

Ontspannen als methode voor zelfhulp

Jan van Dixhoorn*

1. Inleiding

Dit artikel is bedoeld als een hulp voor mensen die zich willen leren ontspannen, hetzij in groepsverband of onder begeleiding, hetzij op eigen gelegenheid. De klemtoon zal liggen op ontspannings'oefening' en op ontspannings'ervaring'. Men kan verschillende oefenmethodes gebruiken. Het lijkt tegenstrijdig dat men oefent om zich te ontspannen, aangezien men bij oefeningen eerder aan inspanning denkt. Het gaat dan ook niet om de oefening zelf, maar om het resultaat: de ervaring. Alle oefenmethodes kunnen tot dezelfde ervaring van rust, ontspanning en moeiteloosheid leiden. Eén oefenprogramma wordt nader uitgewerkt. Daarbij moet bedacht worden dat er niet één beste methode is. Net zoals mensen verschillend reageren op medicijnen, zullen ontspanningsoefeningen verschillend uitpakken per persoon. Men moet zelf de manier vinden die op een gegeven moment tot de goede ervaring leidt. Dit artikel is een hulpmiddel. Voor hen die verder willen zoeken is een uitvoerige literatuurlijst aanwezig.

We moeten echter ook stilstaan bij de vraag wat ontspannen is, hoe dit samenhangt met onze leefsituatie en of men van spanningen kan 'afkomen'. Het is goed reeds nu te bedenken dat oefeningen voor bewuste ontspanning geen behandeling of geneesmiddel zijn, die een rusttoestand teweegbrengen. Bewuste lichamelijke ontspanning is een manier om zich van zijn leefpatroon bewust te worden en het te veranderen. Het resultaat daarvan is, dat men de dagelijkse spanningen anders gaat hanteren. Men leert niet alleen spanningen los te laten, maar eveneens om méér te verrichten met minder inspanning, en méér spanning te verdragen met minder klachten of gezondheidsproblemen.

2. Over het nut van ontspanningsoefeningen

Men kan zich op diverse wijzen ontspannen: door regelmatig rustpauzen

* Jan van Dixhoorn, arts, werkt parttime in de hartrevalidatie, waar hij biofeedback en ademtherapie introduceerde om de mensen te helpen met het leren ontspannen.

te nemen, door dingen te doen die men graag doet, door het vermijden van sociale relaties waarvan je onder stress komt, enz. Ieder heeft overigens zo zijn eigen manier om zich van spanningen te bevrijden: voor de ene is dit een ijsje eten op een terras, voor de ander een lange boswandeling of een fietstocht. Al deze dingen zijn belangrijk om een gevoel van rust in het leven te bewaren (of terug te krijgen). Wat kunnen ontspanningsoefeningen hieraan toevoegen?

Op de eerste plaats zijn oefeningen voor bewuste ontspanning belangrijk om de toestand van volledige ontspanning te ervaren. Vele mensen kennen deze ervaring niet (of te vaag en te onbewust). Het is nuttig een goed besef te hebben van hoe echt ontspannen aanvoelt: men weet dan op welke wijze men ontspannen moet wanneer het nodig is. Sommigen merken dan plots dat ze bij de 'normale' ontspanningsbezigheden, zoals kaarten, uitgaan, borreltje drinken, enz. nog heel wat gespannen zijn!

Anders dan men zich veelal voorstelt betekent bewuste ontspanning, zoals in dit verband gehanteerd, dat men een juiste schatting maakt van de inwendige spanningstoestand. Door de nadruk die er gelegd wordt op het gewaar worden van het eigen lichaam, voert men dus in feite bij zichzelf een soort mini-onderzoekje uit: men gaat precies na, wat er in het lichaam gebeurt, en hoe dat aanvoelt. Door regelmatig te oefenen leert men de eigen lichaamsreacties steeds beter kennen en weet men aan te duiden waarmee de gevoelde spanningen samenhangen. Ook gedurende de rest van de dag voelt men het effect van de oefeningen en wordt men meer bewust van rust- en spanningsmomenten gedurende de dag.

Vervolgens zijn ontspanningsoefeningen uiteraard rustmomenten. Het is nuttig deze te cultiveren. Evenals de onderbreking van een bezigheid, geeft zo'n rustpauze een ervaring van ontspanning en opluchting, door het contrast met de drukte tevoren. Ook in zo'n rustpauze is het lichaam actief, en in bepaalde opzichten zelfs actiever, omdat het zich herstelt en energie vergaart. En hiermee zijn we bij het laatste punt gekomen, waarom wij bewuste ontspanning belangrijk vinden. Zoals onder meer gestaafd kan worden door wetenschappelijk onderzoek, treden er bij ontspanning duidelijke veranderingen in het lichaam op. Toepassing van ontspanning houdt in dat men de lichamelijke en geestelijke energie anders benut. Het denken wordt minder chaotisch en men benut de spierkracht efficiënter. Daardoor kan men méér doen met minder energie en ondergaat men een groter gevoel van welbevinden.

Het mag als bekend worden verondersteld dat ontspanningsoefeningen bij heel veel aandoeningen en problemen hun nut hebben bewezen. Wij noemen slechts: bij hoofdpijn, nek- en schouderklachten, bij reumatische klachten, bij hoge bloeddruk, angina pectoris en astmatische bronchitis, bij slaapstoornissen, hyperventilatie, functionele buikklachten, enz. In een aantal gevallen lijken ontspanningsoefeningen minder geschikt of af te raden; tenzij ze worden opgenomen in een bredere behandeling.

- Bij pijn. Soms wordt pijn onderhouden door spanningen (zie ook de bijdrage over pijn elders in dit handboek). In dit geval kunnen ontspanningsoefeningen nut hebben. Toch is een waarschuwing hier op zijn plaats: in ontspanning gaat men meer voelen en is afleiding, een maskering van de pijn door beweging, onmogelijk. Een averechtse werking is dus mogelijk.
- Bij angst en zenuwachtigheid komt het nogal eens voor dat de oefeningen niet lukken en de angst en zenuwachtigheid toenemen (zie onder). Als de oefeningen niet lukken, kan men soms in paniek geraken. Het is dan beter met de oefeningen te stoppen en te wachten tot een beter moment om er mee aan de slag te gaan.
- Bij overspannen mensen, mensen die 'ingestort' zijn, overwerkt geraakt zijn, enz. is het beter eerst raad te zoeken, begeleiding, eventueel medicijnen, fysiotherapeutische of andere lichamelijk-kalmerende behandeling. Nadien kunnen ontspanningsoefeningen ondersteunend werken bij het herstelproces.
- Bij ernstige emotionele of lichamelijke trauma's kan men deze bij bewuste ontspanning opnieuw gaan beleven. Is men hierop niet voorbereid, dan kan men ontspanning of lichaamsbewustwording beter laten. Aansluiting bij een groep waar men deze gevoelens kan opvangen is dan een goede zaak.
- Bij relationele of sociale problemen. Vele vormen van gespannenheid hebben direct met relationele of sociale toestanden te maken, waarin de betrokkene vast zit. Ontspanning is hier geen oplossing, en mag dus niet als schijn-oplossing worden gebruikt. Het kan wel een steun zijn om aan een oplossing te kunnen werken. In ieder geval een beter hulpmiddel dan een tranquillizer.

Bovenstaande beperkingen zijn geen absolute contra-indicaties, maar waarschuwingen. Doorslaggevend is de instelling van het individu: zijn rationaliteit en vermogen tot zelf-regulatie (zie punt 6.5). Daarmee is bedoeld dat men niet volledig in beslag is genomen door problemen of gevoelens, zoals genoemd, maar voldoende aandacht vrij heeft om zichzelf nuchter te bekijken. Bewuste ontspanning veronderstelt dat men lichamelijke veranderingen kan waarnemen, onthouden, beschrijven en hanteren.

3. Wat is ontspannen?

3.1. Inleiding

Een juiste omschrijving geven van wat ontspannen nu eigenlijk is, is moeilijker dan men denkt. In wezen moet ontspannen worden ervaren, en voor diegene die het ervaren heeft is een definitie niet meer noodzakelijk: men weet waarover men het heeft. Toch mag ontspannen niet gelijk worden gesteld aan een gevoel van tevredenheid. Dit zou een slecht uitgangspunt

zijn. In dat geval zou een spannende voetbalwedstrijd wel als de beste ontspanningsmethode worden aangeduid. Ontspannen heeft te maken met het verminderen van lichaamsactiviteit. Dit kan ook duidelijk worden ervaren: het lichaam zendt dan andere signalen uit. Maar wellicht kan een en ander worden verduidelijkt via een voorbeeld. Staat iemand met gebalde vuisten naar het voetballen te kijken, en zegt hij: ik voel me heerlijk rustig, dan kloppen zijn woorden niet. Zou hij zeggen dat hij geniet van de spannende wedstrijd, dan klopt het wel. Na afloop zou hij voldaan kunnen wegstappen en zeggen dat hij zich ontspannen voelt. Steekt zijn hand dan losjes in de broekzak dan klopt dat ook. Dan is het gevoel en de ontspanning van het lichaam gelijk. Verder moeten er twee vormen van ontspanning worden onderscheiden. De eerste is die van ontspanning terwijl men actief is en blijft. Deze vorm noemen we de actieve of dynamische ontspanning. De tweede houdt juist een afname van alle beweging tot een minimum in. Vandaar de naam passieve ontspanning.

3.2. Actieve of dynamische ontspanning

Men kan zich duidelijk ontspannen voelen, wanneer de verschillende bewegingen van het lichaam, van het denken, en in de omgeving op elkaar afgestemd geraken. De lichaamsactiviteit verloopt dan moeiteloos, en men voelt zich evenwichtig en energiek. Het kan zijn dat men met iets ingewikkelds bezig is, dat met moeite lukt en waarvan men ineens 'de slag' te pakken heeft. Het kan zijn dat men routinematig een aantal handelingen herhaalt, en dit lijkt dan ineens geheel vanzelf te gaan.

Soms voelt men rust over zich komen, wanneer de beweging van de buitenwereld een ritme heeft dat het lichaam en het denken meetrekt. Kijkend naar het dobberen van een dobber, of naar de vlammen in een vuur, bijvoorbeeld. Anderen kunnen iets van hun spanning loslaten wanneer ze autorijden: men heeft constant afleiding om zich heen, terwijl het lichaam door het voertuig in trilling wordt gebracht.

Alle methoden voor actieve of dynamische ontspanning komen erop neer dat men een bepaalde taak uitvoert terwijl men de volle aandacht houdt bij de manier waarop het lichaam dit doet. Men laat zich niet afleiden, evenmin streeft men naar een goede prestatie. Men is slechts gericht op een zo nauwkeurig mogelijk waarnemen hoe het lichaam en de omgeving op elkaar inwerken om de handelingen zo gemakkelijk mogelijk tot stand te laten komen. Het motto is: wat men ontspannen en natuurlijkerwijs doet, heeft een mooi en goed resultaat, en vermoeit niet.

Voordelen van dynamische ontspanning zijn onder meer, dat men de oefeningen direct in de beweging van het dagelijkse leven kan toepassen, en dat ze een goed aanknopingspunt vormen voor diegenen die moeilijk stil kunnen zitten of liggen. Nadelen zijn onder meer dat de opdrachten moei-

lijk te controleren zijn, de meting van overbodige inspanning bijna onmogelijk is, en dat men aanvankelijk teveel gericht is op de prestatie en het nadoen van de gewenste beweging.

Voorbeelden zijn de methoden Feldenkrais, F. M. Alexander, Aikido en Tai Chi, Ademtherapie en Yoga (zie Bijlage).

Verschillen tussen deze methoden en andere vormen van lichaamstraining zijn gradueel. Sportieve training, revalidatie, oefentherapie, lichaamswerk in de psychotherapie enz. bedienen zich van veel soortgelijke aanwijzingen en oefeningen.

Belangrijk voor bewuste dynamische ontspanning, is de aandacht voor de lichaamscoördinatie zelf, het moeiteloze van de beweging, de ervaring van de zwaartekracht en van de ruimte waarmee het lichaam een eenheid vormt, het uitvoeren van de beweging door passieve mentale concentratie. Men zegt: de beweging volgt het denken: 'laat' het lichaam zuss en zo gaan, in plaats van 'breng' het hier of daar. Het sturend denken moet dus worden uitgeschakeld. Daarvoor komt in de plaats een zuiver lichaamsaanvoelen: 'stel je voor dat het lichaam zich verlengt en zich ver in de ruimte uitbreidt'.

3.3. Passieve ontspanning

Bij de passieve ontspanning laat men alle beweging weg. Ze is gericht op het bereiken van een minimum aan inspanning, zodat men ongestoord en bewegingloos ligt, zonder te praten, te denken, te reageren of te slapen. In de yoga is dit bekend onder de noemer: Shavasana, dit is dodemanshouding. Men ligt er bij als een lijk, als een schijndode, alsof men in diepe slaap is, maar men blijft bewust en wakker. Houdt men dit enige tijd vol (10 à 20 minuten) dan gebeurt er onder meer het volgende:

- Er treden fysiologische veranderingen op in het lichaam: de spierspanning, hartslag, ademfrequentie, zuurstofverbruik en andere dalen tot op een nog dieper niveau dan in gewone rusttoestand plaatsvindt.
- Bepaalde lichaamsgevoelens komen naar voren, zoals: zwaarte, warmte, tintelingen, luchtigheid en losheid, een ruimtegevoel enz.
- Men houdt de aandacht er steeds gemakkelijker bij en verliest het besef van de tijd.

Voordelen van passieve ontspanning zijn onder meer dat men werkelijk alle aandacht vrij heeft om zich te concentreren op het lichaam, dat het lichaam maximaal uitrust, en voorts dat de ervaringen tijdens opzettelijk niets-doen een aanwijzing zijn voor de algemene ontspanningstoestand.

Nadelen zijn dat mensen die erg angstig of onrustig zijn dit niet opbrengen, of zelfs meer gespannen worden. Klachten die met bewegingsgewoonten samenhangen blijven onveranderd tevoorschijn komen zodra men weer even overeind is. Voorbeelden van methoden van passieve ontspanning zijn:

- Spierontspanningsmethoden van E. Jacobson (Progressieve Relaxatie).
- Zelf-suggestieve methode van J. Schultz (Autogene Training).
- Meditatie en ademhalingsregulatie.
- Biofeedback.

Wij zeiden het reeds, de ervaring leert dat al deze diverse methoden tot eenzelfde doel leiden. Er blijkt een vast patroon van veranderingen te bestaan, dat we de 'ontspanningsrespons' noemen, hetgeen we met elk van deze methoden kunnen oproepen.

Een belangrijk verschil moet tenslotte nog worden gemaakt tussen het leren oproepen van de ontspanningsrespons en technieken voor mentale beïnvloeding (zoals hypnose of geleide fantasie) waarbij ontspanningsoefeningen slechts als inleiding dienen. Weliswaar zijn alle ontspanningsoefeningen een vorm van mentale training omdat men de aandacht bij de zaak leert houden: een meet-signaal bij biofeedback, het spiergevoel bij de methode Jacobson, een woord dat men in zichzelf zegt bij autogene training. Zo lang men uitsluitend de aandacht bij de eigen lichaamsreactie houdt en waarneemt hoe veranderingen zich daarin aftekenen is er bewuste passieve ontspanning. Zodra men echter de aandachtsconcentratie benut om de verbeelding te leiden (geleide fantasie) is er geen bewuste ontspanning meer. Een gevaar is dat de ontspanning gefantaseerd kan worden. Je denkt dat er van alles gebeurt, maar in feite verandert er niets. Een ander nadeel is dat men afhankelijk is van degene die de fantasie leidt.

4. Spanningsniveaus

In het dagelijks leven is er een afwisseling van perioden waarin we veel energie besteden en inspanning leveren, met perioden waarin we weinig of niets doen. Het uiterste van spanning kan zijn dat we zeer zware arbeid verrichten of dat we in een hevige emotionele toestand verkeren. Grote lichamelijke inspanning en grote emotionele spanning lijken voor ons heel verschillend te zijn, maar komen voor het lichaam in principe op hetzelfde neer, namelijk dat alle energie wordt gemobiliseerd om aan de eisen te voldoen. Na een emotionele crisissituatie kan men even uitgeput zijn als na een zware wedstrijd. Het zal duidelijk zijn dat het succes waarmee we deze zware belasting doorstaan kunnen, mede het gevolg is van onze lichamelijke en geestelijke conditie. Het is dus zinvol hieraan aandacht te besteden.

Onder het topniveau van spanning bevindt zich een niveau waarbij men grote activiteit ten toon spreidt of erg opgewonden is. Dit is een rustniveau ten opzichte van de topspanning. Het lichaam verbruikt weliswaar veel energie maar kan dit langere tijd volhouden. Komend van een lager niveau van activiteit kan men zich in deze toestand erg gespannen voelen, terwijl men na een topspanning dit niveau als een verademing ervaart.

Bewuste ontspanning toepassen houdt nu in dat men snel overschakelt van het ene naar het andere niveau. Wordt er méér gevraagd dan we zelf eigenlijk willen doen of denken aan te kunnen, dan worden we gespannen en zenuwachtig. Aanvaarden we de situatie echter en gebruiken we die zenuwachtige spanning om ons in te stellen op het juiste niveau van activiteit dan voelen we ons weer rustig worden. Aan de andere kant moeten we tijdig terugschakelen en niet onnodig lang bezig blijven. Er zijn dus twee situaties waarbij men zich van binnen onrustig voelt: wanneer men tegen iets opziet en wanneer men een spanning die voorbij is niet loslaat.

Na een grote (in)spanning kan men niet in enkele seconden tot een niveau van minimale activiteit komen. De opwinding moet even zakken, de hardloper moet even uitlopen. De 'motor' van het lichaam die op volle toeren draaide heeft tijd nodig om uit te razen en op een stationair toerental te komen. Zouden we dit geheel aan ons lichaam overlaten dan kan dit toch vlug gebeuren, in enkele minuten. Het duurt meestal langer voor we geheel kalm zijn omdat we de spanningstoestand in ons denken en gevoel niet loslaten. Ook wanneer de omstandigheden het toelaten dat we ons alleen met onszelf bezighouden en niets hoeven te doen, blijven we toch bezig. Het lijkt alsof de geestelijke spanning die nodig is om een bepaalde zaak te volbrengen een eigen leven gaat leiden en uit zichzelf doorgaat. Men blijft bijvoorbeeld rondrentelen, ijsberen, van houding veranderen, scherp op de omgeving letten, opnieuw hetzelfde onderwerp aansnijden, doorgaan over details, of we zoeken andere dingen om te doen, problemen op te lossen enz. Het kost in dergelijke situaties werkelijk moeite om tot het laagst mogelijke spanningsniveau terug te schakelen. Het is makkelijker voor ons gevoel om in een zekere spanning te blijven hangen. Dat is de reden dat men naar 'afleiding' gaat zoeken. Men kan de vroegere situatie dan vergeten zonder zich geheel van de spanning te ontdoen.

De overblijfselen van een grote (in)spanning, waarvan men zich niet geheel ontdoet, zullen zich gaan ophopen. Zij blijven in het lichaam en in ons gevoel achter en worden vergeten. Dergelijke 'restspanningen' nu kunnen door ontspanningsoefeningen weer naar voren worden gehaald zodat men ze bewust kan loslaten. Zij zijn bij praktisch iedereen aanwezig. Ten eerste omdat het een menselijk trekje is gebeurtenissen die voorbij zijn toch nog bij zich te houden en in gedachten te herhalen. Ten tweede omdat men snel went aan blijvende spanningen van het lichaam en deze normaal gaat vinden. Daarentegen is de moeite die het kost om zich na een inspanning te ontspannen en onnodige spanningen los te laten, goed besteed. Men herstelt sneller en is snel in staat tot een volgende inspanning.

Onder het 'normale' rustniveau van geringe activiteit waarbij men zich ook rustig voelt bevindt zich een niveau van nog lagere spanning. Dit is waar ontspanningsoefeningen ons naartoe kunnen brengen. Het lichaam komt dan in een lagere versnelling dan gewoonlijk en gaat dan ook anders aanvoelen. Ontspanningsoefeningen bestaan dankzij het feit dat men zich

zelden volledig ontspant en derhalve meestal de voordelen mist van deze toestand van minimale lichamelijke inspanning. Tegenover het uiterste van spanning waarbij men veel energie verbruikt, moet immers een ander uiterste staan waarbij men zich herstelt en het lichaam zich voedt en energie opbouwt.

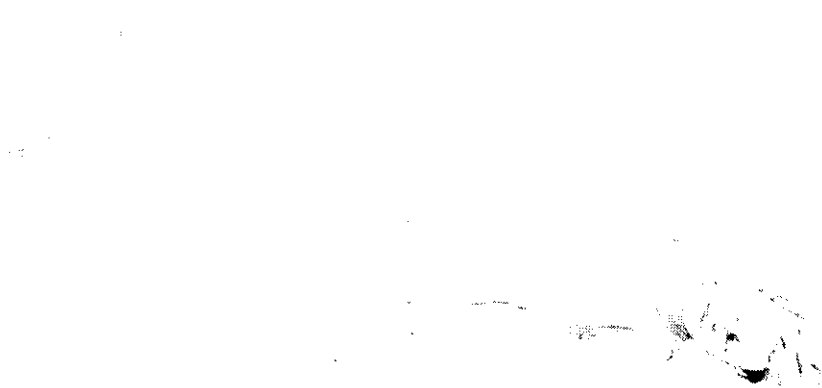
5. Ontspanningstraining

5.1. Inleiding

Ontspannen is een vaardigheid die men kan leren door oefening. Het is een kwestie van geduld, concentratie en volharding, zoals elke andere vaardigheidstraining dat is. Oefenen kost energie. Het beste is daarom op die momenten te oefenen dat men zich al ontspannen voelt en in goede conditie is. Dan beschikt men namelijk over de mentale energie die nodig is om enige tijd met volle aandacht te trachten overbodige inspanning weg te laten. In het begin vooral kost leren ontspannen heel wat moeite. Slechts na enige tijd gaan de voorgestelde oefeningen moeiteloos. Ieder mens heeft in zijn lichaam een bepaalde grondspanning. Het is onder meer de bedoeling van ontspanningsoefeningen om deze grondspanning naar een zo laag mogelijk niveau te brengen. Hiervoor is het evenwel noodzakelijk regelmatig, gedurende enkele maanden te oefenen, en nog beter om ontspanningsoefeningen deel te laten uitmaken van een nieuw levenspatroon.

De hier beschreven oefeningen zijn bedoeld om een eerste stap te zetten. Het is een combinatie van ademhalen en ontspannen. De voordelen van deze koppeling zijn onder meer de volgende:

- De 'ontladingsklachten' die optreden t.g.v. een té snelle overgang, wanneer men zichzelf tot stilte dwingt in aansluiting op een drukke of zenuwachtige periode, worden goed opgevangen. De actieve oefening van het middenrif, door inzuigen naar de onderbuik, (onder de navel!), geeft iets te doen, dat tegelijkertijd de spanning doet afnemen.
- De beweging van de onderbuik is niet gewoon. Men moet alert zijn om dit vol te houden. De oefening dwingt dus tot concentratie. Zodra men is afgeleid, voelt men dat de adembeweging hoger komt en onrustiger wordt.
- De periodes van actief oefenen maken het moeilijker in slaap te vallen. De duur van bewuste ontspanning wordt langer (punt f.-i.).
- Door de handen losjes op de buik te leggen, verdubbelt men de informatie uit het lichaam. Men voelt én van binnenuit, én van buitenaf wat het lichaam doet. De periode van passief volgen van de adembeweging versterkt het besef dat ademen en ontspannen vanzelf gaan, zonder dat men moeite doet (punt g. en h.).
- De buik is het midden tussen hoofd en voeten. Door bewuste spieront-



Figuur 1. Algemene ontspanning, in ruglig

voorhoofd: glad, breed, koel
oogleden: niet trillend of knipperend
ogen: stil, kijken niet; alsof ze naar binnen zakken
neus: onhoorbaar ademgeruis, koel tintelend gevoel van binnen in gezicht
hersengolven: langzamer, regelmatig
keel: als een gat; geen slikbewegingen
borst: verbreedt zich, voelt ruim
maag: als een gat, beweegt niet
hart: klopt rustig en regelmatig
darmen: bewegen en borrelen wat, actiever
onderbuik: bol, sterk, stromend warm
hartslag: voelbaar
voeten: naar buiten liggend, warm
voetzolen: warm en tintelend
tong: breed, slap
wangen: alsof ze uitzakken
kaken: los van elkaar, sloom, onnozel gevoel
sleutelbeen en schouders: niet bewegend op ademhaling
schouders en ellebogen: plat tegen grond, losjes
ellebogen en armen: los, zwaar, warm
benen: zwaar, los van heupen
stromend gevoel van voetzolen naar buik en rug
billen en rug: breed en plat op de grond

Algemene veranderingen tijdens ontspanning:

huidgevoel: sterker tastgevoel (kleren, steunvlak, luchtstroom, aanraking); optreden van stroompjes, kriebels, trekkingen e.d.

elektrische huidweerstand en huidtemperatuur: neemt toe (in handen en voeten)

spieren: in rustlengte, los en niet samengetrokken; geen neiging tot bewegen; zwaar gevoel, passief en loom, soms trekkingen

stemming: behaaglijk, tevreden, geen haast, niets hoeven

aandacht: dwalend door lichaam; gedachten langzamer en op achtergrond; soms droombeelden

ademhaling: langzaam en ritmisch; pauzes na inademen en na uitademen; inademing moeiteloos, langs de rug voelbaar naar de onderbuik; vult de lendenen en verbreedt de borst zijwaarts; weinig geruis

hersenactiviteit: frequentie van de hersengolven neemt af; de ritmes synchroniseren



Figuur 2. Met de handen de ademhaling volgen onderin de buik

spanning van het gezicht, en door concentratie op de voeten wordt de inademing moeiteloos en voelbaar over het gehele lichaam. Vanuit het midden ontstaat een totale ontspanning.

- Het ritme dat we aangeven in de periode van actief oefenen (punt i.) is gericht tegen het adempatroon dat bestaat bij hyperventilatie. Veel klachten van angst en zenuwachtigheid komen voort uit verkeerd ademen, maar mensen met deze klachten durven vaak niet eens aan hun ademhaling te denken, laat staan deze te regelen. Ons oefenprogramma is er speciaal op gericht dat men zeker niet gaat hyperventileren, maar een gezond ademritme opbouwt,
- Ditzelfde ademritme (buik even bol houden, langzaam en weinig uitademen) is een voor iedereen gunstige oefening. Men kan het bij vermoeidheid toepassen. Heeft men het in rusttoestand onder de knie, dan zal toepassing tijdens de beweging het uithoudingsvermogen doen toenemen.
- Ademoefeningen zoals voorgesteld hebben een stabiliserende werking op het autonome zenuwstelsel.

5.2. Oefenprogramma

- a Voorbereiding. Zoek een plaats waar u enige tijd gemakkelijk kunt zitten of liggen. Een geluiddichte, half duistere ruimte is zeker niet nodig, maar is

ook geen bezwaar. Voor sommigen is geroezemoes en de aanwezigheid van anderen zelfs bevorderlijk. Men moet u echter niet aanspreken of bekijken. Zet de telefoon maar liever af. Hoofdzak is, dat u zich terug kunt trekken. Voor ontspanningsoefeningen moet men meestal 10 tot 20 minuten vrijmaken. Kortere stil liggen heeft weinig nut, langer bewegingloos blijven kost veel concentratie. De ideale houding is gewoon plat op de grond op een niet te zacht verende ondergrond (bijvoorbeeld een dubbel gevouwen deken). Maar ook rechtopzittend kan men ontspannen. Vermijd het gebruik van alle soorten fauteuils en het bed. Een zachte, té verende, ondergrond werkt ontspanning tegen.

- b Neem u voor de gedachten aan uw bezigheden en zorgen voor de komende periode opzij te zetten. Gun u zelf de tijd. Neem de vrijheid en een 'vrij kwartier'. Geniet ervan dat u even niets hoeft te doen.
- c Leidt uzelf af door systematisch de punten langs te gaan waar het lichaam op de onderlaag drukt. Voel het lichaamsgewicht en geef mee aan de druk. Breng uw aandacht bij de achterkant van het lichaam: voetzolen en hielen, benen, billen, rug, schouderbladen, armen en handen, achterhoofd. Naarmate de spieren meer loslaten, voelt men zich iets zwaarder. Het kost dan meer energie om weer tot het spanningsniveau te komen, waarin men een beweging inzet. Men kan tegen zichzelf zeggen: mijn lichaam wordt zwaarder en zwaarder. Zo zwaar, dat ik het nauwelijks kan bewegen. Wanneer men lekker ligt, heeft men gewoon geen zin meer om iets te bewegen.
- d Hou vol en voel, dat er inderdaad geen beweging is, in armen, benen en hoofd.
- e De romp beweegt wel iets. Voel het ritme van de ademhaling in buik en borst. Richt uw aandacht op de onderbuik, onder de navel. Voel of de ademhaling daar rustig op en neer gaat. Bij inademen komt de onderbuik omhoog, bij uitademen zakt hij iets in.
- f Gaat alles naar wens, ontspan dan de spieren van het gezicht. Verander de spanning van de aangezichtspieren door ze bewust iets aan te spannen en dan geheel los te laten. Trek het voorhoofd iets samen door te fronsen. Laat de frons los en voel het voorhoofd glad en breed worden. Knijp de ogen even dicht en stop dan met deze bewuste aanspanning. Voel de spanning afvloeien. Laat de kaken van elkaar komen, zodat de mond zich iets opent. Voel de tong zwaar en los in de mond liggen. Het lijkt alsof de wangen uitzakken en slap worden. Voel dat de ogen niet bewegen. Het gezicht heeft een slome sullige uitdrukking alsof u geheel onverschillig bent. Heeft u nog zin en is er gelegenheid, ga dan als volgt verder.
- g Leg uw handen op de onderbuik, terwijl de ellebogen losjes op de grond blijven rusten. Laat de lucht in- en uitstromen voor de ademhaling. Het hoofd is passief en doet niets, alsof het een 'gat' is, een opening voor de lucht. Houd die passiviteit ook wanneer u bewuster ademt. Voel nu met de handen, wat de onderbuik doet. Zonder moeite ervaart u het ritme van de adembeweging. U volgt dit ritme zonder er iets aan te doen.

- h Tuit de lippen heel losjes, alsof u een F maakt, zonder de kaken of de tong aan te spannen. U geeft de ademlucht een opening en voelt de lucht langs de lippen strijken. Wanneer u kaken en tong ontspannen kunt laten en de buik blijft voelen, dan bemerkt u een toename van beweging in de onderbuik.
- i De ademhaling kunt u nu verder ontspannen door bij de inademing actief in te zuigen met licht getuite lippen. Na de inademing wacht u enige tellen en voelt, dat de onderbuik bol blijft uitstaan, maar zonder enige spanning of persdruk. Langzaam laat u de lucht weglopen en voelt u de buik inzakken.
- De extra beweging van het inzuigen voelt u direct in de onderbuik. Het is of de lucht in een keer van de lippen naar de buik gaat. Keel, borst en maagstreek slaat u over en vergeet u. U zuigt en hoort het geluid van de luchtstroom, maar in feite is het uw middenrif, dat in het lichaam als een zuiger de lucht aantrekt bij inademen.
- U wordt volgezogen. Zonder moeite loopt u vol, tot in de onderbuik toe. Wanneer u langzaam en bewust uitademt, voelt u de buikwand enigszins aanspannen. Deze spanning kunt u loslaten bij de volgende inademing. U ontspant de buik en komt vanzelf vol lucht.
- Herhaal punt h. en i. enige malen achtereen.
- j Laat de ademhaling dan weer verlopen in zijn eigen ritme. Richt uw aandacht op de voeten en voetzolen. Voel de voetzolen en voel de benen liggen. Als antwoord bemerkt u een tinteling in de voetzolen en het lijkt of ze warmer worden. Stel u dan voor, dat de ademhaling doorgaat naar de voeten toe. Het is alsof u inademt naar de voetzolen.
- Het is een heel programma. Bent u bij dit laatste punt aangekomen en verliep alles naar wens, dan is uw ademhaling moeiteloos en langzaam geworden. U voelt de zwaarte en geeft mee aan de zwaartekracht. Het hoofd is ontspannen en u heeft contact met de grond onder uw voeten, wanneer u weer staat.
- k In beweging komen. Ook wanneer u de aandacht er nauwelijks bijhield, is het beter om langzaam overeind te komen. Beweeg eerst handen en voeten, adem dieper, rek u uit en geeuw eens, wrijf met de handen stevig langs het gezicht. Kom langzaam, lui en half rollend overeind. Eerst zitten, en kijk hoe u zich voelt, dan staan. Het is best mogelijk om in één keer, hop, in actie te schieten, wanneer u mentaal alert bent. Meestal heeft u er meer aan de overgang van horizontaal naar verticaal bewust te maken. Vaak is men even licht in het hoofd en staat men onvast. Dat is het gevolg van de veranderde bloedverdeling en van de spierontspanning. Laat dit vanzelf bijtrekken. Voel dat u zwaar staat in 'rust' op de grond op twee voeten. Voel dat de ademhaling in de onderbuik doorgaat.

5.3. *Wat gebeurt er wanneer ik ga oefenen?*

Het oefenprogramma kan dienen voor actieve en passieve rust. Men heeft heel wat te doen, en de 10 minuten zijn zo vol. Dit lijkt in tegenspraak met de kern van ontspanning: niets doen en overbodige inspanning weglaten. Inderdaad is dit het resultaat van ons programma, evenwel na verloop van tijd. Om zover te komen echter, is het niet voldoende te gaan liggen en af te wachten. Het resultaat is dat de ademhaling langzaam, laag en gemakkelijk gaat. Dat men losjes en zwaar het lichaam in de ruimte voelt liggen/zitten/staan. Dat men zich warm, behaaglijk veilig in zichzelf voelt.

Ook zonder programma, of met een ander programma treden deze sensaties op. Ze hebben enkel tijd en aandacht nodig, maar is men er eens mee bekend dan zijn ze op alle momenten en in alle houdingen op te roepen.

In een van de hoofdpijnklinieken van de V.S. worden de mensen ontspanningsoefeningen geleerd en vervolgens de opdracht gegeven de sensatie van ontspanning, die als een warme stroom tijdens één ademhaling door het lichaam gaat, elke dag 30 keer op te roepen. De verandering van aandacht en de sensatie van ontspanning hebben aan enkele seconden genoeg, als men tenminste weet waar het heen moet.

Dit programma, of de hoofdpunten ervan kan men in korte tijd afdraaien, bijvoorbeeld tijdens het wachten bij een stoplicht. Men kan het toepassen, tijdens een beweging en de actieve ontspanning beoefenen. Dit wordt vooral mogelijk gemaakt doordat we de ontspanning verbinden aan de ademhaling. Elke inademing kan bewust als ontspanningsoefening gedaan worden.

Nu willen we nog even ingaan op een aantal veel voorkomende moeilijkheden.

– *Er gebeurt eigenlijk niets*

De meest voorkomende ervaring van de doe-het-zelver is waarschijnlijk dat men niets bijzonders merkt. Men ligt te wachten tot men wat voelt maar er komt niets van warmte, zwaarte, zweverigheid of wat dan ook. De reden hiervan is dat men weliswaar geduldig neerligt maar ondertussen teveel nadenkt.

– *Ik denk er ineens aan dat ...*

De periode van rust geeft halfvergeten verplichtingen of verborgen ideeën de kans om tevoorschijn te komen. Iets wat men werkelijk wil doen, komt in de herinnering naar boven. In feite is ontspanning een prima gelegenheid om de agenda eens te ordenen in hoge en lage prioriteit, en om hoofdzaken van bijzaken te onderscheiden. Vaak komt de oplossing van een probleem op zo'n onverwacht moment van rust. Heel nuttig, maar geen werkelijke ontspanning.

– *Als ik ga liggen, val ik in slaap*

Een uitkomst voor wie aan slapeloosheid lijdt, kan dit gevolg van de ont-

spanningsoefening ook teleurstellend zijn voor hen die bewuster willen voelen. Wie erg moe is, en gaat liggen valt terecht in slaap. Dit moet ook niet worden tegengegaan. Mensen die erg druk zijn reageren soms ook op gedwongen stilte met slaap. Slaap kan dus positief zijn, maar ook een manier om bewuste ontspanning te 'ontlopen'. De rust van het lichaam tijdens bewuste ontspanning is veelal dieper dan tijdens de slaap.

– *Ik voel me schuldig en onprettig*

Ledigheid is des duivels oorkussen, zegt men wel. Voor velen is de tijd, besteed aan niets doen en zomaar liggen, zonde. Zelfs wanneer men redelijkerwijs ontspanning positief beoordeelt, kan men toch heimelijk de mening koesteren dat het zonde, tijdverspilling en waardeloos is. Men gunt het zichzelf niet.

– *Ik voel me sloom en onprettig*

De rust die onwillekeurig optreedt en zich van het lichaam meester maakt kan werkelijk onprettig aanvoelen. Onnatuurlijk en hinderlijk sloom, voelt men zich. Het liefst zou men druk in de weer zijn.

– *Ik word er angstig en naar van*

Negatieve emoties krijgen hun kans, wanneer men zichzelf verhindert afleiding te vinden in bezigheid. Evenals 's avonds laat, wanneer het stil wordt en men naar bed gaat is deze tijd van ontspanning een ontmoeting met zichzelf die pijnlijk kan zijn. De opwinding en het bijhorende snelle ademtempo zet zich ongemerkt voort tijdens de rust en veroorzaakt onevenwichtigheid tussen lichamelijke en mentale toestand. Ook zonder 'diepe' angsten kunnen we in ontspanning nare sensaties opdoen die ons angstig maken.

– *Ik voel mijn hele lichaam trillen en beven. Mijn hart gaat zo tekeer. Ik krijg overal kriebel. Ik kan niet stilliggen hoor, ik moet even bewegen.*

Allemaal voorbeelden van een snelle overgang van actie naar rust. Wordt de onrust onderhouden door ongeduld, onveiligheid of andere mentale prikkels dan houdt men de stilte niet vol en kan men de oefening niet doen. Aanvaardt men de sensaties en laat men de motor van actie gewoon uitzakken, dan zakt het snel.

– *Ik voel me gelaten en verdrietig*

De spanningen loslaten betekent ook het loslaten van de neiging om zich opgewekt en positief op te stellen, als men in werkelijkheid verdrietig is.

– *Mijn hoofdpijn zakt*

Klachten die het gevolg zijn van eenvoudige spieroverspanning nemen af, wanneer men de spieren ontspant.

– *Mijn hoofd bonkt en de pijn neemt toe*

Spierspanning die samenhangt met een verkeerde lichaamshouding, of problemen met de wervels neemt niet af wanneer men ligt. De doorbloeding van het hoofd neemt toe wanneer het lager komt te liggen en men voelt het kloppen en bonken (zie de bijdrage over Ademhalen en lichaamshouding).

- *Mijn klachten worden erger*
Naarmate men rustiger wordt, voelt men meer en dringen allerlei sensaties dieper door. Ontspanning treedt op na spanningsbewustwording. Een tijdelijke verergering die men laat gaan kan tot grote opluchting leiden achteraf. Lichamelijke afwijking die men met moeite opvangt, geven klachten die *niet* afnemen na enige tijd ontspannen, maar worden erger. In dit geval moet gezocht worden naar andere oplossingen.
- *Oh, het gaat lekker hoor, ik lig heerlijk ontspannen*
Men heeft eigenlijk geen concrete lichamelijke ervaringen, maar het is evenmin onprettig. Men accepteert het idee dat ontspannen prettig is en houdt zich dat voor. Er is weinig verschil met 'gewoon', omdat men gewoonlijk ontspannen is, vindt men. Zich lekker voelen is hetzelfde als: niets voelen, nergens last van hebben.
- *Mijn hart begint danig te keer te gaan*
In principe daalt de hartslag in rusttoestand tot een laag niveau, vooral bij getrainde personen. Mensen die echter snel ademen of emotioneel gespannen zijn hebben een wat hogere frequentie en kunnen soms hartkloppingen of hartbonzen bemerken wanneer ze stil gaan liggen. Men schrikt ervan waardoor de ontspanning mislukt. Door buikademhaling en wat lichaams oefeningen voor men gaat liggen kan dit worden voorkomen.
- *Ik lig niet graag zo op mijn rug*
Een onbeschermd open houding, waarbij men de palmen opent naar boven, de buik ontspant en de voeten naar buiten laat vallen, is de klassieke houding voor ontspanning. Het voelt onprettig aan wanneer men zich onveilig voelt, de rugspieren verkort zijn, of er problemen met de wervels zijn.
- *Mijn adem gaat stoterig*
De spanning van de buikwand, die sterk reageert op emoties, verhindert het middenrif om te dalen en duwt het voortijdig omhoog. De ademhaling gaat met stootjes, schokkerig. In de rust ontladen de spanningen zich door diepe zuchten en ademstoten. Dit leidt tot een gevoel van benauwdheid, die sneller of meer geforceerd ademen ten gevolg heeft.

Deze commentaren illustreren het feit dat ontspanning voor mensen, die om welke reden dan ook dringend aan ontspanning toe zijn, in passieve rust moeilijkheden kan opleveren. Ontladingsverschijnselen, prikkelleegte, verborgen emoties, onvermogen juist waar te nemen, enz. tonen aan, dat gespannen mensen het niet prettig vinden om even stil te zitten of te liggen. Het advies: 'je moet je meer ontspannen, ontspan je toch!' is niet erg behulpzaam voor degenen die het nodig heeft. Daarom is het verstandig te beginnen met doe-instructies. Men kan de sfeer niet opbrengen waarin passieve aandacht ontstaat. Men kan niet stil liggen en afwachten, tot die passieve aandacht komt. Men heeft iets te doen nodig als afleiding. Men heeft actie nodig om spanning te ontladen. Men heeft beweging nodig,

hoe gering ook, om mentaal contact te maken met het lichaam. Tracht men zich desondanks te concentreren, dan kan de mentale spanning waarmee men dat doet zelfbedrog en lichamelijke spanning verwekken.

6. Verandering van leefpatroon

6.1. Inleiding

Bewuste ontspanning geeft aanleiding tot allerlei persoonlijke ervaringen. Een belangrijk voordeel van groepsoefeningen is dat men deze ervaringen kan uitwisselen. Op enkele thema's die veel voorkomen zullen we nu ingaan.

6.2. Eenvoudige overspanning

Er hoeven geen bijzondere persoonlijke problemen te zijn om toch meer lichamelijke spanning te herbergen dan nodig is. Wij houden ons voortdurend 'klaar voor actie', en wanneer er niets aan de hand is, dan stellen we ons toch van alles voor dat gebeuren kan. We noemen dit eenvoudige overspanning, omdat de oorzaak simpel is: omdat we te weinig bewust spanningen loslaten, gaan zij zich opstapelen. De oorzaak is simpel en de remedie is ook vrij eenvoudig. De gevolgen kunnen heel vervelend zijn, wanneer men extra problemen te verwerken krijgt. Deze komen dan bovenop de reeds hoge grondspanning en worden erdoor verergerd. Betrekkelijk kleine probleempjes op lichamelijk, sociaal of privé-gebied krijgen aldus grote gevolgen. Men kan het werk niet meer aan, wordt slapeloos, voelt zich moe en depressief, moet medicijnen gebruiken, voelt zich versuffen, wordt prikkelbaar en bederft de sfeer thuis, krijgt meer klachten, bezoekt meer artsen, wordt behandeld en onderzocht, kan nog niet aan het werk, besluit om er eens 'helemaal uit te gaan', knapt goed op, maar eenmaal terug, valt men weer in het oude patroon dat zich had gevormd. Het aantal mensen dat zich, uit onbekendheid met ontspanning, op deze wijze in de nesten werkt, en een soortgelijk klaaglied kan heffen is niet gering. Evenmin is het aantal klein dat zich met kunst en vliegwerk op de been houdt. De remedie – eenvoudige ontspanning – is en blijft simpel.

Waar we aan moeten beginnen, ongeacht de klachten, problemen en ziektes, is het terugdraaien van de grondspanning. Het niveau van activiteit waarbij men zegt 'ik voel me rustig' en waarmee men dus inslaapt, ligt in feite te hoog. Iemand die werkelijk zijn lichaam loslaat bij het inslapen rust veel beter uit. Hij zou zich op het spanningsniveau van de overspannen persoon heel ongemakkelijk voelen en niet kunnen inslapen. Zou de persoon met hoge grondspanning onverhoeds in de diepe rust van de ander

terecht komen, dan zou hij zich óók ongemakkelijk voelen: raar slap, alsof hij verlamd is, angstige lichaamsgevoelens etc. Iemand met hoge grondspanning heeft zich daarop ingesteld en vindt diepe rust zelfs niet altijd prettig. Het kan alleen vreemdheid en onwennigheid zijn, wat hem ervan afhoudt zich echt te ontspannen, of gevoelens van schuld en waarloosheid dat hij zich zo laat gaan. Hoe dan ook, het inwendig normgevoel waar men op afgaat is te hoog afgesteld en houdt de persoon aan de gang. Terugdraaien van de grondspanning is een kwestie van geduld en volhouden. Een zelfhulpgroep, patiëntengroep of gespreksgroep is een aangewezen manier om de nodige motivatie en volharding op te brengen. Een zelfhulpgroep 'ontspanning' zal de eventuele andere behandelingen van de deelnemers geenszins doorkruisen, maar juist aanvullen. Men past immers geen specifieke therapie toe, maar een algemene vaardigheid wordt aangeleerd. Het is aan te bevelen dat er iemand bij is in de groep die reeds veel ervaring heeft met bewuste ontspanning.

6.3. Lichaamsgewaarwordingen

In de rusttoestand bij een verhoogd normgevoel voelt men meestal niets bijzonders: 'Ik voel niets, dus voel ik me goed.' In de rusttoestand bij een laag normgevoel bemerkt men allerlei lichamelijke verschijnselen, die men concreet kan benoemen: warmte, zwaarte, tintelend gevoel, stroming door lichaamsdelen, schokjes, een enkele diepe zucht, zwevend gevoel, sterke kortdurende kriebels, enz. Deze verschijnselen treden op omdat men er aandacht voor heeft en omdat het lichaam werkelijk verandert. In rust herstelt het lichaam zich en onlaadt het zich van allerlei spanningen. Verkeerde men op een hoog spanningsniveau, dan zijn deze ontladingen sterk. Soms zo sterk dat zij pijn doen, angstwekkend zijn, klachten geven. In zo'n geval moet het lichaam geholpen worden bij de ontspanning door handgrepen, massage, steun, en door oefeningen of instructies, die de ontspanning geleidelijker doen gaan. Hoofdzaak is echter dat het karakter van ontladingskracht herkend wordt en positief aangeduid, anders stopt de persoon meteen met ontspannen. Deze verschijnselen onderscheidt men met name van onwennigheid en van toegenomen spanning. Veel van de oefeningen die men in een groep kan doen zijn nieuw voor de deelnemers. Zo kan ademen met de buik een gevoel van benauwdheid op de borst geven, alsof men lucht tekort heeft. Dit is geen werkelijk luchttekort, maar onwennigheid van de ademspieren, die ineens niets meer doen. Oefeningen kunnen ook de spanning verhogen, wanneer men teveel zijn best ervoor doet en zich forceert, of wanneer men zich innerlijk ertegen verzet. Men houdt de sfeer dus het liefst informeel, zonder dwang en met grapjes.

Een groep is van groot nut voor de mensen om dergelijke ervaringen uit te wisselen. Het is nuttig dat er iemand bij zit die ze kan interpreteren, maar gezag en overtuiging gaan toch voornamelijk uit van wat men zelf heeft ondervonden. Belangrijk is dan ook dat men elkaar niet zozeer de omstandigheden vertelt waaronder zich dit of dat verschijnsel voordeed, of de mening die men er zelf over heeft gevormd, maar exact de concrete ervaringen zelf.

Interessant is dat dergelijke ervaringen toch opvallend op elkaar kunnen gelijken. Alsof de omschakeling van het lichaam een proces is dat een natuurlijk en algemeen verloop heeft.

6.4. Dagindeling

In het activiteitenprogramma van de dag onderscheiden we perioden waarin men druk bezig is, ten opzichte van perioden waarin men de tijd aan zichzelf heeft. Deze laatste zijn meestal schaars, maar zelfs als ze voorkomen weet men er geen goed gebruik van te maken. Iemand met verhoogde grondspanning geniet niet van rustmomenten maar zoekt dan bezigheden. Sommige mensen 'vergeten' te ademen tot ze, geheel over hun toeren, in bed liggen.

Men heeft een behoorlijke discipline nodig. Ten eerste om de bezigheden opzettelijk te onderbreken met iets geheel anders. Ten tweede om zich in de rustmomenten ook werkelijk te ontspannen. Ten derde om tijdens bezigheden de spanning in het lichaam te blijven voelen.

Mensen met een eenvoudige overspanning hebben te maken met een bijna onweerstaanbare neiging om tot hun oude tempo, drukte en spanning terug te keren, zodra ze zich weer een beetje beter voelen. In die spanning is men zichzelf en voelt men zich lekker.

Er zijn heel wat mislukkingen nodig en terugval in de oude klachten voordat men het leefpatroon werkelijk gaat aanpakken.

Daarom is het verstandig om bij het begin van de ontspanningsoefeningen de nadruk niet te leggen op het succes en welbevinden, maar op de concrete lichamelijke ervaringen. Heeft men het verschil goed gevoeld tussen echte rust en de schijnrust bij verhoogde spanning, dan is dit als een sleutel die men in de toekomst kan blijven hanteren.

Vervolgens benadrukt men de noodzaak van afwisseling en onderbreking. Elke keer dat men een bezigheid stopt en overgaat tot iets geheel anders, al is het maar even, ontspant men zich automatisch. Immers, ontspannen is het stoppen van een activiteit, de afname van een bepaalde spanning. Mensen die dóórgaan juist omdat het lekker gaat, bouwen zodoende toch spanningen op.

De oefenmomenten voor ontspanning zijn onderbrekingen bij uitstek, maar zij moeten niet de enige onderbreking zijn. Iedereen vindt zijn eigen

manieren om iets geheel anders te doen dan hij deed.

Wanneer men deze adviezen opvolgt, het welbevinden toeneemt en de klachten verdwijnen is men tevreden. Komen de klachten terug of blijven ze onveranderd aanwezig hoewel men trouw en oprecht de toepassing kan rapporteren, dan is verder onderzoek van de klachten op zijn plaats.

6.5. Zelf-regulatie

Een individu bemerkt het succes van ontspanningsoefeningen aan velerlei zaken, die een toegenomen 'zelf-regulatie' gemeenschappelijk hebben. Zelf-regulatie in ruime zin wil zeggen dat men de samenhang tussen bepaalde gebeurtenissen, lichamelijke spanningsreacties, en bepaalde klachten of symptomen inziet en aanvoelt. In plaats van 'de aanvallen waar ik last van heb' en 'het overkomt mij zomaar dat' spreekt men over de eigen reacties op bepaalde gebeurtenissen. Wanneer men deze spanningsreacties in zichzelf duidelijk voelt verbaast het niet meer dat bepaalde klachten ontstaan en voelt men ze aankomen. Voelt men op een zeker moment de lichamelijke spanning optopen, dan kan men de situatie wijzigen, of zichzelf toespreken, of bewust het lichaam ontspannen. Zelf-regulatie in strikte zin betekent dat men het lichaam kan beïnvloeden door zich erop te concentreren, een oefening te doen of een bepaald gevoel op te roepen. Dit leert men in oefensituaties en kan men met meet-instrumenten controleren. Oefening en controle zijn van belang om zich ervan te overtuigen dat het lichaam werkelijk verandert. Ontspanning is niet alleen maar 'suggestie' en men is niet willeloos overgeleverd aan de innerlijke reacties op bepaalde omstandigheden.

Naarmate men zich bewuster wordt van de soorten spanningen in het lichaam groeit het gevoel dat men zichzelf beter in de hand heeft, en men kan dit met praktijkvoorbeelden toelichten. Bij een verhaal over veel klachten of moeilijke toestanden hoort altijd een bericht over: 'hoe voelde ik mij, waar in mijn lichaam voelde ik spanning, hoe ging mijn ademhaling, wat deed ik met mezelf' en 'wat was het gevolg daarvan'.

Wanneer de spanning in het lichaam geleidelijk oploopt, kan een kleine gebeurtenis een onevenredig groot gevolg hebben. Had men geen flauw besef van die grondspanning, dan schrikt men van het gevolg dat 'zomaar, ineens' te voorschijn komt. Het oorzaak-en-gevolg-verband is zoek, zodat het gevoel van rationele controle over het leven wordt geschokt.

Soms raakt men in paniek, meestal beheerst men zich en tracht zichzelf met kracht toch onder controle te krijgen. Daardoor wordt de spanning in het lichaam evenwel verder verhoogd.

Een verstandige toepassing van het begrip zelf-regulatie is dan ook dat men regelmatig de eigen gevoelsindruk van de inwendige spanningen 'ijkt', precies zoals men de bandenspanning en het oliepeil van de auto na-

kijkt. Dit ijken gebeurt door middel van oefeningen voor passieve en actieve ontspanning.

BIJLAGE

Informatie over ontspanningsmethodes

Progressieve relaxatie (spierontspanningsmethode)

Ontwikkeld door de arts-fysioloog E. Jacobson (1888-) in de V.S., op grond van de behoefte spanningsreacties objectief meetbaar en controleerbaar te maken. Spanning wordt gedefinieerd als spierverkorting en ontspanning is spierverlenging. Bewust ontspannen is niet: iets doen, maar is: stoppen met doen, dat wil zeggen, stoppen met aanspannen. Gespannenheid komt voort uit onbewuste spierverkorting. De methode bestaat dan ook uit oefeningen om de spierzin te ontwikkelen. De voornaamste spiergroepen van het lichaam spant men stuk voor stuk heel licht aan, zodat de spanning net voelbaar is. Vervolgens laat men deze spanning gaan en blijft geconcentreerd de spier voelen die steeds meer loslaat.

In de meest gebruikte vormen ligt de nadruk op het vrij kort, sterk en snel na elkaar aanspannen van spieren. De oorspronkelijke methode legt nadruk op de periode van loslaten, na aanspannen. Dit vergt meer tijd en aandacht. De oefeningen vinden in makkelijke houding plaats (lig, zit). Er is een internationale organisatie, die onderwijs in de oorspronkelijke methode verzorgt: IAATC (International Association for the Advancement of Tension Control). Zie het adressenbestand opgenomen in Deel VI.2 Sociale Kaart.

Lectuur: Jacobson, Bernstein, Peter, Orlemans.

Autogene Training (zelf-suggestieve methode)

Ontwikkeld door de Duitse zenuwarts J. H. Schultz (1884-1970), uitgaande van de hypnose. De inleiding tot een hypnotische toestand brengt mensen in diepe ontspanning, die gemeenschappelijke kenmerken heeft. Deze toestand kan men zelf oproepen door zelf-suggestie of zelf-hypnose. Het principe is dat de woorden die men zichzelf zegt, de neiging hebben werkelijkheid te worden.

De methode bestaat eruit zichzelf toe te spreken en korte zinnestjes te herhalen, die de toestand van lichamelijke ontspanning beschrijven. Houdt men dit vol, dan wordt het lichaam ontspannen.

De oefeningen worden meestal in groepsverband geleerd, waarbij men ervaringen uitwisselt en werkelijke ontspanning tracht te onderscheiden van de gefantaseerde. Dit is voor de enkeling erg moeilijk.

Meestal wordt aangeraden de oefeningen onder deskundige leiding te beginnen. In Duitsland bestaat een organisatie daarvoor: Deutsche Gesellschaft für Medische Hypnose und Autogene Training (adres opgenomen in Deel VI.2. Sociale Kaart). De methode is in Noord-Amerika sterk verbreid door het werk van W. Luthe.

Lectuur: Krapf, Peter, Orlemans, Van Katwijk.

Bewustwording in de beweging (Westerse methode)

Dynamische ontspanningsmethoden ontstonden in diverse scholen voor bewegingsleer en oefentherapie, die zich enigszins keerden tegen de meer gangbare gymnastiek. De gangbare bewegingsoefeningen waren en zijn gericht op spierversterking.

De westerse methoden voor dynamische ontspanning zijn daarentegen gericht op bewustwording van de lichaamsbewegingen. Het idee is, dat een bewust en nauwkeurig ervaren van lichaamsdelen de overbodige inspanning doet afvloeien. Be-

wustwording en ontspanning van een beweging zijn identiek. Gemeenschappelijk aan de verschillende methoden lijkt te zijn, dat men uitgaat van kleine bewegingen, die men zo gemakkelijk mogelijk uitvoert. Voorts tracht men het gewone bewegingspatroon te remmen de lichaamsstructuur exact voor te stellen en in te leven, de passiviteit van lichaamsdelen te vergroten. De te noemen methoden zijn alle tegengesteld van prestatiegericht en doelgericht oefenen. Zij worden thans onderwezen aan veelal zelfstandige opleidingsinstituten. Voorbeelden: Methode Feldenkrais, de Alexander Techniek, methode Mézières, en de Eutonie vlg. G. Alexander. Zie tevens de bijdragen in dit handboek over Lichaams-houding en over Eutonie. Lectuur: Feldenkrais, Riemkasten, Bertherat (over Mézières), van Opdorp, Brieghel-Müller (over Eutonie), Blomberg.

Ademregulatie

Het regelen van de ademhaling is een ontspanningsmethode, die wel zo oud zal zijn als de mensheid zelf. Meestal gebeurt het regelen op indirecte manier, via beweging, stemgeluid, massage, verbeelding, enzovoort. Echte ademoefeningen daarentegen zijn zeldzamer. Zij komen vooral voor in de Yoga en in de zang- en stem-pedagogiek.

De ademhaling is een ideaal instrument voor zelf-regulatie, aangezien het ademen een verbindingsfunctie heeft tussen onder meer: lichamelijke en geestelijke processen, het inwendige van het lichaam en de omgeving, en tussen automatische en opzettelijke handelingen.

De methode van directe ademoefening is gericht op het trainen en bewustmaken van de ademspieren. Tevens stuurt en beïnvloedt men het ademhalingsritme. Het doel daarvan is het leren voelen van een natuurlijke en moeiteloze adembeweging, als sleutel voor algehele ontspanning. Oefeningen vinden zowel in rust plaats als in de beweging.

Zie verder de bijdrage over Ademhalen, elders in dit handboek.
Lectuur: van Opdorp, Balfoort, Tirala, Schaarschuch.

Energie in de beweging (Oosterse methoden)

Dynamische ontspanningsmethoden, die uit het Oosten bekend zijn geworden hebben veelal een lange traditie achter de rug. Zij maakten deel uit van traditionele geneeskunde, en van mystieke training. Toch zijn ook zij in deze eeuw voorwerp van onderzoek geworden, systematisch te boek gesteld en nu binnen ieders handbereik. Uitgangspunt is niet de bewustwording van het lichaam, zoals in de westerse methodes, maar bewustwording van de levensenergie. Deze energie (Ch'i, Prana, Ki) wordt geacht vorm te geven aan het lichaam, en de bewegingskracht en wendbaarheid te bepalen. Juist hanteren van deze energie leidt automatisch tot ontspanning. In westerse ogen hebben de verschillende methoden uit de Oosterse traditie, zoals Yoga en Tai Ch'i, gemeen dat men ogenschijnlijk zeer ingewikkelde bewegingen maakt. Deze worden geruisloos, moeiteloos en zonder nadenken uitgevoerd. De beoefenaar tracht zijn aandacht te houden bij de ruimte om hem heen, de zwaartekracht, zijn ademhaling enzovoort. De bewegingen kunnen moeiteloos verlopen, aangezien zij beantwoorden aan de natuurlijke mogelijkheden van het lichaam. Er wordt *niet* getracht een analyse en voorstelling van de beweging en de lichaamsstructuur te maken.

De Yoga is van deze methoden de meest bekende, en bestaat in vele, meer of minder aangepaste vormen in het Westen. We verwijzen naar de vele boeken erover, en, voor de praktijk, naar plaatselijke adressen van leraren.

De Tai Ch'i, ook wel chinese Yoga genoemd, is minder bekend. Er zijn diverse leraren, cursussen en boeken aanwezig.

Aikido, is een voorbeeld uit Japan van een vrij recent ontwikkelde methode. We verwijzen naar de Judo-bond, en naar een boek van Tohei, waarin namelijk de toepassing van de principes in het dagelijks leven wordt toegelicht.

Biofeedback (instrumentele methode)

Als aanvulling op oefeningen voor passieve ontspanning, en als zelfstandige methode voor spanningsregulatie is de Biofeedback vermeldenswaard. Ontwikkeld in de zestiger jaren door onderzoekers, met name in Noord-Amerika, wordt deze methode nu toegepast en beproefd in diverse laboratoria en ziekenhuizen. Ook voor particulieren echter zijn hier mogelijkheden.

Het principe is, dat versterking van lichamelijke signalen door elektronische apparatuur meer nauwkeurige informatie verschaft dan de zintuigen doen, en dat deze informatie het mogelijk maakt het lichaam beter te leren besturen.

Lichamelijke signalen die veel gemeten worden, en bruikbaar zijn voor ontspanning, zijn o.m.: de spierspanning, de huidtemperatuur, de elektrische huidweerstand, en de hersenactiviteit. Er wordt aan het lichaamsoppervlak gemeten, en het resultaat wordt direct zichtbaar of hoorbaar. De betrokken persoon brengt deze signalen in verband met zijn eigen gevoel en kan zodoende controleren in hoeverre de ontspanning goed gaat.

De prijsklassen voor de apparatuur lopen uiteen van f 200 tot ca. f 5000 voor niet-specialistisch gebruik. De adressen van enkele leveranciers werden opgenomen in Deel VI.2 Sociale Kaart.

Lectuur: Karlins, Basmajian, Cade.

Meditatie

Meditatie is geen strikte ontspanningsmethode, omdat het niet op lichaamsbewustwording is gericht. Het is ten dele echter dezelfde mentale training die ook in bewuste ontspanning plaatsvindt. Het staat tussen actieve en passieve ontspanning in, aangezien men niet of nauwelijks beweegt, maar toch duidelijke houdingsvoorschriften volgt.

Meditatietechnieken bestaan er in talloze vormen, en zijn zo oud als de religies en mystieke trainingen zijn. Recentelijk werden deze technieken beproefd als therapeutische methode, los van de traditionele achtergrond.

We verdelen de technieken in twee aspecten: zichtbaar (lichamelijk) en onzichtbaar (geestelijk).

De lichamelijke vormen schrijven een bepaalde lichaamshouding voor, vanuit het idee dat een exact evenwichtige houding van het lichaam het denken dwingt tot concentratie en stilte. (In een zgn. makkelijke houding is men snel afgeleid.) Daarbij is veelal de rug recht. Men zit bewegingsloos, rechtop, zonder steun in de rug. De ademhaling is onhoorbaar, de aandacht passief.

Lectuur: Hirai; diverse yoga boeken.

De meer geestelijke aspecten bestaan uit een zuiver mentale training, geheel los van de beweging. Er wordt van uitgegaan dat de handelingen en gedachten van een mens worden gestuurd, door veelal onbewuste mentale voorstellingen. Houdt men nu de aandacht bewust enige tijd bij één zaak, dan verandert de waarneming en komt men los van de normale mentale instelling.

Het doel is deze bewustzijnsveranderingen te leren regelen.

Lectuur: Saswitha, Cade, Benson.

'Relaxation for living' (groepsgewijze methode)

Een voorbeeld dat navolging verdient door zelfhulpgroepen, is een enkele jaren

oude Engelse organisatie, die technieken voor bewuste ontspanning verbreed via groepslessen, en zelfs schriftelijke cursussen. Zij steunt op deskundigen uit de gezondheidszorg en op de jarenlange ervaring van enkele therapeuten.

Uitgaande van het idee dat iedereen er baat bij heeft vaardig te worden in het toepassen van ontspanning is een programma ontwikkeld voor groepsbijeenkomsten. Passieve en actieve ontspanningsmethodes worden gecombineerd, er worden oefeningen met twee personen gedaan, zodat men elkaar kan controleren en kan masseren, en er wordt uitleg gegeven van de lichaamsreactie op stress. Het effect van bewuste ontspanning wordt toegelicht, met name de betekenis voor gezondheidsproblemen.

Zie adressen in Deel VI.2. Sociale Kaart.

Lectuur: Jane Madders.

LITERATUUR

- Balffoort B. en J. van Dixhoorn, 1979, *Ademen wij vanzelf?* Bosch en Keuning, Wageningen.
- Basmajian, J. V. (ed.) 1979, *Biofeedback – Principles and practice for clinicians*. Williams & Wilkins, Baltimore.
- Benson H. 1979, *Bewust Ontspannen*. Becht.
- Bernstein, D. A. en Th. Borkovec, 1977, *Leren Ontspannen – een handleiding voor de therapeutische beroepen*. Dekker & van de Vegt, Nijmegen.
- Bertherat T. en C. Bernstein, 1978, *Je lichaam weet het beter: zelfgenezing en anti-gymnastiek*. Ambo, Baarn.
- Blomberg F. C., 1978, *Eerste hulp bij kleine ongemakken (Hoe zich te leren spannen of ont-spannen en waarom)*. Soest.
- Brieghel-Müller G., 1979, *Eutonie. Spanning en ontspanning in de juiste balans*. Ankh-Hermes, Deventer.
- Feldenkrais M., 1978, *Bewustwording door beweging*. Wetenschappelijke Uitgeverij, Amsterdam.
- Hirai T., 1975, *Zen meditation Therapy*. Japan Publications.
- Jacobson E., 1980, *Ontspannen, een noodzakelijke bezigheid*. Helmond.
- Krapf G., 1979, *Autogene Training in de praktijk*, Servire.
- Karlins M., en L. Andrews, 1973, *Biofeedback. Het inschakelen van de kracht van uw geest*. Gottmer, Haarlem.
- Madders J., 1980, *Stress en Ontspanning*, Thieme, Zutphen,
- Maxwell Cade C., en N. Coxhead, 1979, *The awakened Mind*, Wildwood House, London.
- van Opdorp-Ariens Kappers D., 1979, *Mentale conditie in de sport*. De Tijdstroom, Lochem.
- Orlemans, J. W. G. 1979, *Ontspanningsoefeningen. Een handleiding voor de hulpverlener*. Nederlands Huisartsen Instituut, Utrecht.
- Peter B. en W. Gerl, 1979, *Ontspan jezelf*, L. J. Veen, Wageningen.
- Riemkaste F., 1979, *Recht van lijf en leden: correctie van verkeerde lichaamshoudingen met de Alexandermethode*. Ankh-Hermes, Deventer.
- Saswitha, 1974, *Dood gaan, dood zijn*. Wetenschappelijke Uitgeverij. Amsterdam.
- Schaarschuch A., 1976, *De ademende mens*, Ankh-Hermes. Deventer.
- Tirala L., 1969, *Ademhalingstherapie*. De Driehoek, Amsterdam.
- Weekes Cl., *Blijf uw zenuwen de baas*. Nederlandse Boeken Club.
- Tohei K., 1975, *Aikido in Daily Life*. Japan Publications.
- van Katwijk A., 1981, *Autogene Training binnen de individuele gezondheidszorg*. VUGA, Den Haag.