

## **PROCESSEN a.g.v. ONTSPANNING (methode van Dixhoorn) deel I**

Het eigenlijke doel van ontspanningsoefeningen gaat veel verder dan het verminderen van spanning. Het houdt het vergroten van innerlijke controle van de persoon over zichzelf in, *de interne zelfregulatie* en het verminderen van een voortdurend te hoog spanningsniveau in het dagelijkse leven. Dit kan door verschillende processen tot stand komen.

De processen, die kunnen optreden a.g.v. ontspanning, zijn: spanningsvermindering, herstel van evenwicht, aandachtsverschuiving, lichaamsbewustwording, functioneel bewegen, functioneel ademen en cognitieve herstructurering.

Niet alle processen zullen tegelijkertijd bij een deelnemer optreden. Het is nuttig om de uitkomst open te laten en de respons op een instructie waar te nemen. Van daaruit kan bepaald worden welke oefeningen een zinvolle verandering geven, die de zelfregulatie van spanning kan bevorderen.

In het hier volgende stukje zal ik beginnen met een korte uitleg van de eerste twee processen.

### **Spanningsvermindering**

Dit is het proces dat bij velen het meest bekend is. Het houdt een afname van een ergotrope instelling in; d.w.z. dat de gerichtheid op taken en werk, op een actie ondernemen en het mobiliseren van energie afneemt. Dit proces is het beste te meten en het meest onderzocht. Spanningsvermindering betekent dat in relatieve rust spierspanning, zuurstofverbruik, hartfrequentie, ademtempo en bloeddruk afnemen. De huidweerstand, de huidtemperatuur, uitadempauze en hartslagvariabiliteit nemen toe.

Spanningsreductie in rust houdt in, dat als iemand even niets doet, zijn lichaam ook werkelijk minder actief wordt. Hij bespaart daardoor energie.

Iemand ervaart daarbij een afname van spanning en voelt zich lossier, stiller, passiever, rustiger, makkelijker en meer ontspannen.

Hoewel 'bewust ontspannen' veelal geassocieerd wordt met de rustsituatie kan spanningsvermindering ook optreden tijdens activiteiten. ( zie het artikel over actief en passief ontspannen – nieuwsbrief januari 2005).

Het proces spanningsvermindering treedt niet op of is disfunctioneel, wanneer iemand moeite blijft houden met relatieve rust, stilte en bewegingloosheid en/of wanneer iemand in die situatie een toename van motorische onrust vertoont. Spanningsreductie in activiteit treedt niet op of is disfunctioneel, wanneer iemand eenvoudige, makkelijke bewegingsopdrachten met onnodig veel inspanning blijft uitvoeren.

**Herstel van evenwicht** – in relatieve rust herstelt het systeem zijn evenwicht.

Wanneer de ergotrope instelling afneemt kan deze verschuiving leiden tot een toename van trofotrope activiteit. Trofotrope activiteiten zijn herstelprocessen waarbij het lichaam energie opbouwt en reparatiewerkzaamheden uitvoert ter voorbereiding van nieuwe activiteiten.

In deze toestand zijn de mentale en fysieke spanning lager en niet gericht op activiteit in de buitenwereld. De aandacht is stiller, passiever en neigt tot slaperigheid. Het parasympathische deel van het autonome zenuwstelsel is actiever. In rust gebeurt er niet 'niets', maar andere en essentiële processen spelen zich af.

De balans van ergotrope en trofotrope instelling is voortdurend in beweging. De afwisseling van rust en actie komt gedurende de hele dag voor op diverse niveaus van spanning.

Belangrijk is dat deze afwisselingen beter herkend worden, dat ze duidelijker zijn en beter benut worden. Op die manier hoeft de spanning over de dag heen niet steeds verder op te lopen.

Herstelprocessen kunnen zowel lichamelijk zijn als psycho-emotioneel.

