



Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 132b mei/juni 2020

Whole body breathing voor Corona pten

'Whole body breathing' voor benauwde Corona patiënten, en vele anderen

'Whole body breathing' in het Engels klinkt veel beter dan 'Ademen met het hele lichaam' in het Nederlands, de titel van het boek waarin mijn methode beschreven staat is 'Ontspanningsinstructie. Principes en oefeningen'. Dat is ook geen interessante titel weliswaar, dus het is alleen de echt geïnteresseerde die weet dat er veel over ademhaling in staat.

Het voordeel van de term 'whole body breathing' is echter dat het niet duidelijk is hoe men dat moet doen. Het is moeilijk om je voor te stellen wat er voor oefening is, zoals met 'buikademhaling' wel het geval is. Maar je kunt niet direct de aandacht richten op je hele lichaam, wel op één plaats maar niet overal tegelijk. Om dat te kunnen, moet je de rechter hemisfeer (hersenschors) aanspreken, die staat voor 'gelijktijdigheid, ruimtelijke waarneming en synthetische prikkel verwerking', dus een globale indruk krijgen. Die bovendien makkelijk emotioneel gekleurd is. Als je teveel met de linker hemisfeer gewend bent te werken, die de indrukken in de tijd opeenvolgend ordent en die ordening zoekt, dan lukt dat niet. Je focust dan op één ding tegelijk en dat gebeurt meestal. De aandacht richten op meer dingen tegelijkertijd (multitasking), komt eigenlijk neer op een snelle opeenvolging van onderwerpen.

Om echt gelijktijdig meerdere prikkels waar te nemen is het zaak dat je je verdiept in de waarneming, zoals je ziet aan de oefening die bijgevoegd is. Het gaat heel sterk om de ervaring van de waarneming, deze verdiept zich. We gaan dus vooral uit van de subjectieve realiteit, de beleefde werkelijkheid, van de deelnemer. Deze werkelijkheid is natuurlijk subjectief, maar het is maatgevend voor het individu, in de oefening word je aangesproken op 'hoe het voelt voor jou'. Die realiteit is voor elke Corona patiënt natuurlijk anders, maar die ervaring kan een ontmoeting zijn, van allerlei mensen met benauwdheid, ook COPD patiënten, en van patiënten die herstellen van Corona maar heel lang last houden dat de longen echt aangedaan zijn. Het concept van 'Whole body breathing' is juist bij benauwdheid nuttig, omdat het de ruimte biedt aan heel veel mogelijkheden voor ademen, terwijl benauwdheid juist kan leiden tot vernauwd bewustzijn, 'als ik maar niet stik' en 'ik krijg geen lucht genoeg'.

Een extra voordeel kan zijn dat we in dit werk vooral 'indirecte' adem beïnvloeding toepassen. Dat wil zeggen, er is ontspanning die optreedt als gevolg van de oefening, en er is ontspanning van de fysieke en mentale toestand, die de adem vergemakkelijkt. Er zijn dus manieren om te ontspannen die het ademen faciliteren (zie onder toelichting)!

Uitvoering

Je kunt de instructie gewoon voor lezen aan de persoon. De tekst is gericht op de 'beleefde werkelijkheid' van de persoon, het sluit dus goed aan bij wat deze kan ervaren. Er is geen goed of fout in deze en je moet oppassen niet te gaan corrigeren. Het past bovendien bij de Corona tijd dat je ook een instructie op afstand kan doen!

Instructie: Ruglig, handen op ribben (costo-abdominale ademhaling)

Lig op de rug, met de armen op ruime afstand naast je	Zorg dat er voldoende ruimte is tussen de armen en de ribben kast
Buig de armen, zodat je de handen op de borst kunt leggen	Voel waar de handen op de borst terecht komen

Leg ze losjes neer en klem ze niet tegen de borst	Hoe meer onrustig (benauwd en angstig) je bent, des te hoger komen de handen te liggen
Voel je de adembeweging onder je handen?	De borst komt omhoog en zakt weer in
Volg deze beweging enige tijd, accepteer hoe die gaat	Niet proberen de borstbeweging rustig en regelmatig te laten verlopen
Het is wat het is	Als je benauwd / angstig bent, dan is het natuurlijk dat de beweging niet rustig is
Stop er dan mee	Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Let dan op de luchtstroom, in en uit	Volg de luchtstroom, voel of je door de neus ademt of door de mond
Blijf de luchtstroom volgen met de aandacht	Luister ook of je de luchtstroom hoort
Stop er dan mee	Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Let opnieuw op de borstbeweging onder je handen en tegelijk op de luchtstroom	Voel je dat ze gelijk op gaan?
Als de lucht naar binnen gaat komt de borst wat omhoog, en hij zakt weer in als de lucht naar buiten gaat	Concentreer je op de gelijktijdigheid, en volg die met al je aandacht
Houd dit enige tijd vol	Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?
Stop er mee	Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Leg de handen nu losjes op de ribben	De handen zakken naar beneden
Laat de ellebogen wat meer van de ribben af komen, zodat de armen meer gebogen zijn	Schuif de handen naar beneden, totdat ze tegen de zijkant van de borst komen te liggen
Voel je de adembeweging onder je handen?	Neem hier voor de tijd en houd de handen losjes, niet klemmen
Volg deze beweging enige tijd	Het is net als boven op de borst, van omhoog komen en weer inzakken
Tegelijk kun je ook voelen dat de ribben breder en smaller worden	Neem de tijd en voel of je ook de zijwaartse beweging kunt volgen
Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee	Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?
Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?	
Let opnieuw op wat voor beweging je onder de handen voelt	Hoe voelen de handen nu?
Merk je de beide bewegingen? De ribben heffen, ze komen omhoog en zakken weer	Maar tegelijk kun je de zijwaartse beweging voelen, ze worden breder en smaller
Neem de tijd om beide bewegingen tot je door te laten dringen	
Als je uitademt, wordt de borst smaller	Versterk dit een beetje door de handen lichtjes tegen de borst aan te drukken
Stop met drukken, als de uitademing klaar is	Laat de druk helemaal los en voel dat de inademing de borst weer breder maakt
Doe dit 4-5 keer en stop er dan mee	
Voel hoe je nu ligt en ademt, neem hier de tijd voor	
Als je uitgerust bent, herhaal je de vorige stap	Druk zacht met uitademen en laat weer vieren bij inademen, 4-5 keer
Herhaal dit nog een keer en neem weer rust	

Het is een vrij lange instructie en het is goed even te stoppen als de eerste optie verschijnt (zie onder). De kern van de instructie is dan gedaan (duwen met uitademen, loslaten bij inademen), maar het is belangrijk de voorbereidende zinnen te zeggen. De eerste optie is voor degene die geïnteresseerd is geraakt in wat er te voelen is in het lichaam. Optie 2 is voor degene die vermoeid raakte door de concentratie op de ribbenkast en dit langzamerhand onprettig begon te vinden.

Optie 1. Neem de adembeweging goed waar	
Let nu goed op: welke beweging is het eerste?	Is het vooral het heffen of juist het breder worden, waarmee de adembeweging begint
Probeer beide mogelijkheden uit	
Laat de borst eerst heffen en daarna de onderste ribben verbreden	Voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat
Laat dan het verbreden voorop gaan en het heffen volgen	Voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat
Wat is het verschil tussen de twee	
Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee	Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?
Stop er mee	Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Option 2. Voel de benen liggen, ze liggen gestrekt en neem waar dat de kuiten ontspannen	Stel je voor dat je inademt naar de onderbenen en voeten
Trek de voeten op en naar je toe en laat ze weer los	Waar voel je de spanning toenemen, als je optrekt en weer afnemen, als je ze loslaat
Ga hier mee door, optrekken en loslaten van de voeten	
Stop er dan mee en voel hoe het met je is	Wat valt je op?
Doe het opnieuw, enige tijd	
Stop er dan helemaal mee	Voel hoe het met je is en hoe de benen liggen

Toelichting:

Het is belangrijk de persoon eerst gerust te stellen: het is natuurlijk dat de ademhaling onrustig is, als jezelf onrustig bent. Het idee dat regelmatig met buik ademen natuurlijk en zo maar even te 'doen' is, is typisch een idee van mensen. De natuurlijke (dus de spontane en niet bewust gecontroleerde) ademhaling is namelijk variabel! Dit geldt voor mensen en dieren. De mensen zijn de enige soort, die de ademhaling gaan sturen, zodra hij bewust is gemaakt of geworden.

Bovendien blijkt de ademhaling eigenlijk indirect te beïnvloeden te zijn via de extremiteiten en het hoofd: dit is ook een logisch vervolg op het waarnemen van de ademhaling in de borst. Let eens op de kaken en ontspan deze eens bewust. Het blijkt dat als je dat doet er bijna vanzelf een lage en volle inademing naar de buik ontstaat (zie de **instructie 'kaken, tong, hals'**). Of doe de **instructie 'tijd, ruimte, lucht genoeg'**. Als je de voorstelling aanbiedt dat men denkt dat er tijd of ruimte of lucht genoeg is om in te ademen, dan wordt de inademing vanzelf gemakkelijker. Of doe de **instructie 'uitdrukking gezicht'**. Als je de persoon helpt het gezicht te ontspannen, met name dat de ogen en mond niet samengeknepen zijn, maar los en 'breed' voelen, zodat het gezicht een glimlachende uitdrukking heeft, dan voelen de buik en maag ook zachter en breder. Zie instructies:

**Bron: dr. JJ van Dixhoorn 'Ontspanningsinstructie, Principes en oefeningen', Springer Media 2014.*

Een tweede soort opties is om de armen en benen te gebruiken om de romp te beïnvloeden. De romp is de plaats van de adembeweging, maar deze beweging is eigenlijk moeilijk willekeurig te sturen, de armen en benen zijn veel makkelijker. Als de armen langs het lichaam liggen dan kun je de armen iets naar binnen en weer naar buiten rollen. De **instructie** heet **'armen zijwaarts'**. Deze rolbeweging kun je maken tijdens in- en uitademen, of in het ademritme. Probeer eens hoe het is als je inademt tijdens naar buiten rollen van de armen, waarbij de handpalmen naar boven gericht zijn. Of probeer het omgekeerde, de armen naar binnen draaien, waarbij de handpalmen naar de onderlaag gericht zijn. Wat is het verschil? Het levert verrassende ontdekkingen op! De armen naar buiten draaien, betekent dat de schouderbladen naar mediaal bewegen (naar binnen), dit leidt vanzelf tot het openen van de borst: dus het versterkt de inademing naar de borst. Dit is een natuurlijke verruiming van de inademing, het kan juist prettig voelen! Want als je zo gemakkelijk inademt, wordt ook de buik erbij betrokken. Omgekeerd, als je de armen naar binnen draait, dan leidt dat tot het naar voren vouwen van de schouderbladen en dat verhindert juist het openen van de borst. Dus probeer uit wat meest comfortabel voelt, het zijn twee verschillende bewegingen die allebei voordelen en nadelen hebben. De andere optie is om de knieën te gebruiken, **instructie 'knieën openen'**. Die kun je ook openen en weer dicht laten vallen. Knieën openen wil zeggen, de beweging maken van naar buiten draaien van de benen, alsof je de

benen optrekt naar je toe. Benen worden dan iets korter, en ze trekken het bekken iets naar beneden toe. Als het bekken iets kantelt naar beneden toe dan wordt de onderrug holler. Probeer dat eerst te voelen. Als dat lukt en het draaien van de benen voelt natuurlijker aan, en niet geforceerd, dan wordt de onderrug holler en dit gaat samen met een uitbolling van de buik. En dus een inademing! Als het geforceerd gaat echter dan span je de buikwand iets aan en dat verhindert juist de inademing naar de buik.

Een reden om de Engelse term te gebruiken is ook, dat de laatste update van de beschrijving van de methode Van Dixhoorn het hoofdstuk is in het Amerikaanse handboek voor Stress management. Dit jaar komt de vierde en geheel herziene druk uit: 'Principles and practice of stress management', onder redactie van Paul Lehrer, bij Guilford Press, 2020. Hier staan de meest recente uitkomsten van onderzoek in. Ook mijn hoofdstuk is geheel herzien en herschreven: 'Whole body breathing. A systems perspective on respiratory training'.

PS. De oefening is juist ook nuttig in de revalidatie, en preventief: veel mensen ontwikkelen toch angst of benauwdheid daarna. De reden van heropnames is vaak benauwdheid, blijkt uit Nederlands onderzoek.

Jan van Dixhoorn maart 2020

*graag ontvang ik uw ervaringen met deze instructie: info@methodevandixhoorn.com