

## ACTIEF EN PASSIEF ONTSPANNEN

Bewust ontspannen is een nuttige zaak, zodat herstel van het lichaam na een inspanning ook werkelijk ruimte krijgt. Vaak is er na een actie de neiging om er a.h.w. mee bezig te blijven, zowel mentaal als emotioneel, maar ook in beweging – in onrust. De spanning van de actie wordt te lang volgehouden. Het is belangrijk om terug te keren naar de neutrale toestand, waarin de onrust ook werkelijk over is. Als dat niet gebeurt, is de aanvangsspanning voor een volgende actie hoger dan nodig is. Eenzelfde arbeid zal het systeem meer energie kosten. Als dit proces zich herhaald zal een overspanning worden opgebouwd; hierbij kunnen klachten ontstaan of raken we uitgeput.

**Passief ontspannen** is het verminderen van onnodige inspanning in rust. Het laten zakken van het spanningsniveau in rust. Dit geeft een verminderde activiteit van het sympathische zenuwstelsel, waarbij het lichaam tijd neemt voor herstel.

Benson heeft verschillende ontspanningstechnieken en hun effecten onderzocht.

Hij beschrijft dat een ieder de mogelijkheid heeft om een ontspanningsreactie te ervaren; het is een aangeboren reactie in ons. Voor het optreden van deze relaxatierespons moet aan 4 voorwaarden worden voldaan:

- rustige omgeving
- gemakkelijke houding
- een 'mental device' (herhalend neutraal focus voor de aandacht)
- passieve instelling

Dit laatste is het lastigst. Het vraagt een passieve aandacht zonder verwachtingen. Een actieve doelgerichte instelling werkt ontspanning tegen. Je moet je er niet mee bezig houden of ontspannen wel of niet lukt.

Het is een kwestie van enige tijd volhouden (20 min.) zodat de mentale activiteit kan afnemen. Neutraal blijven waarnemen is belangrijk.

Ontspanningsinstructies kunnen het proces van passief ontspannen bevorderen en helpen de onnodige spanning te verminderen.

Soms wordt gesproken over **diep ontspannen**. Dit is een hypometabole situatie, waarbij de verbranding zakt tot onder het niveau van het basaal metabolisme in gewone rust.

(basaal metabolisme= hoeveelheid energie nodig om de lichaamsfuncties zelf in stand te houden)

De term diep ontspannen is betrekkelijk; er bestaat geen absolute norm voor spanningsniveaus. Het is een fase van rust, die langer duurt of tot lagere niveaus leidt dan gewoonlijk.

Bewust het lichaam voelen, aandachtsoefeningen, concentratie- of ademoefeningen kunnen tot een diepere ervaring leiden; tot een diepere toestand van rust, dan je voordien kende. Dit is in feite een natuurlijk gebeuren. Dieper dan normaal kom je niet. Het kan wel zijn, dat jouw normaal wat hoger was geworden.

**Actief ontspannen** is het verminderen van onnodige inspanning tijdens activiteiten.

Spanningsvermindering is mogelijk tijdens bezigheden en activiteiten. Het gaat niet om de kwaliteit van de rust, maar om de efficiëntie van de handeling.

Ook dit is een natuurlijk proces dat optreedt naarmate bepaalde handelingen vertrouwer en bekender worden of op een zorgeloze manier uitgevoerd.

Juist bij eenvoudige bewegingen kan worden waargenomen of iemand meer dan de nodige inspanning en moeite besteed en hoe lang dit blijft voortduren als de instructie herhaald wordt. Ontspanningsinstructies betreffen basisbewegingen die iedereen kan uitvoeren.

Ze zijn een onderdeel van en voorwaarde voor specifieke en meer complexe handelingen, zoals bepaalde yogaoefeningen.

Actief ontspannen geeft een toename van efficiëntie en coördinatie in de beweging, die doorwerkt op handelingen in het dagelijkse leven. Die zullen gemakkelijker vol te houden zijn of langer vol te houden zonder dat er klachten ontstaan.

De instructies spelen zich af op een laag niveau van inspanning en prestatie.

Ze zijn niet gericht op het verhogen van een prestatie, maar op het verkleinen van de moeite waarmee een minimale prestatie wordt gedaan. De kwaliteit van de beweging neemt toe en gewoontes van gespannen bewegen die tijdens moeilijke oefeningen lastig te veranderen zijn, kunnen in een ontspannen onbelaste situatie wel verbeteren.

Wanneer een handeling relatief rustig, gemakkelijk en ontspannen wordt ingezet is de kans groter dat de prestatie op hoger spanningsniveau ook beter uitpakt.

In de instructies worden bewegingen vaak herhaald. Het gaat om het precies, aandachtig en bewust uitvoeren van de oefening en het waarnemen van de veranderingen tijdens het herhalen van de bewegingen en na afloop.

Er wordt gevraagd gemakkelijk, sloom, moeiteloos etc te bewegen en zelf te ervaren wat dat met je doet. Als de spanning vermindert, zal er steeds meer gevoeld kunnen worden; hierdoor kunnen we grote veranderingen krijgen door minder te doen.

Er wordt ook niet naar een bepaald doel gewerkt – het resultaat is open.

Het lichaam is namelijk geen mechanisch geheel; elk lichaam heeft zijn eigen dynamiek.

Als de overgang naar passiviteit (rust en stilte) te groot is, kunnen er vervelende effecten optreden (iemand wordt zich ineens allerlei dingen bewust, die niet altijd prettig hoeven te zijn). Je kunt er voor kiezen om er bij stil te blijven staan, maar als dat op een gegeven moment teveel is, kun je er ook voor kiezen om **de passiviteit af te wisselen met activiteit.**

De aandacht verschuift dan en daardoor kunnen de negatieve effecten afnemen. Als je iets zo gemakkelijk mogelijk doet en dat even volhoudt, krijg je ook weer een rusttoestand.

Het is nuttig om te beseffen, dat je een keuze kunt maken.