

Processen als gevolg van ontspanning (methode Van Dixhoorn), deel III – Yvonne Esser

Dit stuk is een vervolg op mijn artikelen in Nieuwsbrief 97 en 98. Nu behandel ik de laatste drie processen die kunnen optreden als gevolg van ontspanning: functioneel bewegen, functioneel ademen en cognitieve herstructurering.

### Functioneel bewegen

Met 'functioneel bewegen' bedoelen we dat een beweging optimaal is afgestemd op de bouw en structuur van het individuele lichaam. De inspanning is economisch en efficiënt, de bewegingskwaliteit is hoog en het geheel ziet er natuurlijk en vloeiend uit. Er is nauwelijks sprake van overbodige bewegingen.

Veel van de ontspanningsinstructies uit de methode Van Dixhoorn zijn bewegingsinstructies. Ze brengen de aandacht bij het lichaam, zijn eenvoudig en hebben geen ander doel dan de deelnemer te leren waarnemen hoe zijn lichaam beweegt. Er zijn grote variaties in de lichaamsbouw van verschillende mensen. Wanneer de bouw van het lichaam iets afwijkt van wat 'normaal' is, verloopt een beweging al anders. Door oefenen kunnen we leren voelen of een beweging nog makkelijker en met minder moeite gedaan kan worden. We leren zélf te onderscheiden wat functioneel en natuurlijk is en wat dysfunctioneel en overtollig is. Het proces van functioneel bewegen is een combinatie van lichaamsbewustwording en actief ontspannen. Als voornaamste richtlijn nemen we de skeletstructuur van het lichaam en zijn bewegingsvoorkeuren. De bewegingsopdrachten zijn eenvoudig en sluiten aan bij het dagelijkse leven. Als het lichaam een beweging herkent als functioneel, is er meer kans dat deze ook spontaan optreedt en een onderdeel wordt van het dagelijkse leven.

Er zijn verschillende aspecten waaraan we kunnen herkennen, dat dit proces van functioneel bewegen in gang gezet is. We kunnen bijvoorbeeld ervaren, dat het lichaam duidelijker en steviger op de ondergrond zit of staat en dat de houding meer als vanzelf rechtop is.

Houdingsveranderingen verlopen vloeiender en de kracht hiervoor komt meer vanuit het bekken en de benen dan vanuit het hoofd en de schouders. In verticale houdingen, dus zit of stand, zijn buig- en strekbewegingen van de romp makkelijker en draait het hoofd vrijer op de nek. In ruglig is de golfbeweging in de wervelkolom makkelijker op te wekken en zijn bewegingsinstructies van de benen merkbaar tot in het hoofd. De golfbeweging in de wervelkolom treedt op, als de onderrug afgevlakt wordt en tegelijkertijd de borstkas een rolbeweging maakt en de nek holler wordt; of als de onderrug holler wordt en tegelijkertijd de nek afvlakt.

ZIE ILLUSTRATIE

Wanneer na een instructie dit soort veranderingen niet optreden of als het bewegen moeizamer, meer gespannen of minder vloeiend wordt, is dit proces niet aanwezig of dysfunctioneel.

### Functioneel ademen

De ademhaling is een complexe functie die dient voor de ventilatie van de longen, maar ook betrokken is bij houding en beweging, spreken, ruiken en lichaamsgevoel. Praktisch alle lichamelijke en geestelijke gebeurtenissen brengen een verandering in de ademhaling met zich mee. De ademhaling past zich zozeer aan de situatie van het moment aan, dat het definiëren van een 'goede' ademhaling onmogelijk is.

Docent en leerling onderzoeken of het in de gegeven omstandigheden mogelijk is om een optimale ontspannen ademhaling op te roepen.

Het ademen is de enige vitale functie van ons organisme die rechtstreeks toegankelijk is voor bewuste Zelfwaarneming en Zelfcontrole en die ons vertelt hoe het met ons gaat: de ademhaling biedt ons informatie over onszelf. Ook bestaat er een kleine, maar belangrijke marge waarbinnen we onze ademhaling kunnen sturen, waardoor we invloed op onze toestand kunnen uitoefenen. (Zie ook het artikel over de indicator- en regulatorrol van het ademen in Yoganieuwsbrief 95, april 2005.)

Het is niet verstandig om de ademhaling steeds te willen sturen. Een functionele ademhaling is immers flexibel en hoeft niet gestuurd te worden. Een gezond organisme heeft een variabele ademhaling, waardoor het sneller kan inspelen op verschillende omstandigheden. Het aanleren van bijvoorbeeld een stelselmatig toegepaste langzame, diepe buikademhaling is niet functioneel. We zouden slechts de ene vorm van rigiditeit vervangen door een andere.

Kenmerken van een functionele ademhaling zijn bijvoorbeeld:

- het ademen past zich snel aan allerlei omstandigheden aan;
- het feit dat ik let op het ademen levert niets negatiefs op;
- aandacht voor het ademen heeft geen negatieve uitwerking;
- het ademen krijgt de beschikking over het hele lichaam;
- de adembeweging is in het hele lichaam voelbaar;
- in rust is de ademhaling ongehaast, vloeiend en geluidloos;
- de ademhaling kan goed gestuurd worden zonder dat dit het ademen stoort;
- de ademhaling kan goed gebruikt worden om te voelen hoe het er mee is.

Wanneer je je aandacht richt op de ademhaling geeft dat altijd een kortdurende lichte verstoring. We noemen de ademhaling dysfunctioneel wanneer de aandacht ervoor het ademen *blijft* verstoren of wanneer er geen juiste doorwerking plaatsvindt na het uitvoeren van instructies die het ademen beïnvloeden. In de methode Van Dixhoorn zitten een groot aantal instructies die een functionele ademhaling kunnen bevorderen. Het is makkelijk te herkennen of dit wel of niet gebeurt.

## Cognitieve herstructurering

Vaak herkennen en waarderen cursisten bepaalde aspecten van ontspanning niet als zodanig. Hun gedachten en voorstellingen van ontspanning stemmen zelden overeen met de werkelijke ervaringen. Ze hebben bijvoorbeeld ervaringen, die samenhangen met de herstelprocessen en die niet herkend worden als iets dat samenhangt met ontspanning. Je kunt dan denken aan o.a een heel zwaar gevoel door de afname van spierspanning of trillingen en schokjes van de spieren, jeuk, kriebels en andere sensaties aan de huid, tranende ogen, meer speeksel, rommelende darmen, sterkere vermoeidheid, bewustwording van plaatsen waar het lichaam verwond is of waar een infectie aanwezig is e.a. Als die gedachten en voorstellingen omtrent ontspanning worden herzien spreken we van cognitieve herstructurering. Dit is een zeer zinvol proces, omdat er hierdoor een grotere kans is dat ervaringen van ontspanning terugkomen, beklijven en eigen gemaakt worden.

Een belangrijk deel van de begeleiding bestaat uit het verhelderen van de bevindingen. De docent maakt duidelijk wat er gebeurd is tijdens de ontspanning en vraagt de cursist ervaringen toe te laten die niet werden verwacht. Dit is een proces van herstructurering van ideeën die de cursist heeft over ontspanning.

Als iemand zijn irrealistische mening niet verandert is het proces dysfunctioneel. Iemand blijft bijvoorbeeld vasthouden aan verkeerde voorstellingen van spanning en ontspanning of blijft lichaamssignalen primair negatief interpreteren.

Cognities, of de wijze waarop gebeurtenissen worden opgevat, bepalen in hoge mate de gevolgen van die gebeurtenissen, zowel in gunstige als in ongunstige zin.

Neutrale zelfobservatie en -acceptatie zijn daarom enkele van de belangrijke vaardigheden die de cursist moet leren. Voordat het mogelijk is te begrijpen wat bepaalde gewaarwordingen betekenen, is het noodzakelijk er vertrouwd mee te raken en ze neutraal te leren waarnemen zonder er een mening over te hebben.

Daarna kan het nuttig zijn vragen te stellen zoals: 'wat vind je daarvan?', 'hoe voelt dat voor je?', 'waar doet het je aan denken?' De cursist zoekt dan naar een ruimer verband waarbinnen de ervaringen te plaatsen zijn en dat hun optreden kan verklaren.

Als een ongunstige indruk of mening niet wordt doorgesproken, zal de cursist de instructie niet meer gebruiken en denken dat het voor hem toch niets is.

Hieronder een tabel met algemene gedachten en misverstanden over ontspanning:

Misverstanden	Werkelijkheid
Ontspannen is een eenvoudige	Ontspannen bestaat uit

techniek voor spanningsreductie.	verschillende processen.
Ontspannen is makkelijk te leren.	Ontspannen is meer dan een trucje of een techniek.
Niets voelen van het lichaam is goed.	Prettige en onprettige signalen zijn normale feedback. Leren ontspannen kan lang duren en vraagt zelfkennis.
Als ik me goed voel heb ik geen oefeningen nodig.	Het effect van ontspannen is het grootst als ik uitgerust ben.
Niets doen is zonde van de tijd.	In rust, na inspanning, is het lichaam actief bezig te herstellen.
Inspanning is goed bestede moeite, ontspannen is niets doen.	Afleiding gaat het best als ik uitgerust ben. Ontspannen helpt me de kwaliteit van mijn inspanning te verhogen.
Ademen met de buik is ontspannend.	Het hele lichaam beweegt met het ademen.
Ontspannen voelt heerlijk.	Ontspannen is stil zijn bij mezelf, zonder woorden.
Ontspannen is slap zijn.	Ontspannen is de juiste tonus hebben.
Ontspannen is als een medicijn bij spanningsklachten.	Ontspanning is gericht op de voedingsbodem van overspanning.

Hiermee ben ik aan het eind gekomen van mijn artikelen over de processen die te maken hebben met ontspannen. Ik hoop duidelijk te hebben gemaakt dat ontspannen een complex verschijnsel is en dat het voor mensen met een hoog niveau van spanning niet altijd makkelijk is te leren ontspannen in een groepsles. Als er in weinig processen een verbetering optreedt, kan daaruit geconcludeerd worden, dat het niveau van overspanning hoog is en dat het misschien een goed idee is om deze persoon een aantal malen individueel te begeleiden met de eenvoudige instructies uit deze methode, waarbij goed gekeken wordt naar de respons op een instructie. Die respons bepaalt met welke instructies het beste doorgedaan kan worden. Dit noemen we: werken volgens het procesmodel. In een groepsles is het onmogelijk om op al deze verschillende responsen in te gaan.

Yvonne Esser - yvonne.yoga@zonnet.nl