

Een gezonde geest in een gezond lichaam

De relatie tussen lichaam en geest is net zomin reëel als sibillijns; het is echter onloochenbaar dat het volbrengen van een tienkilometersnelloop door een gelauwerd duatleet diens gemoedstoestand, aangestuurd door de prefrontale cortex, naar ongeëvenaarde hoogten opstuwt.

Daarentegen zal op Moeder Aarde nooit ofte nimmer een eigengereide addict met een jansaliegeest in een gemengddubbelfinale terechtkomen, gewoonweg omdat lichaam en geest dan zodanig geruïneerd zijn dat de daaruit voortvloeiende malaise elke prestatie tenietdoet.

Optimale coherentie tussen lichaam en psyche wordt onder andere bevorderd door meditatie onder leiding van een occulte doekoen in een marokijnen bedoeïenentent ergens in Verweggistan, die pro Deo, spelend op zijn ukelele, het bewustzijn van Jan en alleman in een heuse hosannastemming brengt, waardoor die in staat is iedere vorm van fysieke malheur te tackelen.

Maar bovenal blijkt gestage beweging van geest en lichaam hét ingrediënt voor het evenwichtig mens-zijn; frequent sudokuen of je tanden stukbijten op een bere-interessant dictee vol wist-je-datjes, afgewisseld door reidansen of stout survivallen op een ATB in het zuidpoolgebied, halen de ware evenwichtige jakob in een mens naar boven, waardoor elke tantaluskwelling wordt voorkomen.

Voor de therapieontrouwen, die te veel mitsen en maren zien in de zojuist beschreven sessies, bestaat er een whatsappgroep waar met name luiwammesen, muggenzifters en aanhangers van complottheorieën zich presenteren, soms vanaf hun hometrainers uitentreuren wauwelend over de door hen opgeloste filippines en cryptogrammen als ingrediënten voor een psychosomatisch evenwicht.

Diegenen die zonder pilates, dumbbelloefeningen of vitaliteitscoach per se een plezant en harmonieus bestaan nastreven, waarbij lichaam en geest in balans zijn, kunnen zich eenvoudigweg laten manoeuvreren door de geneugten des levens, althans voor zover yin en yang niet verstoord worden.