**ONTSPANNING AANGEZICHTSSPIEREN**

Bij het aangezicht zijn er ook tal van kleine spiertjes (o.a. de mimische spieren) die verhoogd gespannen kunnen zijn. Normale spanning in de gezichtsspieren is functioneel, omdat zeker door ons gezicht veel van ons innerlijk is af te lezen. We kunnen b.v. aan iemand die 15 meter van ons vandaan zit al gauw aan de spanning van zijn mimische spieren zien hoe iemand zich innerlijk voelt. Velen hebben ook bepaalde gewoontes aangenomen om spanningen steeds maar weer op te laden en te onderhouden. Zo zijn er mensen die de gewoonte hebben "altijd boos" te kijken, terwijl ze zich niet altijd boos voelen. Maar het is een spanningsgewoonte geworden.

Zo zijn er mensen die b.v. altijd motorisch in hun gezicht bezig moeten zijn: mensen die altijd maar (kauwgom) lopen te kauwen, trekken met hun ogen, oogleden, knipperen, scheel kijken enzovoort, omdat hun rest­spanning in die kleine spiertjes zo hoog is, en ze ieder moment boven de "bewegingsdrempel" kunnen komen. Bij iedere onverwachte prikkel geluid, gedachte, gevoel ontstaat een min of meer onwillekeurige beweging.

Dit kan voor veel mensen heel hinderlijk zijn, zeker ook bij het communiceren met anderen. Zo heb ik mensen ontmoet die in een gesprek met anderen altijd een oog dichtgeknepen hielden, of juist een oog opensperden. Of steeds een onwillekeurige beweging moesten maken van een aantal spieren in het gezicht. Of met hun hele hoofd schud- of trilbewegingen maakten. Anderen die een volkomen asymmetrisch gezicht hadden door­dat de spanning van sommige spieren aan de linker gezichtshelft anders was dan aan de rechter.

Bij al deze symptomen moeten we goed weten dat deze verschijnselen zich ook bij (neurologische) ziektebeelden voor kunnen doen. Men mag dus niet zomaar op grond van het voorkomen van een symptoom iemand voor een gespannen individu houden!

Ook een volkomen "uitgezakt", emotieloos gezicht is dus niet ontspannen, net als bij de houding vermeld. Er dient natuurlijk een zekere mate van spanning te zijn in de mimiek, die op een normale manier iets van ons innerlijk duidelijk maakt, b.v. blijdschap, vreugde, verdriet, verbazing en­zovoort. Dit moet echter functioneel zijn; dat wil zeggen we moeten verwonderd kijken als we verwonderd zijn, maar niet als een geconditioneerde spanningsreflex. Er zijn mensen die een uitdrukkingsloos gezicht hebben en er zijn mensen die een oorspronkelijke uitstraling hebben en waar de spanning van hun gezichtsmusculatuur een werkelijke afspiegeling is van hun emotionele binnenste.

Andere zaken, zoals geestelijke, emotionele factoren spelen natuurlijk ook een rol. Net als bij alle spierspanningsoefeningen is het mogelijk dat in het begin na het oefenen, bepaalde klachten als spierpijn en hoofdpijn optreden.

Dit komt omdat er met het oefenen spanning wordt opgewekt die nog niet geheel losgelaten kan worden, vooral bij de kleine (bij aangezichtsspieren) die nog moeilijker voelbaar zijn als de grote houdingsspieren, zodat je bij het oefenen in het begin de neiging hebt te veel aan te spannen en nog niet het vermogen hebt alles goed te ontspannen).

Belangrijk is het dan ook om de oefeningen langzaam uit te voeren en daarna nog enige tijd te wachten om verdere vermindering van de ver­hoogde residu-spanning te krijgen.

l) Probeer eerst de nekspieren en spieren aan de voorzijde van de hals te ontspannen. Zo dat de voorste halsspieren (twee kabels) volkomen weg zijn.

![Afbeelding met persoon, foto, stropdas, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijving]()

2) Rimpel het voorhoofd zo sterk mogelijk, geleidelijk, daarna weer lang­zaam loslaten en wachten tot werkelijk alle spanningssensaties in het voorhoofd helemaal weg zijn. Kijk eventueel in een spiegel naar de rim­pels in het voorhoofd, of voel met de vingertoppen over de rimpels van het voorhoofd.

Afbeelding met foto, man, kleding, dragen

Automatisch gegenereerde beschrijving

3) Frons de wenkbrauwen (boos kijken) en probeer het voorhoofd niet te rimpelen. Voel de uitbreidingsspanning rondom de ogen naar de oren of zelfs naar de hoofdhuid.

Afbeelding met foto, persoon, poseren, man

Automatisch gegenereerde beschrijving

4) Breed glimlachen. Goed voelen waar de spanning optreedt, daarna weer langzaam loslaten en wachten. Deze oefeningen uitvoeren met gesloten en open mond.

5) Lippen in stand 0. Goed voelen waar de spanning is, dan weer loslaten.

6) Bewegingen van de tong: zo ver mogelijk uitsteken en terugtrekken.

7) De kaken zover mogelijk openen, sluiten en weer loslaten.

Vaak zijn de spanningssymptomen hier het zogenaamde knarsetanden. Soms treden er zelfs ontwrichtingen en slijtage op ten gevolge van de chronische spanningen. Soms zie je bij gespannen mensen een eenzijdige afslijting van kiesvlakken omdat ze als gewoonte voortdurend hun kiezen op elkaar houden!

8) Slikken. Probeer goed te voelen welke spanning, waar opgewekt wordt.

9) Van 1 tot 1 0 tellen. Eerst hard, dan zachter. Probeer te voelen welke spieren hierbij meedoen in mondbodem en halsgebied. Ook in welke mate van hard naar zacht. U kunt nu ook weer met de vingertoppen de spieren betasten. (Palperen)

10) Probeer de neusgaten open te sperren. Groter maken.

Deze verhoogde spanning komt vaak voor bij verkeerde ademhaling.

11) Probeer indien mogelijk alle voorgaande oefeningen ook asymmetrisch te doen, d.w.z. aan één kant. Bijv.: één wenkbrauw optrekken of fronsen aan één kant. Een mondhoek of neusvleugel optrekken. Probeer verschillen te voelen tussen links en rechts in controlemogelijkheid.

**Oefeningen ter ontspanning van het oog**

1) Sluit langzaam de ogen, de spanning even vast houden en weer lang­zaam loslaten. Let op de uitbreidingsspa1ming, vooral naar oren en voor­hoofd.

2) Sluit de ogen licht en wacht tot alle kleurschakeringen verdwenen zijn. Ook alle strepen, lijnen en sterretjes. Door spanning van de spieren rondom de ogen worden de lichtkegeltjes in het oog geprikkeld, waardoor deze lichtsensaties met gesloten ogen te zien zijn, zoals het sterretjes zien bij een klap op de ogen. Als men met gesloten ogen een egale kleur zwart "ziet", betekent dit dat de oogspiertjes ontspannen zijn.

3) Sluit de ogen licht en wacht tot het knipperen of trillen van de oogle­den verdwenen is. Soms moet men wel enkele minuten wachten.

4) De ogen zijn weer licht gesloten. "Kijk" nu uiterst rechts, zonder het hoofd te bewegen. Probeer de spierspanning te voelen en daarna weer loslaten. Andere bewegingsmogelijkheden zijn: naar links, schuin links, schuin rechts, omhoog, omlaag of tussenliggende bewegingen.

Deze oefening niet te veel en te lang achter elkaar doen, anders is er kans op hoofdpijn. Als u de spiertjes goed voelt en u heeft "normaal" veel last van hoofdpijn die achter de ogen begint, dan zult u de spierspanning van de oogspiertjes als zodanig herkennen**.**

5) Bij een goed spiergevoel na bovenstaande oefeningen zult u over dag vaker merken dat er spanning rond het oog is. Ook zult u merken dat er verhoogde spanning kan ontstaan bij praten en zelfs bij het voorstellen van bepaalde dingen. U kunt dit trainen door te proberen de oogspanning te voelen bij het voorstellen van de volgende onderwerpen:

a) U staat langs een weg waar een auto passeert.

b) U staat onder een hoge toren waar u tegenaan kijkt.

(Niet het hoofd draaien)

c) Een bal die over de grond rolt of een vliegende vogel.

d) Ook abstracte dingen, zoals meetkundige figuren: een cirkel, een vierkant of driehoek.

6) Oefening met hulp. Iemand staat ongeveer 1,5 meter bij van u van­daan en houdt zijn twee wijsvingers horizontaal ongeveer één meter uit elkaar. Kijk van de ene vinger naar de andere zonder echter het hoofd te bewegen. Probeer de spierspanning van de oogspiertjes te voelen en on­der controle te krijgen.

Afbeelding met buiten, persoon, foto, vasthouden

Automatisch gegenereerde beschrijving

U kunt dezelfde oefening ook doen met een kleinere afstand tussen de vingers. Bijv.: 80 cm, 50 cm of 10 cm. Er wordt dan een steeds groter appèl gedaan op het spiergevoel om dan toch nog de spanning te voelen. U kunt ook de afstand van de vingers naar de ogen variëren. Hoe dichterbij, des te meer spanning van de oogspieren.