

Mind, set, GO

Want sporten houdt ook je geest gezond

Tess (33) leerde omgaan met rugpijn dankzij haar passie, klimmen

'Als kind heb ik jaren competitief geturnd: twintig uur trainen in de week naast school was normaal. Een gezonde omgeving was het niet, al heb ik dat als kind niet zo ervaren. De *no pain, no gain*-attitude die ik er oppikte, heeft alleszins nefaste gevolgen gehad voor mijn lichaam. Maar goed, ook daarna bleef ik sportief, al verschoof de focus (tijdelijk) naar mijn studie biologie. Een expeditie naar de Noordpool op mijn achttiende cementeerde mijn liefde voor outdoor sporten, de bergen, trekken in de natuur. Toen ik tien jaar geleden via een vriend het klimmen leerde kennen, en zeker het rotsklimmen, was het alsof er iets in elkaar klikte. Ik was meteen verliefd, obsessief. Klimmen is de meest complete sport die ik ken, een sport die je fysiek én mentaal sterker maakt, en dat heb ik aan den lijve ondervonden.'

Niet niezen!

'Ik beet me vast in het klimmen, ambitieus, gedreven, zoals altijd. Ik trainde hard, om me klaar te stomen voor wedstrijden, en stelde een vijfjarenplan op om het magische 8a-klimniveau te bereiken. Na een jaar of twee kreeg ik af en toe last van pijn in de rug, maar ik ging door zonder te luisteren naar mijn lijf. Tot ik op een avond thuis, bijna zeven jaar geleden, plots hevige rugpijn kreeg. De MRI-scan die volgde, toonde vijf hernia's. Heftig, maar hoe de dokters het nieuws brachten, hielp niet. Volgens de neurochirurg was het een wonder dat ik nog rondliep en mijn armen kon bewegen. Zelfs niezen zou de wervels kunnen doen breken. Ook de boodschap van mijn huisarts was dramatisch. Ik vraag me af of zij erbij hebben stilgestaan hoe dat overkwam bij een 26-jarige met zulke grote sportdromen. Fysiek beperkt worden was toen mijn ergste nachtmerrie.'

Eeuwige positivo

'Het bleek nog maar het begin: de pijn werd zenuwpijn die soms wekenlang aansleepte en soms zo intens was dat het alles overnam. Met alles wat ik in me had, heb ik me op de revalidatie gesmeten: de pijn verslaan werd mijn nieuwe doel. Ik dacht toen nog dat ik er met enkele maanden vanaf zou zijn, maar dat bleek een illusie. Kiné, zwemmen, voedingssupplementen, pijnmedicatie, infraroodlampen, een behandeling waarbij mijn zenuwen met elektrische

stroomstootjes werden bestookt... Ik probeerde alles, zonder veel resultaat. Bij momenten werd het heel zwart en begon ik, de eeuwige positivo, de moed te verliezen. Was verlossing wel mogelijk? Tegen vele adviezen in bleef ik klimmen. Uiteraard niet op kracht, wel op techniek, lenigheid, mentale sterkte. **Als ik daar hing aan die rots, was er niets, behalve de lucht rond mij, een cirkelende gier, mijn adem. Ik was een met de natuur, in de flow en de gedachten in mijn hoofd stopten.** Door de enorme concentratie die het vergde, kon ik de pijn even loslaten: even was ik weer vrij. En het bewegen, het rekken en strekken, deed mijn rug zelfs deugd. Klimmen werd mijn meditatie, wat ik nodig had om harmonie te vinden tussen lichaam en geest, om de dagelijkse pijn te aanvaarden. Elke week trok ik naar de rotsen voor mijn dosis therapie, en dat doe ik nog regelmatig. Het heeft me erdoor gesleurd.'

'Aan die rots hangen is mijn meditatie.'

Kracht van visualisatie

'Dit alles heeft mij enorm veranderd. Ik ben empathischer geworden. Vroeger dacht ik: als het je niet lukt, is het omdat je niet hard genoeg hebt geprobeerd. Nu weet ik beter. Ik heb de

kracht van de geest leren kennen: van bewust positief denken, van visualisatie. Weet je dat ik ondertussen mijn eerste 8a heb geklommen? **De mijlpaal die ik altijd wilde bereiken, niet door harde fysieke training, maar door de klimroute honderden keren in mijn geest te doorlopen en daarbij gebruik te maken van al mijn zintuigen en emoties.** Het is wetenschappelijk bewezen dat je met visualisatie je hersenen traint zoals wanneer je daadwerkelijk klimt, maar die power zelf voelen, was toch wonderbaarlijk. Op het moment dat ik al mijn verwachtingen had losgelaten, kon genieten van het moment, van het proces, lukte wat ik altijd had gewild. Ik werk nu als klimcoach. Met Motion help ik anderen om hun grenzen te verleggen, zonder er knal over te gaan (*glimlacht*). Zo heb ik een cliënte van 62 die intussen ongelofelijk sterk is, en hielp ik een meisje dat aan één zijde verlamd was na een beroerte, weer vertrouwen te krijgen in haar lichaam. Ongelofelijk vind ik dat, zien hoe zij zichzelf en de muur overwinnen. En voor mezelf? De pijn is er nog steeds, alsof ik dagelijks een rugzak van 25 kilo meesleur, maar ik heb het een plaats kunnen geven zonder dat het mijn leven overheerst. En soms kan ik al zeggen dat ik dankbaar ben om wat ik onderweg geleerd heb.'

