

Inleiding

Deze oefening kunt u zowel zittend als liggend uitvoeren. Wellicht dat liggend op uw rug in het begin het makkelijkst is. Wanneer u de oefening zittend uitvoert let u dan op de juiste zithouding:

- neem een makkelijke stoel;
- ga rechtop zitten, de rug tegen de rugleuning;
- het hoofd een beetje voorovergebogen;
- handen op de bovenbenen;
- de voeten plat op de grond;
- de knieën recht boven de voeten;
- geen strakke broekriem of ceintuur, geen knellende kleding.

Nadat u deze oefening een flink aantal keren zittend of liggend hebt uitgevoerd, bent u ook in staat deze oefening staand te doen. Deze oefening is zeer rustgevend en uitstekend geschikt om paniek en angst te voorkomen. De oefening duurt vijf tot tien minuten.

Oefening

Let eens op uw ademhaling. Laat deze lopen zoals ze loopt, maar let er eens op. Hoe voelt het? Waar komt de adem? Welke delen van het lichaam zijn bij de ademhaling betrokken? Leg nu uw rechterhand op de buik, net boven de navel. Voel de warmte van de hand en laat de adem omlaag zakken, in de buik. De buik gaat nu op en neer, komt naar boven bij iedere inademing en zakt weer omlaag bij iedere uitademing. Adem nu door de neus in en door de mond of neus uit. U merkt nu al hoe u meer ontspannen raakt. Als u dit prettig vindt kunt u uw lippen tuiten bij de uitademing, zodat u uw adem hoort ruisen en in staat bent u nog beter te concentreren op uw ademhaling.

De volgende stap bestaat uit het regelmatig maken van uw ademhalingspatroon. Om dit te bereiken gaat u het volgende doen: U ademt twee tellen in, houdt de adem een tel vast en ademt dan in vijf tellen weer uit. Dus: (in) 1, 2 (vast) 3, (uit) 4, 5, 6, 7, 8.

In het begin is dit lastig en is het handig om met pufjes te werken. Twee pufjes in, even vast, vijf pufjes uit. Hebt u het ritme eenmaal te pakken, dan kunt u vervolgens dit patroon vloeiend maken. De adem blijft hierbij naar de buik stromen. Vergeet al uw zorgen en geef u gedurende vijf à tien minuten over aan deze ontspannende ademhaling. Doe deze oefening minimaal drie keer per dag.

Houding om te oefenen

De beste manier om te ontspannen is niet een lute of gemakkelijke houding. Ga zo zitten dat alle spieren zoveel mogelijk de kans krijgen zich te ontspannen (eventueel kan de oefening in de beginfase ook op bed gedaan worden). Zorg ervoor de stoel helemaal te gebruiken, zodat alle spieren ondersteund worden. Met andere woorden: de rug tegen de leuning van de stoel (dus niet onderuit gezakt), de voeten plat op de vloer recht onder de knieën (dus niet de benen gestrekt), de onderarmen losjes op de bovenbenen of op de leuning van de stoel. De schouders losjes naar beneden. In een stoel met hoge leuning kunt u uw hoofd achterover laten rusten, laat het anders losjes iets voorover hangen; vermijd daarbij spanning in de nekspieren.

Oefenen is nodig

Sommige mensen denken, dat rustig in een stoel zitten genoeg is om helemaal te ontspannen. Dat is waar-schijnlijk niet het geval. Het gaat er namelijk om, dat alle spieren zo diep mogelijk ontspannen zijn en dat bereikt u niet door zo maar even rustig in een stoel te zitten. Alle spieren van het lichaam ontspannen is niet eenvoudig, omdat er honderden kleine spierjes in ons lichaam zitten. Het is bijvoorbeeld niet mogelijk om een aantal spieren van de armen, benen, nek of rug te spannen en te ontspannen. Maar het wordt al veel moeilijker om de spieren van het voorhoofd of de buik te ontspannen. We zijn ons er namelijk niet van bewust waar alle spieren en spierjes van ons lichaam zitten en of we ze gespannen houden of niet.

De spieren zo diep mogelijk ontspannen is al evenmin eenvoudig. Als we bijvoorbeeld onze arm ontspannen laten liggen, weten we nog niet of we daarmee ook de grootste mogelijke ontspanning hebben bereikt. Zo'n spier is te vergelijken met een elastiekje dat men strak aantrekt en daarna geleidelijk loslaat. Pas wanneer men het elastiekje helemaal loslaat, is het helemaal ontspannen. Met andere woorden: ontspanningsoefeningen zijn bedoeld om alle of zoveel mogelijk spieren zo diep mogelijk te ontspannen. Dat gaat niet zomaar, daar is oefening voor nodig. Net als bij leren lopen, praten, fietsen, zwemmen, enz. zult u moeten oefenen om het onder de knie te krijgen.

In het begin zal het zeker niet vlekkeloos gaan. Laat echter de moed niet zakken, maar blijf oefenen. De moei- te die dat kost, weegt wel op tegen wat u ervoor terugkrijgt: langzamerhand meer controle over de span- ning in uw lichaam, minder last van uw klachten. Het is dus de bedoeling, dat u er een poos serieus mee bezig bent en dat u regelmatig oefent.

U moet zich aan de andere kant ook weer niet overdreven gaan inspannen voor deze oefening. Dat zou zoiets zijn als inspannen om te ontspannen en dat is tegenslachtig. Om ontspannen te raken, hoeft u geen prestatie te leveren; u hoeft geen negen te halen voor de oefening, een zes is voldoende.

Wanneer en waar oefenen

U zult de komende periode twee à drie keer per dag gedurende minstens 10 tot 15 minuten moeten oefenen.

Kies in het begin een paar rustige momenten van de dag uit, zodat u na de oefening niet meteen weer aan de slag hoeft (bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds). Als u de oefening 's ochtends doet, is het belangrijk om u eerst aan te kleden en dan nog voldoende tijd over te houden voor de oefening en het ontbijt. Ga niet oefenen als u haast heeft, snel naar uw werk moet, wanneer er iemand op u zit te wachten, als u er toch niet met uw gedachten bij kunt blijven. Het is minder gewenst te oefenen vlak na een maaltijd.

Zoek in het begin om te oefenen ook een prettige omgeving op. Een rustige kamer, alleen of als u wilt met uw partner erbij. Eventueel kunt u samen oefenen. Want iedereen kan er baat bij hebben. Zorg dat u niet gestoord kunt worden.

In het begin maakt u gebruik van het cassettebandje om te oefenen. Deze cassette is slechts een hulpmiddel om de oefening te leren. Als u de oefening op een gegeven moment kent, probeer het dan zonder bandje te doen. Per slot van rekening kunt u de cassette-recorder niet overal mee naar toe nemen. Leer daarom niet ontspannen op het stemgeluid van het bandje, maar leer wat u moet doen om straks zelf te kunnen ontspannen.

Als u de oefening wat beter onder de knie krijgt (de snelheid waarmee dat gebeurt is voor ieder verschil- lend) kunt u deze ook proberen toe te passen op andere momenten van de dag in minder rustige omgevin- gen of situaties, bijvoorbeeld tussendoor op uw werk, als u in de trein zit, als de kinderen buiten spelen of als u de auto even stil kunt zetten. Het is eigenlijk de bedoeling, dat u de omstandigheden waaronder u zich ontspannt langzamerhand steeds moeilijker maakt, bijvoorbeeld:

1. oefenen met cassette op een rustige plaats op een rustig moment;

2. oefenen zonder cassette op een rustige plaats op een rustig moment;

3. toepassen van de ontspanning op minder rustige plaatsen en momenten.

U hoort op de cassette het woord 'ontspan' vrij vaak terugkomen. Zeg dit woord steeds inwendig mee en gebruik het ook als u zonder cassette oefent.

4. OEFENINGEN: ONTSPANNINGSOEFENINGEN*

In dit hoofdstuk wordt iets verteld over het nut van ontspanningsoefeningen en over de wijze waarop men ze kan leren.

Lees dit hoofdstuk een aantal keren goed door. Zet vraagtekens bij wat u niet begrijpt of onderstreep wat voor u belangrijk is. Breng dit werkboek mee naar de volgende afspraak, dan kunnen we praten over eventuele onduidelijkheden.

Nut van spierontspanning

Onze spieren werken veel vaker dan we denken. Wie bijvoorbeeld naar een voetbalwedstrijd kijkt of naar een film op t.v., spant meestal ongemerkt veel spieren. We zeggen dan ook niet voor niets dat iemand 'gespannen' zit te kijken of dat het een 'spannend' stuk is. Wie angstig is, zich zorgen maakt of ergens over loopt te piekeren, spant ook, meestal ongemerkt, veel spieren.

Is dat slecht? Ja en nee. Vaak is dat niet slecht; is het zelfs heel goed. Angst is een soort alarmtoestand en kan dus erg nuttig zijn. Ze verhoogt de waakzaamheid en vormt een voorbereiding op snel handelen. Vandaar dat de spieren zich spannen bij angst. Men moet klaar zijn om iets te kunnen doen, zoals wegllopen, vechten, opzij springen. Bijvoorbeeld: er komt een auto recht op je af, onmiddellijk word je bang. Er is dus alarm (doe wat, of je gaat eraan!). Meteen spannen je spieren zich en spring je opzij.

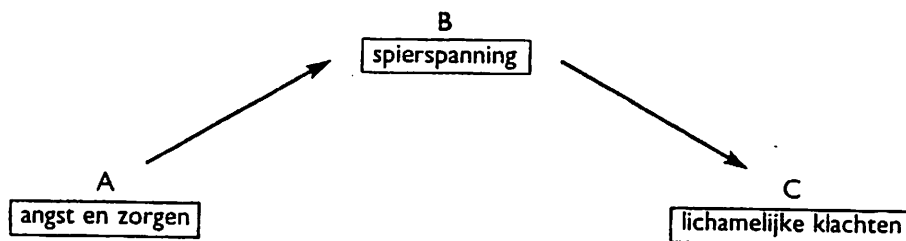
Jammer genoeg bestaat er veel onnodige angst. Mensen maken zich onnodig bezorgd, piekeren te veel, twijfelen voortdurend of ze het wel goed doen. Die angst en zorgen zijn dus een vals alarm en zorgen ervoor dat de spieren onnodig gespannen worden. Dat kan op den duur erg vervelend zijn.

Dus: A (angst, zorgen) \longrightarrow leidt tot \longrightarrow B (spierspanning)

Wie voortdurend of heel vaak angstig is zonder goede reden, dus zonder dat er werkelijk gevaar is, spant zijn spieren voortdurend of heel vaak zonder noodzaak. Het vervelende is echter, dat langdurige spierspanning (B) vaak leidt tot lichamelijke klachten (C), bijvoorbeeld pijn in bepaalde lichaamsdelen.

B (spierspanning) \longrightarrow leidt tot \longrightarrow C (lichamelijke klachten)

Zo krijgt men er nog een zorg bij. Men voelt zich niet lekker, men kan zijn werk niet aan, men kan zich niet meer zo plezierig met de kinderen bezighouden enz. Met andere woorden: angst en zorgen (A) leiden tot spierspanning (B). Dit kan op den duur weer leiden tot lichamelijke klachten (C), die op hun beurt de angst en zorgen (A) weer kunnen vergroten. En zo kan de spierspanning (B) weer toenemen. Men komt in een soort spiraal, waardoor de angst steeds groter kan worden:



A is de grote boosdoener, daar is het mee begonnen, maar als we in staat zijn B weg te werken, zal ook C verminderen en wordt in ieder geval de spiraal doorbroken. Daarom beginnen we met het aanpakken van B, de spierspanning, door middel van ontspanningsoefeningen en hopen dat daardoor de angst en zorgen en ook de lichamelijke klachten minder zullen worden. En als er geen lichamelijke klachten zijn, kunnen ze door deze oefening wellicht worden voorkomen.

* Orlemans, J.W.G., et al.

4. OEFENINGEN: ADEMHALINGSOEFENINGEN

Inleiding

Deze oefening kunt u zowel zittend als liggend uitvoeren. Wellicht dat liggend op uw rug in het begin het makkelijkst is. Wanneer u de oefening zittend uitvoert let u dan op de juiste zithouding:

- neem een makkelijke stoel;
- ga rechtop zitten, de rug tegen de rugleuning;
- het hoofd een beetje voorovergebogen;
- handen op de bovenbenen;
- de voeten plat op de grond;
- de knieën recht boven de voeten;
- geen strakke broekriem of ceintuur, geen knellende kleding.

Nadat u deze oefening een flink aantal keren zittend of liggend hebt uitgevoerd, bent u ook in staat deze oefening staand te doen. Deze oefening is zeer rustgevend en uitstekend geschikt om paniek en angst te voorkomen. De oefening duurt vijf tot tien minuten.

Oefening

Let eens op uw ademhaling. Laat deze lopen zoals ze loopt, maar let er eens op. Hoe voelt het? Waar komt de adem? Welke delen van het lichaam zijn bij de ademhaling betrokken? Leg nu uw rechterhand op de buik, net boven de navel. Voel de warmte van de hand en laat de adem omlaag zakken, in de buik. De buik gaat nu op en neer, komt naar boven bij iedere inademing en zakt weer omlaag bij iedere uitademing. Adem nu door de neus in en door de mond of neus uit. U merkt nu al hoe u meer ontspannen raakt. Als u dit prettig vindt kunt u uw lippen tuiten bij de uitademing, zodat u uw adem hoort ruisen en in staat bent u nog beter te concentreren op uw ademhaling.

De volgende stap bestaat uit het regelmatig maken van uw ademhalingspatroon. Om dit te bereiken gaat u het volgende doen: U ademt twee tellen in, houdt de adem een tel vast en ademt dan in vijf tellen weer uit. Dus: (in) 1, 2 (vast) 3, (uit) 4, 5, 6, 7, 8.

In het begin is dit lastig en is het handig om met pufjes te werken. Twee pufjes in, even vast, vijf pufjes uit. Hebt u het ritme eenmaal te pakken, dan kunt u vervolgens dit patroon vloeiend maken. De adem blijft hierbij naar de buik stromen. Vergeet al uw zorgen en geef u gedurende vijf à tien minuten over aan deze ontspannende ademhaling. Doe deze oefening minimaal drie keer per dag.