

TOT DE HORIZON EN TERUG

Moeiteloos naar een rots in de verte crawlen, zie je het je doen? Waarschijnlijk niet. Maar leer je zwemmen volgens de Shaw Methode, dan vlieg je als een vis door het water.

Esther Visser van Swim in Balance: 'Denk aan een lange, zachte nek, en go.'

TEKST GIJSJE VAN BENTUM

MASKOT / GETTY IMAGES

Met meer energie het water uitkomen dan je erin ging: dat kun je leren

Zwemmen is als vliegen. Het water tilt je op en omhelst je, waardoor je als een sierlijke catamaran naar de horizon zweeft. Je hoort het water zachtjes klotsen tegen de bootjes. Je ziet de zon schitteren op het wateroppervlak, terwijl visjes je nieuwsgierig volgen. Zwemmen is als vliegen – mits je het goed doet.

De meeste Nederlanders denken dat ze na het halen van drie zwemdiploma's goed kunnen zwemmen, maar ploeteren als een logge pont door het water, zonder mooie zwemtechniek. Als kind hebben we geleerd hoe we moeten overleven als we in de gracht vallen, niet hoe we moeiteloos naar de overkant van een meer crawlen, om met meer energie uit het water te komen dan we erin gingen. Met de Shaw Methode, een zwemtechniek gebaseerd op de Alexander Techniek, kun je opnieuw leren zwemmen, op een gezondere en prettigere manier dan de prestatiegerichte olympische. Schoolslag, borstcrawl, rugcrawl, zelfs een paar kilometer vlinderslag is met deze methode haalbaar. Wat zijn de tips en tricks van Esther Visser, de violist die op het conservatorium in aanraking kwam met Alexander Techniek en later de afgeleide Shaw Methode voor moeiteloos zwemmen naar Nederland haalde?

'Ineens klonk mijn viool drie keer zo goed'

Esther Visser is professioneel violist, Alexander Techniek-docent en ze leidt Swim in Balance. 'Toen ik op het conservatorium zat in het eerste jaar zag ik steeds mensen uit een kamertje komen met een prachtige, rustige uitstraling. Ik was nieuwsgierig – wat gebeurde

er toch in dat kamertje? – en op een dag klopte ik aan. Een aardige vrouw opende de deur en gaf me een proefles Alexander Techniek. De les zelf vond ik eigenlijk niet zo bijzonder, maar toen ik daarna mijn viool pakte klonk het ineens drie keer zo goed. Deze lessen wilde ik dus gaan volgen! Alexander Techniek zat destijds nog niet in het vakkenpakket van violisten, maar mijn ouders waren zo lief om privélessen voor mij te betalen. Zo kon ik gedurende mijn hele opleiding iedere week een les volgen, en het werd steeds fascinerender.

Ik deed altijd enorm mijn best op de viool en had daardoor een hoge spierspanning. Als je repeteert en weet dat er een moeilijk loopje in de muziek aankomt, span je je spieren al van tevoren aan. Met de Alexander Techniek leer je jezelf mentale opdrachten te geven, waardoor je precies de juiste spierspanning krijgt voor datgene wat je wilt doen – niet te veel en niet te weinig. Daardoor presteer en functioneer je uiteindelijk beter.

Je vraagt bijvoorbeeld aan je eigen nek of hij wat langer en zachter kan zijn – en dat werkt. Het is echt een techniek, geen therapie.' ►

BEGINNERSGELUK

De juiste bril

Als je gestrest bent, kijk je door een tunneltje; als je relaxed bent, zie je alles wat er om je heen gebeurt. Misschien is het in je ooghoeken niet helemaal scherp, maar je registreert wél alles. Een klassieke zwembril, die op het zachte deel rond je ogen drukt, is dicht aan de zijkant, waardoor je alleen ziet wat er recht voor je ogen gebeurt. Esther: 'En wat geef je dan voor een signaal aan je hersenen? Stress.' De beste zwembril is panoramisch en helemaal transparant, waardoor je 180 graden zicht hebt. Hij zit klem op je schedel, zuigt zich vast maar je voelt hem niet echt. De Aqua Sphere Vista Pro (€ 49,95) is een hele fijne.

Muts of geen muts?

Als het je niet om milliseconden sneller zwemmen gaat, heb je geen badmuts nodig. Een muts is nooit echt waterdicht en beschermt je haar dus ook niet tegen chloor en zout. Maak je haar voor het zwemmen liever eerst helemaal nat (dan is het verzadigd en kan het geen zwemwater meer opzuigen), en zet het vast met een elastiekje of speldjes. Je kunt

je haar ook beschermen met een laag kokosolie, maar dan moet je het erna natuurlijk wel weer wassen.

Watervrees

Ontzettend veel mensen hebben watervrees. Esther: 'Sommigen hebben een trauma opgelopen bij zwemles – de badmeester met de haak! – anderen zijn als kind onder water getrokken door een ander kind. In Nederland wonen daarnaast veel immigranten en expats die niet hebben leren zwemmen. Voor al die mensen is er ons Water Confidence-programma. Je leert daarin eerst vertrouwd te worden met het water op basis van de Alexander Techniek. De leraar begeleidt je het trapje af het water in en leert je te focussen op de techniek. Wat enorm helpt. Na één of twee lessen is de angst weg en ga je al drijven en belletjes blazen. Daarna kun je een gewone cursus borstcrawl of schoolslag doen. Door de Alexander Techniek gaat het razendsnel. Het is ook handig als je hoogtevrees hebt of bang bent voor spinnen, omdat je met een juiste spierspanning in je lichaam je angstgedachten kunt kwijtraken.'

Stress voorkomen kun je niet, maar je kunt er wel voor zorgen dat het niet in je lichaam stolt



JORDAN SIEMENS / GETTY IMAGES

Stop de angstreflex

Frederick Matthias Alexander was een Australische Shakespeare-acteur (1869-1955). Esther Visser: 'Op een dag verloor hij steeds vaker zijn stem op het podium, terwijl hij in gesprekken met vrienden nergens last van had. Hij concludeerde dat hij het zichzelf op de een of andere manier aandeed. Hij observeerde zichzelf nauwkeurig in drie verschillend opgestelde spiegels en ontdekte een paar dingen die universeel gelden. Zo zag hij dat hij bij het declameren zijn neus een klein beetje omhoogtilde, doordat hij zijn nekspieren aanspande. Hij gaf zichzelf onder andere de opdracht een lange, zachte nek te hebben in plaats van een korte, harde nek, en zijn klacht was over. Het werkte. Dansers en musici kwamen daarna naar hem toe met uiteenlopende stressproblemen. Steeds kregen ze wat aanwijzingen en dezelfde opdracht: vraag aan jezelf of je nek wat langer en zachter mag worden. Et voilà, ze gingen beter dansen en het musiceren ging beter.

Pas jaren later is hier wetenschappelijk bewijs voor gekomen. Het heeft te maken met onze angstreflex. Stel je voor, je hoort een explosie. Onmiddellijk kijk je, zonder na te denken, omhoog. Je trekt je hoofd naar achteren en strekt de armen. Het is een reflex uit de tijd dat de voorouders van homo sapiens op vier poten liepen. Katten doen het ook. Als ze schrikken gaan ze laag naar de grond om zich kleiner te maken en kijken ze omhoog om zich te oriënteren. "Het gevaar" komt niet van boven, maar de reflex hebben we allemaal nog steeds.

Het is een reflex, dus helemaal voorkomen kun je het niet, maar je kunt er wel voor zorgen dat het niet in je lichaam stolt. Achter de computer zitten met een deadline – je rug in elkaar gezakt en je nek en hoofd naar het scherm gebogen – zorgt ook voor deze houding van een gestolde angstreflex. Vragen of je nek lang en zacht mag worden, helpt dan eveneens. Als je de ingesleten gewoonte echt wil doorbreken: stop heel even met wat je doet, denk onder andere aan een lange, zachte nek, en go. Je kunt deze techniek zeker niet uit een boekje of tijdens een korte workshop leren, er is een serie van lessen voor nodig. Het vereist discipline.

In de strijd tegen uitval op het werk zou het bedrijfsleven en de overheid veel aan deze techniek kunnen hebben. Straaljagerpiloten in het Israëlische leger leren allemaal de Alexander Techniek. Omdat je met een ontspannen nek onder druk in een *split second* een betere beslissing maakt. Je moet het dus oefenen en oefenen in een niet-stressvolle situatie, zodat het een automatisme is geworden als je moet reageren.'

De smaak te pakken? De fitnesses leer je in een cursus bij Swim in Balance. swiminbalance.nl

LESJE BORSTCRAWL

‘Het menselijk lichaam heeft bijna dezelfde dichtheid als water,’ vertelt Esther Visser. ‘Als je ontspannen bent, drijf je, ook zonder lucht in je longen. De zwaartekracht is er even niet en je lichaam kan helemaal ontspannen – je spieren, organen, je bloedvaten. Het water raakt je aan, en dat is een heerlijk gevoel. Het tilt je op. Als je gespannen bent, dan zink je, door een te hoge spierspanning.’

1. Rug en nek vormen één lijn

Kijk naar de bodem (met bril), niet naar het wateroppervlak. Concentreer je op je zachte, lange nek. Ga zwemmen en check slechts af en toe boven water of je nog recht zwemt. Draai elke zwormslag helemaal op je zij om adem te halen. Olympische sprinters liggen als een logge veerpont in het water (omdat er in de sprint geen tijd is om te draaien) en creëren zo veel weerstand, maar lossen dit met veel krachtgebruik op. Jij hoeft nergens op tijd te zijn. Op je zij gedraaid glijd je makkelijker door het water, gestroomlijnder, als een vis. Je hoeft je hoofd maar tien graden te draaien om te kunnen ademen en de hoek voor je schouder is zo makkelijker.

2. Ademhaling

Adem actief uit door belletjes te blazen met je mond onder water. Inademen gaat vanzelf als je je lichaam goed draait. Wees niet bang dat je water inademt. Als je goed kantelt, hoef je de lucht niet in te zuigen met een scheve mond, wat je in het zwembad vaak ziet gebeuren. Je hebt alle tijd om de lucht passief naar binnen te laten stromen en jij bepaalt hoelang die fase duurt. Met begeleiding kan iedereen dit leren.

3. Smart swimming

Wanneer zet je kracht en wanneer niet? Alleen als je onder water peddelt gebruik je kracht, boven water kan je arm ontspannen. Onder water maak je gebruik van je watergevoel: eerst contact maken met het water en dan gedurende een acceleratie steeds meer afzetten, niet te snel. Je spaart zo je kracht en hierdoor houd je het langer vol. Je benen hoef je bijna niet te gebruiken, en die vormen je grootste spiergroep. De verhouding zou moeten zijn: tachtig procent met de armen en twintig procent met de benen. Als je zonder te ademen niet drie slagen haalt, zijn het je benen die alle zuurstof opmaken of blaas je veel te krachtig uit. Esther: ‘Je moet met je aandacht erbij blijven. Dat is ook fijner als je los wilt komen van alledaagse sores. Door mindful te zwemmen blijft je techniek steeds verbeteren en is er geen ruimte voor gepieker.’

4. Geniet!

‘Mensen zijn vaak gefocust op het willen “kunnen” van de hele slag,’ vertelt Esther, ‘en dus slaan ze belangrijke basisoefeningen over, waardoor de slag slordig wordt. Geniet van elk stapje in het leerproces! Daar kun je ook op andere gebieden veel profijt van hebben.’

THE BURTONS / GETTY IMAGES

Moeiteloos

‘Er zijn zo veel professionele musici met pijnklachten van stress en overbelasting,’ vertelt Esther. ‘Bij violisten lijkt het nog wat erger te zijn omdat ze vaak vooral met hun hoofd de viool vasthouden. Ik heb in 2019 een beurs gewonnen om daar via de Canterbury Christ Church University onderzoek naar te doen en ben nu in de afrondende fase. Er zijn best veel overeenkomsten met het zwemmen: hoe kun je een complexe vaardigheid op een zo efficiënt en gezond mogelijke manier uitvoeren, zodat het resultaat moeiteloos aanvoelt en mooi is? In 2012 ben ik naar Londen gegaan om een cursus te volgen bij Steven Shaw, die de Alexander Techniek toepast op zwemmen. In korte tijd leerde ik heel mooi zwemmen en was ik overtuigd.’

Steven Shaw was een professionele schoolslagzwemmer die enorme last van blessures kreeg, met name in zijn nek. De Alexander Techniek hielp, en het maakte hem ervan bewust dat de reguliere olympische techniek niet per definitie prettig is. Hij herontwierp de vier olympische slagen – borstcrawl, rugcrawl, schoolslag en vlinderslag – volgens de principes van de Alexander Techniek. Ik volgde ook zijn lerarenopleiding, zo enthousiast was ik, en ik heb hem twee jaar lang geassisteerd bij het opleiden van leraren. Daarna kregen wij de exclusiviteit voor deze methode in Nederland. Ik startte samen met een collega-musicus Swim in Balance. Het bleek een gat in de markt, mede omdat het heel geschikt is voor triatlonliefhebbers: je bespaart energie en je benen blijven

Werken aan een stijve nek op vakantie

Esther: ‘Stressgedachten leiden tot de angstreflex. In zo’n geval kun je eens aardig aan jezelf vragen of je nek wat zachter mag worden. Met nek bedoelen we je hals én je nek, en deze loopt van je schouders helemaal tot aan de atlas – tussen de oren – waar je schedel op balanceert. Dus als je dit nu op een strandbedje leest, of op een bankje in het park: draai je hoofd vanuit je oren naar het papier toe, niet met je nek. Laat je schedel balanceren op je atlas. Stel de vraag: “Mag mijn nek wat zachter en langer?” Herhaal dit steeds, en je zult zien dat je na een paar dagen meer ruimte voelt. Als je een wandeling maakt: stel je voor dat je schedel naar de hemel vliegt vanaf de atlas. Vanaf je oren laat je je gewicht in gedachten naar beneden vallen en je schedel omhoog gaan. Alexander Techniek is niet zweverig, het is concreet; het is simpelweg gebaseerd op hoe je skelet werkt. Het gaat niet om je houding maar om het effectiever aansturen van jezelf als geheel, zowel fysiek als mentaal. Het is verraderlijk simpel, en je kunt het je hele leven blijven verbeteren. Sommige mensen zitten al vijftien tot twintig jaar op les en blijven er beter in worden.’

fris. Inmiddels zitten we in drie steden en breiden hard uit. We zijn zelfs hard op zoek naar nieuwe leraren om les te geven.’ ■

Leraar worden?

Lesgeven in de Shaw Methode, naast je gewone baan? Als je zelf een aantal cursussen gevolgd hebt, kun je een lerarenopleiding doen bij Esther. Om zoveel mogelijk mensen ontspannen te kunnen leren zwemmen, heeft Swim in Balance meer mensen nodig. Er zijn ook plannen voor kinderlessen. swiminbalance.nl