

Ademhalen en ontspanning

Praktische tips en links

Hier volgen een aantal links naar online oefeningen of apps die je kunt downloaden om kennis te maken met Stress Management Training technieken. Er is geen goed of fout, het gaat erom dat je iets vindt wat bij jou past, waar je zin in hebt en waar dus de kans op herhaling en oefening groot is.

Ademhalingsoefening	https://www.youtube.com/watch?v=oU4BNCtaWt8	5 min
6x ademhalen in 1 min.		
Jacobson ontspanningsoefening	https://www.ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen/	

Buikademhaling

Een belangrijk aspect bij ontspanningsoefeningen is de ademhaling. Als u gespannen bent, zult u meer vanuit de schouders ademhalen. Naarmate u meer ontspant, zal de ademhaling minder snel zijn en vooral via de buikademhaling gaan. Dit is goed te voelen door uw hand - net onder de ribben - losjes op de buik te leggen: deze gaat dan met het ademhalen rustig op en neer. Wanneer u zich zo op uw ademhaling concentreert, heeft dat een ontspannend effect.

Deze oefening kan staand, zittend of liggend worden uitgevoerd. Beginners, die voor het eerst ontdekken wat buikademhaling is, doen de oefening het liefst liggend. Zij oefenen de buikademhaling 's avonds voor het slapen gaan. Wanneer u de buikademhaling eenmaal goed kent, kunt u hem in alle mogelijke situaties en houdingen toepassen. Tijdens een spannende vergadering of vlak voor een moeilijke presentatie kunnen drie rustige diepe buikademhalingen u rust geven.

- Ga rustig zitten, voeten naast elkaar, uw rug rechtop tegen de leuning, een hand op uw buik.
- Haal diep adem en laat tegelijk uw buikwand naar voren komen.
- Het voelt alsof uw adem tot diep in uw onderbuik doordringt.
- Ga door met langzame inademing; zet geleidelijk uw borst zo ver mogelijk uit en hef de schouders op; dit is de voltooide houding; blijf een paar tellen zitten.
- Laat dan de adem weer heel langzaam, rustig door de neus naar buiten komen; laat het lichaam weer in elkaar zakken en de buikwand teruggaan naar zijn normale stand.
- Herhaal zonder te pauzeren.
- Probeer bij elke ademhaling meer ruimte te maken vanbinnen.

Als mensen voor het eerst gaan ademhalen met hun buik, lopen ze het risico in hun enthousiasme te snel en te diep te gaan ademen. Daarvan word je echter duizelig. Let er dus op dat u niet te veel gaat ademen - laat uw lichaam aangeven wanneer een volgende ademhaling nodig is.



Ontspanningsoefeningen

Hier volgen een aantal mogelijke ontspanningsoefeningen. Experimenteer ermee totdat je er een vindt die bij jou past. Als je het prettig vindt, zoek een app, mp3 of youtube-film die jou door de oefening kan geleiden. Oefening baart kunst. Als je elke dag een of twee keer met aandacht gaat ontspannen, help je je lichaam met een soort vakantie van de automatisch piloot van actie en reactie.

Progressieve relaxatie, Jacobson

- Lees onderstaande instructie aandachtig door voordat je begint. Het lijkt lang, maar het zijn dezelfde handelingen voor verschillende lichaamsdelen.
- Zoek een comfortabele plek om te liggen waar je niet koud wordt. Bijvoorbeeld op een yogamatje met een fleecedekentje over je heen.
- Zorg dat je niet gestoord wordt door huisgenoten en zet je telefoon uit.
- Iedere stap begint met het in gedachten doen, voordat je je spieren daadwerkelijk aanspannt. Merk daarbij op wat de gedachte aan spanning alleen al in je gedachten, gevoelens en lichaam teweegbrengt.
- Span vervolgens tijdens iedere stap in deze ontspanningsoefening je spieren zo hard als je kunt aan en voel de spanning.
- Ontspan je spieren langzaam en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe meer je je spieren ontspant, hoe zwaarder en prettiger ze voelen.
- Houd je aandacht bij de wisselende sensaties van spanning en ontspanning. Hierdoor leer je het gevoel van spanning en ontspanning steeds beter herkennen.

Instructie bij de Progressieve Relaxatie

- **Tenen optrekken.** Breng je aandacht naar je tenen en denk er in eerste instantie alleen maar aan ze heel krachtig naar je toe te trekken. Merk op wat dat in je gedachten, gevoelens en lichaam doet. Span vervolgens daadwerkelijk de spieren in je voeten en benen waardoor je je tenen in de richting van je hoofd optrekt. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het zware gevoel.
- **Tenen strekken.** Breng je aandacht weer naar je tenen en denk er nu alleen maar aan ze heel krachtig van je af te duwen. Merk op wat dat in je gedachten, gevoelens en lichaam doet. Strek nu je tenen daadwerkelijk zo hard als je kunt weg van je lichaam. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het zware gevoel.
- **Benen.** Breng je aandacht naar je voeten en je benen en denk er in eerste instantie alleen maar aan ze heel krachtig te spannen. Merk op wat dat in je gedachten, gevoelens en lichaam doet. Span nu de spieren in je benen en voeten zo hard mogelijk aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het zware gevoel in je benen en voeten.



- **Buik.** Breng je aandacht naar je buik en span in gedachten de spieren aan. Na het scannen van je lichaam, gevoelens en gedachten span je je buikspieren aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het ontspannen gevoel in je buik.
- **Rug.** Breng je aandacht naar je rug en span in gedachten de spieren aan. Na het scannen van je lichaam, gevoelens en gedachten span je al je rugspieren zo hard je kunt aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.
- **Handen en armen.** Breng je aandacht naar je handen en maak in gedachten je handen tot samengebalde vuisten. Na het scannen van je lichaam, gevoelens en gedachten maak je daadwerkelijk vuisten. Knijp zo hard je kunt en span ook je boven- en onderarmen zo hard mogelijk aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en leg je handen en armen ontspannen op de grond. Let op hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.
- **Schouders.** Breng je aandacht naar je schouders en trek ze in gedachten zo hoog mogelijk op. Na het scannen van je lichaam, gevoelens en gedachten trek je ze daadwerkelijk zo hoog mogelijk op. Houd dit vast - ook al voelt het pijnlijk - en voel de spanning in je nek en schouders. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en leg je handen en armen ontspannen op de grond. Let op hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.
- **Gezicht.** Span nu alle spieren in je gezicht tot een grimas. Trek je mond samen, druk je kaken op elkaar, trek rimpels en knijp je ogen samen. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je gezicht weer.
- **Bodyscan.** Laat nu nogmaals alle spanning bewust los. Ontspan je voeten, benen, handen, armen, buik, rug, schouders, nek en gezicht. Scan je hele lichaam. Voel hoe heerlijk zwaar en ontspannen het is. Als je nog ergens spanning of pijn voelt, ga daar dan met je aandacht heen en laat de spanning daar los. Blijf nog vijf minuten liggen nagenieten.

Instructie bij Autogene training (zelfhypnose)

Autogene training is speciaal ontwikkeld voor mensen die een druk leven hebben buitenshuis. Het is een ontspanningstechniek die slechts twee minuten in beslag hoeft te nemen en vijfmaal per dag moet worden uitgevoerd om effectief te zijn en die je desnoods op een toilet kunt uitvoeren. Prof. Dr. I.H. Schultz toonde aan dat deze door hem ontwikkelde techniek een sterk positieve invloed heeft op autonome lichaamsfuncties (als b.v. bloeddruk, hartslag en spijsvertering).

Via deze techniek kun je je lichaam, ook met een druk bestaan, vijfmaal per dag in korte tijd geheel tot ontspanning brengen. Als je autogene training doet, leer je de suggesties uit het hoofd. Als je ze tot het eind toe met aandacht en gevoel hebt opgezegd (hardop of zachtjes in jezelf), in combinatie met wat je voelt in je lijf, weet je ook meteen dat de paar minuten die je er voor uittrok voorbij zijn.



De suggesties gaan als volgt, elke suggestie steeds 3 x achter elkaar herhalen:

3x Ik ben rustig, volkomen rustig.

3x Linkerhand en -arm zijn zwaar, volkomen zwaar.

3x Rechterhand en -arm zijn zwaar, volkomen zwaar.

3x Voeten en benen zijn zwaar, volkomen zwaar.

3x Linkerhand en -arm zijn warm, volkomen warm.

3x Rechterhand en -arm zijn warm, volkomen warm.

3x Voeten en benen zijn warm, volkomen warm.

3x Het hart slaat rustig en krachtig.

3x De ademhaling is rustig en gelijkmatig. Ik word geademd. Het ademt in mij.

3x Mijn buik is stromend warm.

3x Mijn voorhoofd is aangenaam koel.

3x Mijn onderkaak en mijn tong zijn heel zwaar.

De methode Schultz is gebaseerd op het verschijnsel dat ontspanning van de spieren een gevoel van “zwaarte” veroorzaakt, terwijl ontspanning van de bloedvaten een gevoel van “warmte” en tinteling veroorzaakt. Omgekeerd: indien je gevoelens van zwaarte en warmte induceert, ontspannen zich resp. de spieren en de bloedvaten. De opgehoopte spanning vloeit weg, waardoor zowel het lichaam als de geest worden ontspannen. Er volgt aldus niet alleen ontspanning, maar ook herstel van gestoorde functies door een verbeterde stroom van bloed en energie.

Instructie Bodyscan meditatie

Kabat-Zinn beschrijft de bodyscan als een actief, open en geïnteresseerd aandacht schenken aan het lichaam. Het kan beoefend worden op verschillende snelheden en mate van nauwkeurigheid. Door deze training stabiliseert men de aandacht en verliest men zich minder in gedachten. Het gaat bij de training niet om de prestatie (slagen of mislukken), maar om aandacht. Want ook afdwalen, ongemak, slaperigheid zijn fenomenen die gelijkmoedig en zonder oordeel tijdens de meditatie waargenomen kunnen worden.

Juist door de aandacht stabiel te richten op het lichaam of de adem wordt de veranderlijkheid van de sensaties en ook het constante oordelen over de ervaring beter zichtbaar. Verder observerend gaat men gaandeweg beter voelen, zonder oordeel of reactiviteit en gaat men zich minder krampachtig met het lichaam identificeren.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn, b.v. je kaak, spieren of buik, probeer die dan bewust te ontspannen. Bij de bodyscan passeren, beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd, stap voor stap de verschillende lichaamsdelen de revue. De instructie is steeds het opmerken en toelaten van wat we voelen in de lichaamsdelen zonder er iets aan te willen veranderen. Noem, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten steeds het lichaamsdeel dat aan bod is.



- Richt om te beginnen je aandacht op je ademhaling. Volg de beweging – je hoeft niets te veranderen.
- Richt je aandacht op je linkervoet en merk op wat er in die voet te voelen is.
- Verplaats je aandacht naar je linker onderbeen, knie, linker bovenbeen en bil.
- Stap over naar de rechtervoet.
- Afgedwaald – maak niet uit, dit is geen wedstrijd, rustig weer met aandacht verder.
- Verschuif je aandacht naar het rechteronderbeen en knie, rechter bovenbeen en bil.
- We gaan verder naar boven: je onderlichaam, kruis, bekken en heupen.
- Iets verder omhoog: de buik.
- Borst.
- Een emotionele reactie? Gedachten? Zo gaat dat! Wees je hiervan bewust, laat het er zijn en keer met je aandacht terug naar je borst.
- Ga nu met je aandacht naar de achterkant: de rug.
- Omhoog naar je schouders.
- Nu gaan we naar de linkerhand.
- De linker onder- en bovenarm.
- We switchen naar de rechterhand.
- De rechter onder- en bovenarm.
- We verschuiven de aandacht naar de nek, hals en keel.
- En als laatste lichaamsdeel het hoofd (mond, neus, ogen, kaken, gezicht, oren).

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

