spieren en daardoor gedachten moet laten varen. „De westerse maatschappij is zo lawaaiig. We moeten van alles, we willen niks missen en zijn continu in ons hoofd. Denken is goed hoor, als het maar bij functioneel denken blijft.”

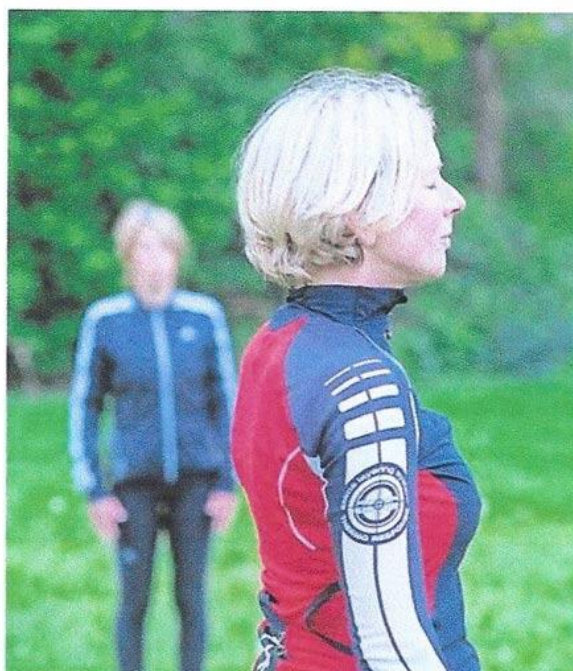
### Uniek

Is dit dan de oplossing voor mensen met stressklachten en burn-

**Reportage**

'Mindfulrunnen is bewegen zonder prestatiedruk'

Esther van der Salm in concentratie tijdens een meditatiemoment.



# de stress



Tijdens het *planken* is er ook een houding in de zijwaartse stand.

## Deelname

Maandag 8 mei start Van der Salm een nieuwe groepscursus in Hemmeland. Kosten 95 euro voor vijf sessies.

outs? „Ik los geen problemen op, ik help hen alleen beter om te gaan met stresssituaties.“ Volgens Van der Salm is deze methode daar zeer geschikt voor, „omdat buiten zijn ervoor zorgt dat je loskomt van vaste denkpatronen en gewoontes“. „Dit is uniek, omdat je sporten

combineert met mindfulness. Die combinatie helpt je bewuster te zijn van jezelf op zowel fysiek als mentaal niveau.“

Tot slot neemt de groep plaats op een steiger aan de Gouwzee. Het zitvlak rust op de steiger, de benen bungelen vrij over de rand, net boven het onstuimige water. Op kalme toon vraagt ze de deelnemers de ogen te sluiten en zich te concentreren op de geluiden van het water en de vogels in de verte. Net als in de meditatieoefening van een uur geleden, is het doel om alle spieren te ontspannen. Gedachten weg te laten vloeien, weg met de wind, de Gouwzee op.