

IKIGAI

FRANCESC MIRALLES | HÉCTOR GARCÍA



ikigai

生き甲斐

Het Japanse geheim voor een
lang en gelukkig leven

BOUN

Ikigai - Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit? Ontdek de geheimen van het Japanse eiland Okinawa, waar het grootste aantal gezonde honderdjarigen ter wereld woont

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een ikigai, een reden van bestaan. Het is één van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld.

Sommige mensen hebben hun ikigai al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. De auteurs vertrokken naar Okinawa en interviewden honderden inwoners om te ontdekken wat volgens hen het geheim is voor een optimistisch en gezond leven. Zo is een populaire Japanse uitspraak Hara hachi bu, wat betekent 'eet tot je voor tachtig procent vol zit', dat is veel gezonder voor je lichaam. Ook hebben ze een moai, een groep mensen met dezelfde interesses die altijd voor je klaarstaan. En wat ze aanraden: ga nooit met pensioen, maar blijf altijd een doel hebben waarvoor je je bed uit komt.

García en Miralles kregen inzicht in wat de Japanners eten, hoe ze bewegen, werken en omgaan met anderen. En hoe het vinden van je ikigai betekenis geeft aan je leven en je laat zien hoe je honderd jaar in topvorm kunt leven. Dit boek helpt je om je eigen ikigai te vinden en vertelt over de Japanse filosofie die zorgt voor een gezond lichaam, geest en ziel.

Mijn mening van dit boek

Ik heb het boek met bewondering gelezen. Het geeft mij een zen gevoel. Veel inzichten om nog nadrukkelijker en kritischer naar onze westerse manier van leven te kijken. Het boek nodigt je uit om door te lezen tot je het uit hebt. Ik heb het boek eerst gelezen en later onderstaand verslag gemaakt. Hierdoor heb ik het gevoel dat ik het nogmaals gelezen heb. Heerlijk gevoel! Het boek is een aanrader voor iedereen die zijn Ikigai wil ontdekken.

Inleiding

Het Boek is geschreven door Francesc Miralles (Spanje) en ingenieur Hector Garcia (Japan) Zij zijn door een gemeenschappelijke vriend bij elkaar gekomen. Zij raakten in gesprek over de westerse stromingen in de psychologie, zoals logotherapie (de therapie mbt de betekenis in het leven). Tijdens deze gesprekken viel het woord Ikigai (vertaling "het geluk altijd bezig te zijn"). Het vertoont raakvlakken met logotherapie, maar lijkt wel verder te gaan. Tevens kwam het eiland Okinawa ter sprake waar het verhaal ging dat de mensen heel oud worden. Vervolgens zijn ze op onderzoek gegaan of het juist is dat de leefgewoonten op Okinawa verantwoordelijk is dat er op dit eiland meer honderdjarigen zijn dan op enige andere plek op de wereld.

Op het eiland Okinawa is aan de noordelijke kant een dorpje, genaamd Ogimi, met de bijnaam 'dorp van de eeuwelingen'. Zij hebben een lokale traditie '*ichariba choke*' (behandel iedereen alsof het je broeder is, ook al ontmoet je hem voor het eerst). Het onderzoek heeft zich met name in het dorp Ogimi plaats gevonden.

De inwoners blijven tot het einde van hun dagen actief in het leven. Er is een enorm vriendschapsgevoel. Zij hangen een animistische religie aan rond een boswezen 'Bunagai'. Hier groeit ook een bijzondere vrucht, de '*shikuwasa*'. Een citrusvrucht waar een enorme antioxidanten kracht wordt toegeschreven. Verder is het water enorm zuiver en drinkt men '*moringa-thee*'. Vriendschappen worden gekoesterd, er worden geen zware maaltijden genuttigd, er wordt voldoende rust genomen en ze doen matig intensieve oefeningen.

De missie van het boek is om je te helpen jouw Ikigai te vinden en je sleutels aan te reiken uit de Japanse filosofie voor een langdurige gezondheid zowel lichamelijk als geestelijk.

Ikigai filosofie



Bron: Marc Winn

Japanners zijn de mening toegedaan dat iedereen Ikigai heeft. Ik heb zelf het gevoel dat dit te vergelijken is met ons 'innerlijke ik'.

Er is al veel onderzoek gedaan naar mensen op het bijzondere eiland Okinawa. Medische onderzoeken tonen aan dat bewoners op Okinawa:

- minder lijden aan chronische ziekten en ontstekingsziekten
- een benijdenswaardige levenslust hebben
- in hun bloed lagere gehalte van vrije radicalen aanwezig zijn (thee cultuur en 80% regel)
- tot op gevorderde leeftijd een hoge geslachtshormoonspiegel houden
- Beduidende lagere dementie cijfers dan het mondiale gemiddelde.

Okinawa maakt deel uit van de 'vijf blauwe zones'. Dit zijn door wetenschappers geïdentificeerde gebieden waar zich veel gevallen van ouderdom voordoen. Dit zijn Okinawa, Sardinië, Loma Linda Californië, schiereiland Nicoya in Costa Rica en Ikaria in Griekenland. Okinawa staat op een. Opvallend is dat 3 van de 5 genoemde zones eilandpopulaties zijn. Volgens de wetenschappers is het lange leven te leiden aan:

- voeding
- beweging
- een doel hebben in je leven (Ikigai)
- sterk sociaal netwerk
- tijd wordt goed ingericht zodat stress minder kans krijgt
- weinig vlees en bewerkt voedsel en alcohol met mate
- geen extreme lichaams oefeningen, veel wandelen en werken in moestuin, tuinieren allemaal

Het 80% geheim

Een belangrijk gezegde op Okinawa is '*hara hachi bu*'. Dit betekent de maag met 80% vullen. De maaltijden zijn rijk aan tofu, zoete aardappel, 3x -/wk vis en 300 gram groente per dag. Eten wordt geserveerd in meerdere kleine schaaltes.

Onderzoek heeft laten zien dat men op Okinawa ongeveer 1800-1900 calorieën p/dag nuttigen. Het BMI is gemiddeld 18-22.

Op Okinawa zijn hechte banden erg belangrijk 'Moai'. Deel uitmaken van een Moai draagt bij aan een stabiliteit op emotioneel en financieel gebied. Dit gevoel draagt ook bij aan een hogere levensverwachting.

Sleutels tot anti-aging

Onze huidige biologie stelt dat het regeneratieve vermogen van onze cellen amper verder zal komen tot 120 jaar. De spreuk '*mens sana in corpore sano*' (een gezonde geest in een gezond lichaam) heeft veel wijsheid in zich. Uit onderzoek is vast komen te staan dat het hebben van een actieve flexibele geest die blijft bijleren een essentiële factor is om jong te blijven. Een gebrek hieraan kan ervoor zorgen dat neurale verbindingen verloren gaan. Vanaf ons 20e levensjaar beginnen neuronen te verouderen. Een bekende onderzoeker is Breznitz.

Stress is een vermeende moordenaar van een lange levensduur. Toch is lichte stress heel belangrijk om goed te kunnen presteren. Tijdens stress slijt ons lichaam harder. Uit onderzoek is vast komen te staan dat het merendeel van de gezondheidsproblemen veroorzaakt worden door stress. Antilichamen reageren op dezelfde wijze bij stress als bij ziekteverwekkers. Gezonde cellen worden door stress aangetast, waardoor deze vroegtijdig verouderen. De telemeter in de cellen veranderen. Dit bleek uit onderzoek bij 39 vrouwen met ernstig zieke kinderen en een controlegroep van vrouwen met een gelijkwaardig profiel zonder zieke kinderen. Stress geeft spanningen, is in hoge mate psychosomatisch, verstoort het maag- darmkanaal tot en met de huid.

Werking van stress:

- neuronen activeren de hypofyse (hier liggen hormoon producerende eilandjes)
- hormoon corticotropine (ACTH) komt vrij
- wordt via sympathische zenuwstelsel door het lichaam verspreid
- bijnier komt in actie en maakt adrenaline en cortisol aan
- adrenaline verhoogt de hartslag en ademhaling en bereidt de spieren voor op actie
- het lichaam is klaar om op het vermeende gevaar te reageren
- cortisol verhoogt het glucosegehalte in het bloed
- Het stimuleert de dopamine aanmaak. Hierdoor wordt onze batterij opgeladen om de uitdaging aan te gaan.

Japanse hulpmiddelen om stress tegen te gaan:

- ga lang in bad liggen (spierontspannend badzout) en luister naar muziek
- houd alles om je heen schoon en netjes om rust te geven
- doe rek- en strekoefeningen en haal diep adem
- zorg voor uitgebalanceerde voeding
- doe een hoofdmassage met druk via de vingers
- mediteer, het liefst in groepsverband

- Kom in het hier en nu zodat ongecontroleerde gedachten af nemen

Een zittend leven (sedentair gedrag)

- reduceert de spiermassa
- reduceert de ademhalingscapaciteit
- vergroot de eetlust
- vermindert de zin om te gaan bewegen
- Progressieve misvorming van de telomeren (beschermen chromosomen) in de immuuncellen (snellere veroudering cellen)

De huid:

- de huid vernieuwt zich constant, vanaf je 25e gaat het wel langzamer
- gebruik in de zon een zonnebrandmiddel
- drink dagelijks een paar liter water
- vermijd erg zoute en scherpe levensmiddelen
- frons zo min mogelijk
- was je huid met zuiver water
- zorg voor voldoende slaap. Tijdens slaap wordt melatonine aangemaakt. Dit is een zeer krachtige antioxidant.
-

Melatonine:

- verbetert het immuunsysteem
- zou kunnen beschermen tegen kanker
- bevordert natuurlijke productie insuline
- vertraagt alzheimer
- voorkomt osteoporose
- bestrijd cardiovasculaire problemen
- zorg voor een evenwichtige voeding en hogere inname van calcium

Japanse adviezen voor goede nachtrust

- 3 uur voor slapen gaan geen onrustige bezigheden
- 10 uur voor slapen gaan geen cafeïne
- 3 uur voor het slapen gaan niet meer eten
- Ontwikkel een vaste routine
- doe een paar rek en strek oefeningen
- dim de verlichting een paar uur voor het slapen gaan
- haal diep adem en tel je in- en uitademingen tot je bij 100 bent

Persoonlijke houding

De geest heeft een cruciale macht over de veroudering van ons lichaam. Langlevende personen hebben allemaal een positieve instelling en grote emotionele expressiviteit. Ze blijven rustig bij grote problemen. Ze mijden hedonisme.

Meesters van het lange leven

De supercentenarians (superhonderdplussers) zijn mensen die de leeftijd van 110 hebben bereikt. Momenteel zijn dit er 300-450 mondiaal (75 zijn er geverifieerd).

- Mw. Okawa 117 uit Osaka, 'sushi eten'
- Hr. Momoi 112 uit Japan (58e op de lijst na 57 vrouwen)
- Mw. Capovia 116 uit Equador 'dansen, bidden en geen vlees eten'
- Mw. Calment 122 uit Calment Frankrijk, 'goede humeur'
- Hr. Breining 114 uit Minnesota, 'blijven doorwerken en 2 maaltijden per dag'
- Hr. Imich 111 uit Polen en woonde in USA, 'nooit alcohol drinken'

Lange levensduur in Japan

- het complematieve landelijke leven
- voeding en medische check-up's
- gemeenschapszin en tot het einde bezig zijn
- een doel hebben in het leven (Ikigai)

Van logotherapie naar Ikigai

Logotherapie (Frankl is een overlever van Auschwitz en heeft klinieken in Wenen) is het tegenovergestelde van psychoanalyse. Het gaat op zoek naar redenen om te leven. Het stimuleert de patiënt de zin van zijn leven bewust te ontdekken om zijn neurose te overwinnen.

De 5 stappen van logotherapie:

1. Persoon voelt leegte, frustratie of angst
2. Therapeut laat hem inzien dat hij verlangt naar een betekenisvol leven
3. De patiënt ontdekt de zin van zijn bestaan
4. De patiënt kiest dmv zijn wil de mogelijkheid te aanvaarden of te verwerpen
5. De nieuwe levendig-lus helpt hem obstakels en smart te overwinnen.

Logotherapie beschouwt bv. Afwezigheid van de zin in het leven niet als een mentale ziekte maar als een geestelijke spanning. De patiënt werkt met zijn eigen wil naar een mogelijke oplossing toe. De therapeut begeleidt hem door het conflict heen.

Frankl stelt dat iemand die zijn problemen actief het hoofd biedt en zijn doelen in daden omzet later met innerlijke vrede terug kijken.

Sleutels voor een beter leven:

- de mens ontdekt de betekenis van het leven
- de betekenis van het leven is voor ieder mens verschillend en kan worden bijgesteld
- Vrees voor iets betekent vaak dat het juist gebeurt, extreme verlangens naar iets vaak niet
- humor kan helpen viskeuze cirkels te doorbreken en angsten te ontladen
- de mens bepaalt zelf welke houding hij aan wil nemen.

Morita therapie

Japanner Shoma Morita ontwikkelde een therapie gebaseerd op het levensdoel. Hij was een groot zenmeester van de introspectieve Naikan-meditatie. Hij toonde met succes aan om neurosen, PTSS en dwangstoornissen met zijn therapie te behandelen. Er zijn duidelijke verschillen met therapieën uit het westen en zijn therapie. Het fundament is het zen boeddhisme. Patiënten accepteren hun emoties zonder ze te willen controleren, emoties zullen door de ondernomen acties veranderen. Morita tracht niet de symptomen rechtstreeks te elimineren, maar leert dat we onze angsten, emoties, spanningen moeten accepteren
Westen >>> denken. >>> voelen >>> handelen
Morita. >>> voelen >>>> actie. >>> veranderen

De grondbeginselen: (metafoor de ezel die aan een paal vast zit en rondjes loopt)

- accepteer je gevoelens
- doe wat je doen moet, focus je niet op het elimineren, herstel komt vanzelf, ga niet beredeneren
- ontdek je levensdoel. Durf diep in jezelf te kijken om je Ikigai te vinden. Voer zelf de regie op wat je wil

De 4 fases van Morita therapie:(2-3 weken)

- afzondering en rust 5-7 dgn. Geen enkele prikkel van buitenaf, volledige eenzaamheid. Deze fase is voor mentale en fysieke herstel
- Lichte bezigheidstherapie 5-7 dgn in rust. Een dagboek bijhouden voor gedachten en gevoelens, wandelen, tuinieren en ademhalingsoefeningen. Nog niet met derden praten
- Bezigheidstherapie, 5-7 dgn. Fysieke opdrachten, zoals hout hakken, schrijven, schilderen, in deze fase mag met anderen gesproken worden.
- Terugkeer naar werkelijke wereld. Doorgaan met mediteren

Naikan-meditatie

- wat heb ik van persoon x ontvangen
- wat heb ik aan persoon x gegeven
- welke problemen heb ik voor persoon x veroorzaakt.

Hierdoor doorgronden we onze eigen verantwoordelijkheid. 'Denk 3 dagen na voor je op de vuist gaat met iemand'

'Flow' met elke taak

In je huidig handelen bestaat er geen verleden en toekomst, slechts het hier en nu. Als we helemaal opgaan in een handeling noemen we dat 'flow'. Dit kun je omschrijven als genot, creativiteit en het totale proces van betrokkenheid bij het leven. Het is voor ons beter om ons bezig te houden met activiteiten welke we in de flow doen, dan met activiteiten welke ons direct genot opleveren. Topsporters streven er altijd na om in de 'flow' te zijn.

Hulpmiddelen om in de flow te komen (Owen Schaffer):

- weten wat je moet doen. weten hoe je het moet doen.

- weten hoe goed je het doet
- weten waar je heen moet
- het moet een grote uitdaging voor je zijn
- het moet een grote expertise van je eisen
- je moet vrij zijn van afleiding.

Denk hierbij aan de volgende technieken:

- Kies een doel dat uitdaging geeft
- Kies een duidelijk en concreet doel
- Concentreer je op een taak. Wij mensen kunnen niet multi-tasken. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat wanneer het brein continue schakelt, het tijd verliest, aantal fouten toenemen en de geheugenopname afneemt. Productiviteit neemt met 60% af en het IQ daalt met 10 punten. Werk in etappes van een half uur (25 minuten werken en 5 minuten pauze)

Flow bij de Japanners

- Tukami's (ambachtslieden), voorbeeld de vrouw in een kwastenfabriek die handmatig alle haartjes in de kwasten plaatst. Een ander voorbeeld de experts in het maken van `sushi.
- Engineers
- Uitvinders
- Otaku's (liefhebbers van anime films en manga)

Ze weten allemaal intuïtief hoe machtig het is aldoor te stromen met hun ikigai.

Het is opvallend hoe medewerkers in Japan van hun eentonige werk kunnen genieten. Voorbeeld is de liftbediende. Hij drukt niet alleen de knoppen in, maar voert een hele ceremonie uit. Dit heet microflow. Deze microflow is voor eentonige taken van belang om gelukkig te zijn.

Meditatie

- instantvakantie, een kuuroord in onze geest
- Mediteren is het trainen van onze hersenen
- Doel is om onze geest tot rust te brengen, gedachten en emoties waar te nemen en te focussen
- Je hoeft het niet **goed** te doen, het is belangrijker je op je reis te focussen
- We hoeven ons niet teveel te richten op de gedachten die voorbij komen
- Meditatie genereert alpha en theta golven, die zijn gelijk aan de hersenhelften wanneer we in slaap vallen, in de zon liggen of een warm bad nemen

Interviews

Er zijn meer dan 100 interviews afgenomen in het dorp Ogimi

Uitkomst:

- Maak je geen zorgen. Zorg dat je hart jeugdig blijft. Ga naar buiten en groet mensen
- Goede gewoonten. Probeer vaste tijden aan te houden. Doe dingen die je vrolijk maken in een flow.
- Onderhouden vriendschappen. Probeer elke dag met familie, vrienden of bekenden een praatje te maken.
- Leven zonder haast. Zeg tegen jezelf 'rustig aan'. Je kunt elke dag veel doen zonder jezelf uit te putten. Geniet van de dingen die je doet., zoals vrijwilligerswerk.

Sleutels van levensstijl in Ogimi

- 100% van de ondervraagden hebben een moestuin
- Ze zijn allemaal lid van een club
- Ze vieren veel, zelf de kleinste dingen
- Ze hebben allemaal een belangrijke missie in hun leven
- Ze zijn trots op hun tradities en eigen cultuur
- Ze doen alles met passie
- Ze helpen elkaar met alles
- Ze zijn altijd bezig, maar met verschillende dingen waardoor ze kunnen ontspannen.

Het "wonderdieet" van Okinawa

- eet gevarieerd maar alles op plantaardige basis
- Minstens 5 groente en fruitgerechten per dag. 30% van calorie inname komt uit groente
- Granen vormen de basis, zoals rijst, boekweitnuddels (Soba) en tarwenoedels (udon)
- Suiker in pure vorm nagenoeg **niet**. Wel rietsuiker.
- 3x per week vis
- Zoetigheden en chocolade zoveel mogelijk beperken
- Maximaal 7 gram zout per dag
- Maximaal 1785 calorieën per dag
- Hara hachi bu (80% concept)
- Sanpincha thee (groene thee met jasmijn) 3 koppen thee per dag
- Shikuwasa citrusvrucht is een zeer krachtige antioxydant. Deze vrucht bevat 40x zo veel nobiletin (antioxydant) als een sinaasappel.

Thee is in deze vorm erg gezond. Groene thee heeft een geneeskrachtige werking. Onderzoeken hebben de medicinale eigenschappen bevestigd. Witte thee bevat nog veel meer polyfenolen. Een kop witte thee zou gelijk staan aan ongeveer 10 vers geperste glazen sinaasappelsap.

Beweging

Matig intensief bewegen is 'langer leven'

Feiten:

- half uur zitten, stofwisseling vertraagt zo'n 90%
- 2 uur zitten, het goede cholesterol daalt met 20%

Oplossingen:

- yoga, tai chi, qi gong of shiatsu, ademhalingsoefeningen

Veerkracht

= ons vermogen tegenspoed het hoofd te bieden. Het is echter meer.

= een houding die we kunnen ontwikkelen om gefocust te blijven op wat belangrijk is in het leven

Een veerkrachtig persoon kan zich op zijn doelen blijven focussen zonder moedeloos te worden. Zijn kracht komt voort uit flexibiliteit, hij focust zich op de zaken waar hij de regie in heeft.

Mediteren kan ons helpen op deze wijze veerkrachtig te worden (emotionele veerkracht). Als iemand agressief op jou reageert heb je hier op zich geen invloed op. Je hebt wel de regie hoe je op die agressie reageert. Je kunt met meditatie je geest trainen om woede, jaloezie, wroeging en dergelijke niet de overhand krijgen.

Het enige waar we werkelijk regie/controler op hebben is het HIER EN NU. Zowel het boeddhisme als het stoïcisme leren ons dat.

Een Japans concept "ichi-go-ichi-e" = 'dit moment bestaat alleen maar nu en komt niet meer terug'. Dit om te benadrukken dat je mag genieten van elk uniek moment, ontmoeting of begroeting.

De boodschap is dan ook: "accepteer dat je over bepaalde zaken geen regie/controler hebt hoe moeilijk het leven soms kan zijn".

Antifragiliteit (Nicholas Taleb, Libanese schrijver) beschrijft het als volgt: 'dat wat sterker wordt als het schade oploopt'.

Hoe kunnen we antifragiler worden:

- zoek naast je hoofdbezigheid ook een nevenbezigheid (Die je financieel ook wat op kan leveren in moeilijke tijden)
- Speel conservatief op bepaalde gebieden en neem veel kleine risico's op andere gebieden. Cb. Investeer € 1.000 niet in een fonds maar kies hier 10 x €100 te investeren in jonge bedrijven met een groot groeipotentieel.
- Probeer dingen die ons fragiel/kwetsbaar maken uit te bannen, zoals verkeerde voeding, foute mensen.

Tot slot

Heb je je Ikigai eenmaal gevonden, probeer het dan elke dag te volgen en blijf invulling geven aan je leven, ook als zaken routinematig worden.

10 Ikigai voorschriften uit Ogimi

- blijf altijd actief, ga nooit met pensioen
- Doe rustig aan
- Eet je niet helemaal vol (80% regel)
- Omring je met goede vrienden
- Beweeg voldoende om je conditie te verbeteren
- Lach de mensen toe in je omgeving
- Zoek de natuur op
- Bedank het leven elke dag
- Leeft in het hier en nu
- Volg je Ikigai (het talent in je dat zin geeft aan je bestaan)

