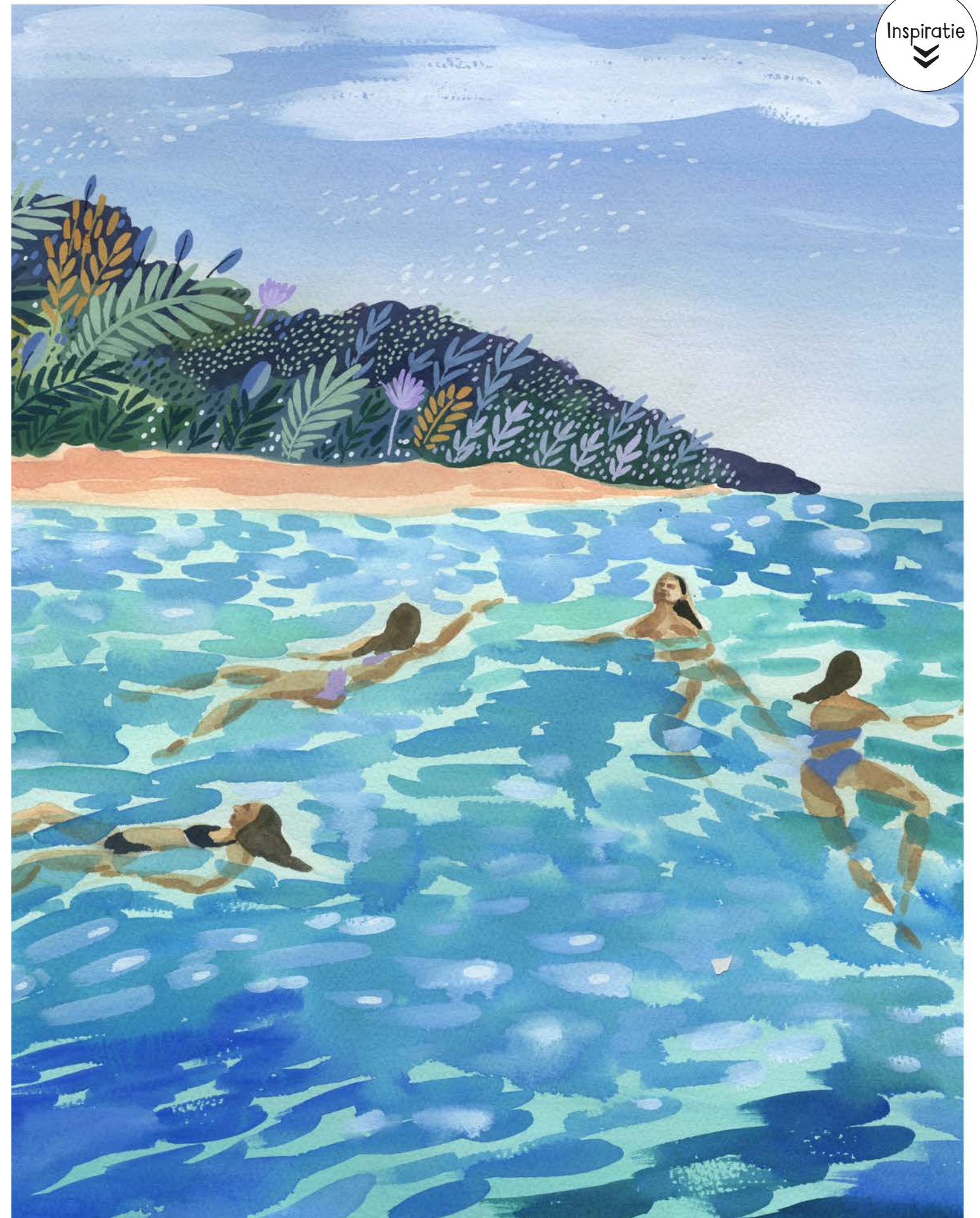


VRIJ ALS EEN VIS

Gewoon ergens in een meertje of rivier springen: dat geeft een heel vrij gevoel. Steeds meer (groepjes) zwemmers staan er extra vroeg voor op.



‘De populariteit van openwaterzwemmen heeft te maken met de tijdgeest. We zijn met z’n allen op zoek naar eenvoudige en echte ervaringen’

Steeds vaker zie je ze in meren, plassen, rivieren en zelfs grachten en kanalen: ‘wildzwemmers’ die soepel en kalm door het water glijden. Niet alleen in de zomer, maar ook op herfstige en winterse dagen. Het straalt een gevoel van vrijheid en lef uit dat aanstekelijk is. Als je de zwemmers onverstoorbaar hun slagen ziet maken in een ritme zonder haast, voel je zelf bijna de verkwikking die het hun brengt.

DENKSPORT

Dat zwemmen in open water fysiek én mentaal gezond is, blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Het heeft een positief effect op je stemming en zelfs op depressies, zegt Greg Whyte, hoogleraar toegepaste sport en bewegingswetenschappen aan Liverpool John Moores University en voormalig olympisch atleet vijfkamp. Een deel van de verklaring is dat je in koud natuurwater extra doses dopamine aanmaakt, ook wel bekend als het gelukshormoon. Daarnaast is het een sociale bezigheid, want solo zwemmen in een meer of rivier is geen goed idee. Je kunt je aansluiten bij een bestaand zwemclubje of er zelf een vormen. Whyte: “Doordat anderen je kunnen helpen met tips en technieken, neemt je plezier toe. Het geeft zelfvertrouwen om op je gemak te zijn in het water. Soms merk je dat je daarvoor ook in het dagelijks leven zelfverzekerder wordt.” Ook fijn: natuurzwemmen is niet op snelheid of prestaties gericht, het gaat om de ervaring op zich. “Persoonlijke records op een bepaalde afstand zijn niet belangrijk,” zegt Whyte. “Sterker nog, meestal weet je niet eens welke afstand je zwemt. Anders dan bij een zwembad is open water immers niet verdeeld in duidelijke lengtes, en hangt er al helemaal geen klok aan de muur.” Wat je óók steeds vaker ziet: mensen die in het ondiepe

deel van een meertje (of zwembad) staan terwijl ze een soort rituele bewegingen lijken te maken. Het oogt een beetje als tai chi, maar het zijn gewoon zwemoefeningen. Ze maken deel uit van de Swim in Balance Methode, die is gericht op soepeler, natuurlijker, gezonder en aandachtiger zwemmen – met varianten op traditionele zwemslagen. Eenmaal ondergedompeld zie je deze zwemmers heel soepel door het water gaan, en ze verkwikt en relaxed weer op het droge komen. Alsof ze niks anders hebben gedaan dan ontspannen. Of misschien zelfs alsof ze hebben gemediteerd. Volgens Esther Visser, oprichter van Swim in Balance, is deze manier van zwemmen meer een denksport dan een lichamelijke sport. “Elke afzonderlijke fase van de zwemslag doe je met heel gerichte aandacht, om de kwaliteit van je beweging zo hoog mogelijk te maken. Daardoor heb je geen tijd om intussen na te denken over wat er speelt op je werk of wat je ’s avonds gaat eten. Dat maakt de techniek heel mindful. Na afloop voel je je vaak niet alleen mentaal verfrist, maar lijkt het ook alsof je een massage hebt gehad in plaats van gesport.”

DE SCHOONHEID VAN DE DAG

De Britse Kate Rew schreef het boek *Wild swim* en is medeoprichter van de Outdoor Swimming Society, een club met inmiddels bijna dertigduizend leden. “De groeiende populariteit van zwemmen in open water, het hele jaar rond, heeft denk ik te maken met de tijdgeest. We zijn met z’n allen op zoek naar eenvoudige en pure belevenissen. Naar ervaringen die echt, aards en helemaal van onszelf zijn. Waarbij geen commercie opduikt, omdat die niets kan toevoegen. Zwemmen levert wat mij betreft het meest intense plezier en de diepste bevrediging op als je het in de natuur doet. Gewoon ergens in een rivier of meertje springen. Het effect dat *wild swimming* heeft op je geest en humeur is fantastisch. Je voelt je beter na zo’n duik, het vergroot de schoonheid van de dag. Mensen die er eenmaal mee zijn begonnen, worden bijna allemaal een soort zendingen die anderen willen vertellen hoe fijn het is

om vrij te zwemmen. Misschien dat het daarom zo’n snelgroeiend fenomeen is.” Esther Visser: “Mensen investeren liever in een ervaring of vaardigheid, in persoonlijke ontwikkeling dan in nóg iets materieels. Wij organiseren onder meer cursussen in een prachtig duinmeertje bij Haarlem. Met de rust van de natuur erbij en heerlijke lucht om in te ademen, kun je je helemaal focussen op je techniek. In je hoofd ben je dan alleen maar bezig met: hoe steek ik mijn hand in het water? Hoe voelt het water? Heb ik er echt grip op? Lukt het om mijn spieren te ontspannen? Al je gedachten aan thuis en aan werk verdwijnen uit je hoofd.” De Outdoor Swimming Society organiseert jaarlijks een Mindful Mile zwemcursus, bedacht door Katie Maggs: “Veel deelnemers hebben jaren niet buiten gezwommen of nooit durven dromen dat ze nog eens een mijl af zouden leggen in het water. Het gaat bij de Mindful Mile niet om een competitie, hoe hip je zwemkleding is of hoe goed of snel je bent. Mensen van alle leeftijden en niveaus komen samen om een zwemroute af te leggen in een prachtige omgeving. Er ontstaat verbondenheid, er is wederzijdse support en aanmoediging, er is plezier, er heerst rust en het draagt bij aan je gevoel van trots en kracht.”

ZINGEN ONDER WATER

Esther Visser is behalve oprichter van Swim in Balance ook concertviolinist en docent in de Alexander Techniek – en die combinatie is niet toevallig. “Op het conservatorium liep ik vaak langs een kamertje waaruit ik musicici zag komen die bijna altijd een glimlach op hun gezicht hadden, en hun lichaamshouding leek soepeler te zijn. Het maakte me nieuwsgierig. In dat kamertje bleek iemand te zitten die lessen Alexander Techniek gaf. Ik probeerde een proefles met simpele bewegingsoefeningen. Toen ik daarna mijn viool pakte, klonk mijn spel opeens drie keer zo goed. Het was bijna magie. De Alexander Techniek leert je om met je gedachten je bewegingen bewust aan te sturen, om zo blessures te voorkomen en je prestaties te verbeteren. Ik besloot elke week op les te gaan. Later, toen ik

inmiddels concertviolinist was, ben ik zelf de opleiding tot leraar Alexander Techniek gaan volgen. Niet lang daarna kwam Steven Shaw onder mijn aandacht, een Britse zwemmer en docent Alexander Techniek. Nadat hij door een blessure zijn zwemcarrière moest opgeven, heeft hij de vier olympische zwemslagen aangepast op basis van de Alexander Techniek. Ik ging bij hem in Londen cursussen volgen, deed de lerarenopleiding en kreeg de exclusieve rechten om Shaws methode in Nederland te introduceren. Ook hier voldoet het aan een grote behoefte. Mensen die bij ons komen, beseffen van tevoren niet altijd dat we geen standaard zwemlessen geven – maar ze raken gelukkig toch allemaal enthousiast. Vaak zijn ze verbaasd dat ze sommige vrij eenvoudige dingen nooit eerder hebben geleerd. Langzaam uitademen onder water bijvoorbeeld, dat leren we hun onder andere door onder water te zingen.”

VER VAN ZORGEN

Net als bij de Outdoor Swimming Society zijn de lessen bij Swim in Balance niet prestatiegericht. “Hoewel je uiteindelijk wel sneller gaat zwemmen dan voorheen,” zegt Esther Visser. “Bij de Alexander Techniek draait het niet alleen om het aanleren van een houding of techniek, maar ook om wat je denkt op elk moment van een beweging. In onze zwemlessen leren we mensen de juiste dingen te denken in elke fase van de zwemslag. Het is dus een heel aandachtige manier van zwemmen waarvoor oefening nodig is. In zes weken krijg je stap voor stap een zwemslag aangeleerd, op het droge en daarna in het water, totdat je uiteindelijk de complete slag beheerst met alle lichamelijke én mentale bewegingen die erbij horen. Soms denken mensen dat het uiteindelijke doel is dat de slag vanzelf gaat, gedachteloos. Maar ik probeer hun juist te leren om dat niet na te streven. Als je op de automatisch piloot gaat zwemmen, wordt je techniek steeds slechter en komen je piekgedachten weer terug. Het is veel leuker en interessanter om juist ook als je beter wordt, te denken: kan ik mijn armen nóg meer ontspannen? Kan de beweging nóg vloeiender? Je merkt dan steeds meer kleine details op die je kunt >



'In de stilte van het buiten-zijn drijft het moderne leven van je af. Alles wat er is, dat ben jij die aan het zwemmen is'

verbeteren. Dat is de kunst. Het is net als met viool-spelen: er komt nooit een moment waarop je kunt zeggen: zo, nu kan ik het. Je kunt je spel altijd verfijnen, verdiepen, verrijken."

Kate Rew omschrijft het zo: "Ik hou van het perfectioneren van de kunst van het zwemmen, hoewel ik nog een lange weg te gaan heb. Ik hou ervan dat zwemmen je tegelijkertijd alert en rustig laat voelen. De introverte persoon in mij is dol op de stilte van buiten-zijn, op de manier waarop het moderne leven gewoon van je afdrijft. Alle deadlines en zorgen die voortkomen uit je sociale leven, worden totaal irrelevant. Alles wat er is, dat ben jij die aan het zwemmen is."

VLINDERSLAG

Volgens Kate Rew lees je in de media vaak de verhalen van dertigers, veertigers en vijftigers die zwemmen ontdekken als manier om stress en problemen van zich af te spoelen. "Maar in werkelijkheid is de groep die zich bij ons aansluit enorm gevarieerd, het gaat van tieners tot tachtigers." Ook Esther Visser ziet dat mensen van alle leeftijden meedoen. "De een is bezig met een triatlon, de ander is geïnspireerd geraakt door Maarten van der Weijden, een volgende ziet zwemmen als een ideale sport die je kunt doen op het moment dat het je uitkomt, weer iemand anders wil gewoon fit blijven."

Het leuke is ook dat ze bij de cursussen nooit aparte groepen hoeft te maken, want het maakt niet uit of je atletisch bent gebouwd, op hoge leeftijd bent of wat dan ook. "Vorig jaar was er een dame van 72 mee naar de zwemvakantie in Kroatië die we elk jaar organiseren. Ze wilde de vlinderslag leren, die had ze nog nooit gedaan. Stap voor stap kreeg ze de slag onder de knie,

heel sierlijk. Sterk hoeft je voor onze techniek niet te zijn. Naast ons waren bonken van Kroaten ook bezig met de vlinderslag. Ze deden alles op kracht, maar schoten niet op. Blijkbaar wisten ze niet dat je in sommige fases van elke slag juist géén kracht moet gebruiken, maar je spieren moet ontspannen. Als je je benen met kracht naar boven beweegt, trek je jezelf naar achteren en werk je jezelf dus tegen. Alleen bij de neerwaartse beweging kun je je spieren gebruiken. De Kroaten zagen dat de oudere dame elke dag beter werd en hen zelfs inhaalde. En het mooie was: de mannen voelden zich niet te groot om te vragen of ze ook op les mochten."

Kate Rew: "Dat is ook een van de mooie dingen van zwemmen: het heeft een bijzonder soort eerlijkheid. Je begrijpt elkaar als zwemmers vaak heel snel, je hebt weinig nodig om tot mooie gesprekken te komen. Behalve rust, vrijheid, vreugde en avontuur heeft het zwemmen me veel vrienden gebracht." ●

MEER LEZEN & DOEN

- * 'Wild swim', Kate Rew (Guardian Books)
- * 'The art of swimming - Raising your performance with the Alexander Technique', Steven Shaw (Pavilion Books)
- * 'Duik erin - Zwemmen voor meer rust, vrijheid en energie', Alexandra Heminsley (De Arbeiderspers)
- * Via Swim in Balance kun je onder meer de borstcrawl, rugcrawl, vlinderslag of schoolslag leren volgens de Shaw Methode. Er zijn lessen in Amsterdam, Utrecht, Heemstede en Zandvoort. Ook worden er zwemvakantieweken georganiseerd in Kroatië. Swiminbalance.nl