

Eindelijk echt ontspannen

Altijd haast, altijd doorjakkeren. Voor veel mensen is dat zo gewoon, dat ze niet eens merken dat hun lichaam altijd onder spanning staat. Adem- en ontspanningstherapie (AOT) helpt 'stresskippen' weer tot diepe rust te komen.

door Ingrid Beckers illustratie Nozzman

Logistiek manager Sjoerd (40) had al jaren last van migraine. Achteraf ook niet zo gek. Of hij nu aan het sporten was of thuis een boek las, in zijn hoofd was hij altijd bezig met duizenden-één dingen tegelijk. Ontspannen deed hij eigenlijk niet. Al dacht hij zelf van wel. Om van de hoofdpijn af te komen, adviseerde de huisarts hem adem- en ontspanningstherapie (AOT). Sjoerd, nuchter van aard, was sceptisch. „Het is dat mijn huisarts zei: ‘Probeer het nou maar gewoon.’”

Bij adem- en ontspanningstherapeute Jeanette Tholhuijsen kreeg hij eerst bewegings-oefeningen om zijn starre ruggengraat los te maken. Ook leerde hij zich via aandachtsoefeningen te concentreren op zijn eigen lichaam. Hoe is mijn houding? Wat doet de ademhaling? „Door puur en alleen daarmee bezig te zijn, kon ik alle andere gedachten in mijn hoofd eindelijk loslaten. Er kwam rust over me. Ik voelde voor het eerst de spanning in mijn nek, vervolgens leerde ik trucs om ervan af te komen.”

Adem- en ontspanningstherapie bestaat uit een reeks liggende, staande en zittende aandachtsoefeningen, houdings- en bewegingsoefeningen. De methode is in de jaren tachtig door

‘Als mensen een heel lange periode onder druk staan, komen ze niet meer tot rust’

de arts Jan van Dixhoorn ontwikkeld om stress te verminderen bij revaliderende hartpatiënten. Inmiddels wordt AOT ook toegepast bij onder meer pijnklachten, slaapproblemen, angstaanvallen, hyperventilatie, burnout en een chronisch verhoogde basisspanning. „Ik behandel mensen die eigenlijk niet meer weten hoe ze kunnen ontspannen”, zegt Tholhuijsen, die praktijk houdt in het Limburgse dorp Wijlre. „Het is natuurlijk een typisch verschijnsel van deze tijd dat mensen geneigd zijn altijd maar door te jakkeren. Daardoor merken ze niet dat ze aan echte, diepe ontspanning amper toekomen. En dat is wel nodig als je vanuit een stressvolle situatie terug wilt keren naar een gezonde basisspanning.”

Dát bepaalde periodes in je leven stressvol zijn, is logisch. Spanning is dan ook functioneel, zegt de therapeute. „Maar als mensen echt een heel lange periode, of zelfs permanent, onder druk staan, komen ze niet meer tot rust. Ze raken gewend aan verhoogde basisspanning, die ze als normaal ervaren. Meestal trekken ze pas aan de bel als er lichamelijke en geestelijke klachten zijn.” Adem- en ontspanningstherapie leert deze 'stresskippen' in feite opnieuw te ontspannen. Doel is de chronische spanning weer naar een acceptabel basisniveau te brengen. Het goede aan AOT is dat het geen zweverige methode is, vindt Tholhuijsen. „Je hoeft niet te mediteren of ingewikkelde yogahoudingen aan te nemen, wat voor veel mensen toch een brug te ver is. AOT bestaat uit heel kleine, simpele oefeningen, die je overal en altijd kunt doen.”

Vooruit, een voorbeeld voor thuis. Zet je voeten maar eens vóór in plaats van áchter je knieën als je zit. Druk ze tegen de vloer en voel wat het doet. Luidt het antwoord 'niks', dan is er werk aan de winkel is. Hoe

minder oefeningen 'lukken', des te meer moeite je hebt met ontspannen. Wat uiteindelijk bij deze beweging gevoeld moet worden, is een prettige spanningsverandering. Maar pas op, AOT is geen druk-op-de-knopmethode, benadrukt de therapeute. „Bij de één werken houdingsoefeningen goed, anderen kunnen juist beter uit de voeten met aandachtsoefeningen of ademhalingsoefeningen. Het is soms even zoeken naar de goede aanpak, naar wat het best bij iemand past. Ineens kan het kwartje vallen en kunnen zeer gespannen mensen door een simpele oefening ineens wel weer ontspannen.” Een behandeling of acht is gemiddeld genoeg om terug te keren naar een gezonde basisspanning. Daarna zouden mensen in staat moeten zijn goed naar hun lichaam te luisteren en, indien nodig, via oefeningen tegenmaatregelen te nemen. Sjoerd heeft door de therapie beduidend minder hoofdpijn, zegt hij. Eén à twee keer per dag

doet hij trouw zijn oefeningen. „Voor mijn werk zit ik vaak in het vliegtuig of in de auto. Dan ga ik voelen. Hoe zit ik, waar voel ik spanning? Soms merk ik pijntjes op. Dan is het vaak echt een kwestie van net even anders zitten en hup, weg is het pijntje.”

➔ Meer informatie over ademen en ontspannen? Op www.ademtherapie-aos.org staan uitleg over AOT en adressen van therapeuten in de regio.

reageren? gezondheid@wegener.nl

Minder kans op hartinfarct

- ♥ AOT is een uitvinding van Jan van Dixhoorn. De arts uit Haarlem bedacht eind jaren tachtig een serie liggende, staande en zittende aandachtsoefeningen, houdings- en bewegingsoefeningen. Zijn doelgroep bestond aanvankelijk uit revaliderende hartpatiënten. Hij leerde hen technieken om spanningsveranderingen in het lichaam zelf te detecteren.
- ♥ Hartpatiënten leren zo om goed te luisteren naar hun eigen lichaam. En dan vooral naar wat niet goed voelt. Als ze dat onder de knie hebben, zijn ze in staat stress te verminderen via ontspanningsoefeningen.
- ♥ De resultaten van een onderzoek naar deze methode zijn indrukwekkend. In 1997 bleek dat deelnemers aan het programma van Van Dixhoorn vijf jaar na dato half zo vaak een nieuw infarct kregen of een hartoperatie moesten ondergaan dan de controlegroep.

