

# Vriendschap sluiten met je lichaam

Gewichtsconsulente, lifestylecoach en Pilates-instructeur Nannet van der Ham zegt in het succesvolle *Spiritueel afvallen\** (5e druk), dat het niet gaat om calorieën tellen maar om ballast loslaten. Rust in je hoofd brengt rust in je stofwisseling en leidt tot een lichter lijf. Ook is ze auteur van een tijdloze kalender met 366 spreuken over dit onderwerp. Van ‘omring je met mensen en activiteiten die je energie geven’ tot: ‘laat je lichaam elke dag uit’. Ze leidt workshops en retraites in de natuur die gebaseerd zijn op het ontdoen van ballast, vaak een combinatie van Pilates, ontspanningsoefeningen en yoga. Een gesprek over vrolijk en gelukkig leven.

**Wat wil je mensen meegeven voor de feestdagen?** “Het is misschien een cliché maar probeer te leven met minder ballast en meer balans. Aan een zwaar hoofd kleeft een zwaar lichaam. Ik zou willen dat mensen door lichtheid het bos weer kunnen zien. Het helpt al als je jezelf letterlijk van troep ontdoet door op te ruimen; van je toilettafel tot je koelkast. Doe dingen waar je blij van wordt en doe dat zo vaak mogelijk. Zelf ben ik heel erg positief ingesteld, dat helpt, ook al heb ik net als iedereen zwartheid meegemaakt. Maar mijn leven hangt van gelukkige toevalligheden aan elkaar. Dat is ook een manier van kijken. Soms moet je die dingen leren zien.”

**Hoe krijg je dat voor elkaar als je gebukt gaat onder zorgen en verplichtingen?** “Tijdens retraites laat ik de cursisten,



waarvan 99% vrouw, zichzelf rapportcijfers geven. Wat gaat wel goed in je leven en welk cijfer hoort daarbij? Wat gaat minder goed en wat zou je willen dat er beter ging? Dan weet je precies waar je nu staat en waar je naartoe wil. Het is een soort plan van aanpak, spiritueel maar ook concreet. De meesten komen naar een workshop als ze problemen hebben op het gebied van afvallen en fitheid. Er komt veel van de grond tijdens zo’n retraite in de natuur. Als vrouwen lang niet hebben gesport, komen er vaak ook emoties los. Soms komen er tranen. Bewegen is een vorm van puinruimen, het hoofd gaat vanzelf meedoen.”

**Hoe ben je erbij gekomen om dit te gaan doen?** “Ik ben met mijn jeugdliefde getrouwd. Toen ik 39 was zijn we gescheiden. Mijn zoon werd hierdoor erg ongelukkig en te zwaar. Ik werd zijn gewichtscoach en dat werkte! Op de sportschool waar ik destijds sportte vroegen ze of ik geen les wilde geven. Ik werkte toen nog bij de KLM maar dacht: ‘Als het bij mijn zoon is gelukt, waarom dan niet bij anderen?’ Dus ik zei ja. Ik merkte al snel dat de hoofden van mijn cursisten volzaten, eigenlijk net als bij mijn zoon. Zo bedacht ik de combinatie: een lichter hoofd is een lichter lijf.”

**Geestelijk puinruimen, hoe doe je dat?** “Ga bij jezelf na hoeveel verplichtingen je hebt en of ze je energie geven of juist nemen. Wat is belangrijk en wat niet? Soms moet een onderdeel blijven, vaak ook niet. Er is een dichtregel die ik gebruik: *reason, season, lifetime*. Ga dat rijtje eens langs met betrekking tot je kennissen en vrienden. Heb je elkaar nog genoeg te vertellen? Als je drie keer per week naar je zieke moeder moet, dan is dat een onderdeel dat moet blijven. Maar het kan helpen om te bedenken dat het tijdelijk is. Als je in de overgang bent en klachten hebt: je middel verdwijnt, je lijf wordt flabbelig, je haar en je nagels breken af, dan

helpt het om te bedenken dat de natuur dat doet, die gaat oestrogeen aanmaken in het vet rond je buik. Pas je kleding dan aan. Van kind naar puber is alles spannend, nieuwe kleding en gevoelens, maar van volwassene naar ouderdom niet. Accepteer het. Het is biologisch. En je moet wel als je een oude, wijze vrouw wilt worden.”

**Heb je nog wat tips voor het eind van het jaar?** “Het maakt niet uit wat je tussen kerst en oud en nieuw eet en drinkt maar wel wat je tussen oud en nieuw en kerst eet en drinkt. Wees je bewust van je knelpunten en punten waarop je winst kunt behalen. En verder: doe dingen die jou ten goede komen. Sluit weer vriendschap met je lichaam. Laat het elke dag uit, ga wandelen, beweeg in de frisse lucht. Eet zoveel mogelijk natuurlijke, onbewerkte voeding. Grijp het nieuwe jaar aan om je te ontdoen van ballast. Neem ceremonieel afscheid van slechte dingen: schrijf ze op een vel papier, maak een prop en gooi het in de open haard.”

**Komt er nog een vervolg?** “Jazeker! Ik ben research aan het doen voor een boek over liefde: *Een lichter hart*. Bij dit boek ga ik samenwerken met een Amerikaan die ik heb ontmoet tijdens een retraite in Spanje. Hij leidde daar een groep mannen. Omdat mijn cursisten vrouwen zijn en ik tijdens retraites veel met hen praat, weet ik veel van vrouwen maar weinig van mannen. Samen vullen we elkaar dus perfect aan.”

Nannet van der Ham  
*Lichter leven, tijdloze kalender met 366 spreuken. Spiritueel afvallen, praktijkgids voor een lichter hoofd, lijf en leven.*  
Uitgeverij Ten have, resp.  
€ 11,95 en € 16,95  
[www.nannet.net](http://www.nannet.net)



