



NIKIFOROV

Op het podium stappen is iets onnatuurlijks. Het is het moment waarop je als artiest alle uren aan repetities en vormen van controle loslaat. Voor sommigen giert er backstage een portie gezonde adrenaline door het lijf, maar voor anderen kan het een buitenproportionele angst worden die een mooi eindresultaat dwars kan gaan zitten. Om onze zelfregulering in balans te houden, moeten we volgens de Britse schrijfster Caroline Williams in beweging blijven. In haar boek Move! The New Science of Body over Mind (Profile Books Ltd, Londen. 2021), legt ze uit waarom.

Stap voor Stap naar Lichaam over Geest

Het brein heeft als functie ons te beschermen. Bijna 2,6 miljoen jaar geleden ontwikkelden onze voorouders in Oost-Afrika hun jager-verzamelaar instincten. Op jacht naar voedsel moesten ze nu op twee benen steeds langere afstanden afleggen met als resultaat dat ons brein tot op de dag van vandaag beter werkt als ons lichaam langer beweegt. Voor sommige artiesten produceert het lijf backstage een net zo heftig alarm als toen er vroeger een sabel-tandtijger op ons af kwam rennen (met mentale 'fight or flight' intrusies zoals: 'ik ben niet goed genoeg'). Onze fysieke en mentale reacties lijken gemengd, maar het is inmiddels aangetoond dat het lichaam al alarm heeft geslagen vóórdat ons brein begint met redenen te verzinnen om de benen te nemen.

Kortom, waar het hoofd ons nogal eens in de maling neemt, liegt het lijf nooit. In het tijdperk van beeldschermen is het extra uitdagend om in beweging te blijven, maar het is zeker niet onmogelijk. Als ik één activiteit mag aanraden is het (hard)lopen.

Williams specificeert dat tijdens ons blokje om, we ons verzetten tegen de zwaartekracht en druk uitoefenen op onze botten. Dit stimuleert de afgifte van osteocalcine, wat het geheugen en de waarneming een boost geeft en onrust of angst kan verminderen. Ook zegt ze dat (hard)lopen onze gedachten naar de toekomst

keert en ons helpt het verleden letterlijk achter ons te laten. Velen ervaren hierdoor meer ruimte in hun geest voor nieuwe ideeën en creativiteit. Het maakt niet uit wat je van je geest verlangt, of het nu meer rust, focus, of vrolijkheid is, Williams is ervan overtuigd dat er voor elke wens een manier van bewegen is om die in vervulling te laten gaan: "The truth is that brain, body and mind are all part of the same beautiful system. And the whole thing works better when it's on the move."

Onder de titanen van de muziekindustrie zijn er talloze voorbeelden van componisten en uitvoerenden die baat hebben gehad bij simpele lichaamsbeweging. Neem Wagner, die zijn creativiteit voelde pieken tijdens zijn wandelingen in Zwitserland bij het schrijven van *Siegfried*.

Voor anderen hielp beweging soms vrij letterlijk bij het overwinnen van hun podiumangst. Arthur Rubinstein timede zijn aankomst in concertzalen namelijk zó, om nog net op tijd in de coulissen zijn jas uit te doen en gelijk op het podium te kunnen stappen.

MARIA NIKIFOROV

Het lijf liegt nooit