

Bijbels omgaan met

STRESS

Deel 1 Lichamelijke Aspecten

Gerard Feller

3^e uitgebreide druk

(Copyright) RESIDU-SPANNING

Residu-spanning is een begrip uit de methode Jacobson.

Spanning is een normaal en noodzakelijk verschijnsel in het lichaam. Alle spieren bijvoorbeeld, vertonen als ze schijnbaar ontspannen zijn, een bepaalde basisspanning tussen de beide aanhechtpunten. Anders zou een mens ook in een 'ontspannen' houding, als een plumpudding in elkaar zakken.

Als een spier geïsoleerd uit het lichaam geprepareerd wordt, bestaat er zelfs nog een spanning, de zogenaamde residu-spanning. Als we het dus over ontspannen hebben, is dit altijd een relatief begrip. Totale ontspanning bestaat niet in de spieren. Om dit begrip van basisspanning of residuespanning goed te begrijpen, is het nodig iets meer van de werking van de spieren te weten. (Fysiologie*).

We kunnen de spieren onder andere op grond van hun vorm onderscheiden in dwarsgestreepte en gladde spieren.

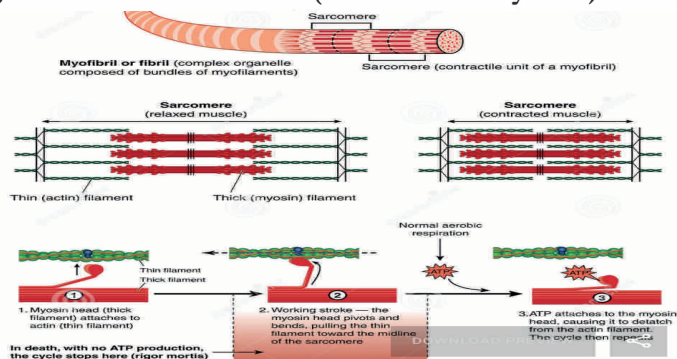
De dwarsgestreepte spieren hebben als taak het verzorgen van het houdings- en bewegingsapparaat en zijn meestal bewust te beïnvloeden. Het gladde spierweefsel verzorgt meestal functies in orgaanwerking en wordt meestal onbewust beïnvloed. (bijvoorbeeld de spiertjes in de bloedvatwanden)

We zullen ons voorlopig bepalen tot het dwarsgestreepte spierweefsel. De spier bestaat vaak uit miljoenen spiervezels, die in dikte variëren, van 0,001 mm tot 0,1 mm. De lengte varieert van enkele millimeters tot 25 cm. Iedere spiervezel bevat weer miljoenen cellen. De spiervezel is omhuld met een laagje bindweefsel, het sarcolemma* genaamd. Binnen dit laagje liggen specifieke eiwitten en verschillende orgaantjes, die o.a. nodig zijn voor energieoverdracht. In de spier zijn dit lange structuren, myofibrillen genaamd.

De dikte van een myofibril is ongeveer één à twee miljoenste deel van een millimeter. Zij zien er van buiten dwarsgestreept uit door een afwisseling van lichte en donkere gedeelten.

Met behulp van een elektronenmicroscop, die ongeveer 500.000 x vergroot, kunnen we de celstructuur bestuderen, met name het gebeuren bij

het contraheren (samenspannen) van een spier. Onder een dergelijke microscoop is bij het verkorten van de spier goed te zien hoe bepaalde 'banden' in de spieren eerst lichter zijn en daarna weer donkerder worden en dikker. In de onderstaande tekening is het in elkaar schuiven van de verschillende delen van het spierweefsel zichtbaar. De donkere delen zijn eiwitdelen, die in andere eiwitdelen (aktine tussen myosine) schuiven.



Dit verkortingsproces vindt niet gelijktijdig in de gehele spier plaats. Het verloopt als het ware als een verkortingsgolf in de spier(vezel).

Dit proces wordt in gang gezet door eiwitveranderingen onder invloed van enzymen. Dit zijn eiwitten die vaak gekoppeld zijn aan vitaminen, die chemische processen aan de gang zetten of versnellen.

Er vindt een energieverandering plaats. Er komen 'afvalprodukten' vrij, o.a. melkzuur. Verder komt er warmte vrij, o.a. wrijvingswarmte van spiergedeelten. Dit is de zogenaamde sliding filament theorie van de gebroeders Huxley.

Door het opeenvolgend in elkaar schuiven van spiergedeeltes, ontstaat er een trek op beide uiteinden van de spier (meestal de pezen). Wanneer deze trek sterk genoeg is, ontstaat er een beweging. Meestal bestaat er een vast punt, een gewricht of een andere spier, die de ene kant van de spier vasthoudt. Waarna de spier verder gaat inkorten (aanspannen) en bijvoorbeeld een lichaamsdeel, het 'losse' aanhechtingspunt meeneemt.

Voorbeeld: de biceps, de buigspier van de elleboog.

Wanneer men de onderarm buigt, wordt de spierbal in de bovenarm zichtbaar. De onderarm is los punt, de schouder is vast punt, door andere spieren die de schouder stilhouden.

Voordat u de onderarm omhoog beweegt bij het aanspannen van de biceps, voelt u als u drie vingertoppen op de spier houdt in de elleboogs-

holte, dat het verkorten al begonnen is. De spier voelt harder aan en raakt al wat gezwollen, maar er is nog geen beweging van de onderarm naar de bovenarm.

Als nu de kracht opgewekt door het verkorten van de spier, (eigenlijk het steeds meer verkorten van de spier) zo groot wordt dat deze sterker wordt dan het gewicht van de arm en de zwaartekracht, dan buigt de onderarm langzaam ten opzichte van de bovenarm (beweging).

Als de spier zich ontspant, daalt de onderarm weer vanzelf, gestuurd door andere spieren. Vaak blijft, ook al is de onderarm weer in oude positie, de spanning verhoogd. Weliswaar niet zoveel dat er beweging optreedt, toch kan de spanning aanzienlijk zijn.

Deze spanning wordt genoemd residu-spanning.

Deze spanning geeft meestal aanleiding tot klachten, omdat deze spanning vaak overdag niet onderkend wordt. Dit door een zekere afstomping van het spierspanningsgevoel.

Daardoor blijven de spieren vaak de gehele dag gespannen. Met alle klachten zoals vermoeidheid, pijn, verkramping enz. vandiën.

Zolang er geen goed spiergevoel aanwezig is, is het ook onmogelijk de spieren te ontspannen. Zo kan het gebeuren dat veel spieren verhoogd zijn in residu-spanning (zie middelste foto biceps), zonder dat iemand het bemerkt dat het spiergevoel afgestompt is.

BLOEDCIRCULATIE

Een ander aspect bij het samentrekken van een spier is de bloedcirculatie. Door de in elkaar schuivende spiercellen, worden de bloedvaten, die dwars door de spiercellen lopen, dichtgedrukt.

De bloeddoorstroming in de spier is dan verminderd. De afvalstoffen, opgewekt bij het verkorten van de spier, kunnen niet meer afgevoerd worden (melkzuur). Zij beïnvloeden de zenuwen in de spier en veroorzaken spanningsklachten.

Zonder dat iemand beweegt, zelfs zonder te voelen, kan iemand ook in rust voortdurend spanning in zijn spieren opbouwen, zonder dat de spier

tot rust komt. In feite verricht de spier steeds arbeid zonder dat men het zelf in de gaten heeft.

Dit principe geldt voornamelijk voor de spieren die **beweging** verzorgen, maar ook voor de spieren die de **houding** handhaven en kapsels en banden. De opzet van de volgende oefeningen is, te ervaren dat een dergelijke residuespanning bestaat en dat het mogelijk is een schijnbaar ontspannen spier nog verder te ontspannen, door deze residuespanning te verminderen.

In het begin lukt dit slechts gedeeltelijk en dan nog maar in een deel van het lichaam. Soms kan het erg lang duren voordat deze spanningen verminderen. In de rechter arm b.v. 10 tot 15 minuten!

We zullen ons in de volgende oefeningen beperken tot die plaatsen, waar deze verhoogde residu-spanningen het meeste voorkomt en neem ruimschoots de tijd voor iedere oefening. Langzaam aanspannen in 5 sec; 5 sec vasthouden en daarna geleidelijk in minstens 10 seconden loslaten. Daarna nog minstens 20 seconden wachten!

Vaak zult u merken dat de spier zich schoksgewijze ontspant. Dit schokken kan zich ook voordoen bij het aanspannen. Na meer oefenen zult u merken dat u meer spiergevoel krijgt, waardoor u de spanning vloeiend en geleidelijk zowel op- als af kunt bouwen. U moet bij dit schokken bij het aanspannen denken aan piano spelen. Als een ongeoefende persoon piano speelt, zal hij snel vermoeid raken in de spieren van zijn handen en verkrampt bewegen. Dus er is geen stuur of controle geen coördinatievermogen.

Een geoefend pianospeler zal die problemen niet gauw hebben. Zo moeten we a.h.w. “piano leren spelen” met alle spieren d.m.v. veel oefenen van het spiergevoel. Dan pas heeft men een goede controlemogelijkheid om verhoogde residu-spanningen te voelen en te verminderen.

Een ander voorbeeld is een baby die met allerlei bijbewegingen en met schokken iets probeert te pakken. Na veel oefenen en herhalen zal het kind dit gecontroleerd en gecoördineerd kunnen. Dit moeten wij in veel grotere mate leren in al onze spieren, zodat we er economischer mee overweg kunnen. Deze geoefendheid stelt u in staat dagelijks spanningen te bestrijden, doordat u ze beter beheerst, maar ook doordat u ze eerder herkent!

In feite is wat we noemen een goed spiergevoel oefenen, niet letterlijk juist omdat er in de spieren niet veel gevoelsreceptoren* zitten zoals in de kapsels en banden van de gewrichten. Maar we bedoelen met een goed spiergevoel, een goede mogelijkheid de spierspanning in de verschillende spanningsnuances goed te beïnvloeden. (Dit is een neuromusculair* proces)

Uitvoeren van de oefeningen

Let op: U moet niet alle oefeningen tegelijk achter elkaar doen!

Dit omdat dan de neiging eerder aanwezig is om alle oefeningen sneller “af te raffelen”. Zo wekt u alleen veel spanning op, die u vervolgens niet optimaal loslaat en krijgt u een averechts effect van ontspanningsoefeningen. Beter is het om bijvoorbeeld maar één oefening per keer te oefenen, maar zo dat er ruimschoots tijd is om goed te voelen wat er gebeurt. Het gaat vooral om de kwaliteit van de oefeningen niet om de kwantiteit.

Alle oefeningen zijn opgebouwd volgend een bepaald systeem.

1. Eerst worden aan een spier(groep) veel prikkels gegeven, daar dit voor iedereen zelfs bij een afgestompt spierspanningsgevoel nog voelbaar is. Deze sterke prikkels kunnen bijvoorbeeld gegeven worden door weerstand tegen een beweging te geven of een heel sterke aanspanning van de spier.
2. Daarna worden deze prikkels steeds minder krachtig gegeven, waardoor er een groter appèl op het spiergevoel, de spiercoördinatie gedaan wordt.
3. De laatste oefeningen worden gedaan, waarbij de spier aanspant (verkort), maar met zo'n lichte spanning dat er geen beweging plaatsvindt (residu-spanning). Indien dit goed beheerst wordt, is het spiergevoel goed ontwikkeld en is het ook mogelijk eventueel verhoogde spanning in die spier(groep) te voelen en los te laten (ontspannen). Bij de volgende oefeningen wordt, zoals gezegd, een groot beroep gedaan op het spierspanningsgevoel. Het zijn in het begin vaak kleine nuanceringen, zodat het geheel nogal suggestief lijkt.

Verderop in de cursus, als deze oefeningen gemakkelijker zijn, zullen we dit meten met een EMG-biofeedback* apparaat. Dit meet door middel van elektroden van buiten op het lichaam, de spierspanning bij het oefenen.

Dan wordt duidelijk dat de opbouw van de volgende oefeningen ook duidelijk te herkennen is bij de meetuitslagen. Men kan zien dat dit geen suggestie is.

Met het door ons gebruikte EMG-biofeedback apparaat, kunnen we via uitwendige elektroden, die op de huid liggen, hele fijne stroompjes in de spierzenuwen meten. En zo krijgen we een objectieve indruk van de mate van spanning, die op metertjes afgelezen wordt.

Naast het feit dat het apparaat spanning meet, kan het ook dienen als hulp bij het oefenen en/of bewust worden. Indien men bijvoorbeeld dagelijks tijdens kantoorwerk de neiging heeft bij alle werkzaamheden de schouders overmatig aan te spannen door ze bijvoorbeeld voortdurend een centimeter op te tillen, dan kan men de elektroden op die bewuste spier aansluiten, die deze verhoogde spanning veroorzaakt, en men kijkt wat het juiste spanningsniveau is om te werken.

Men kan nu het apparaatje zodanig instellen dat er een alarmsignaal komt als dit niveau overschreden wordt. Zo wordt iemand gelijk geattendeerd op verhoogde spanningen. Niet alleen door middel van een geluidssignaal in het apparaat kan men verhoogde spanning meten, maar men kan dit apparaatje bijvoorbeeld ook aansluiten op een stereo-installatie, die bij een te hoog spanningsniveau een gestoord geluid laat horen.

In onze ogen is het goed voor sommige cursisten, om dit in een bepaalde werksituatie te oefenen. Maar verder gebruiken we dit alleen om te laten zien en te bewijzen dat de spanningsgevoelens, tijdens het oefenen met residu-spanningen niet alleen gevoelens zijn, maar ook duidelijk meetbaar (soms schokkerig).

Verder vinden we dat, uitzonderingen daargelaten zo weinig mogelijk met behulp van apparatuur geoefend moet worden, omdat men toch onafhankelijk van externe hulpmiddelen, zich moet kunnen aanpassen.

Dit geldt onzes inziens ook voor cassettebandjes, waarin meestal suggestief, bepaalde oefeningen worden uitgesproken en waaraan mensen zelfs (gedeeltelijk) soms verslaafd kunnen raken. Men kan bijvoorbeeld niet meer slapen zonder zo'n bandje te horen.

Verder zijn er nog tal van andere biofeedback apparaten in de handel, die op de lichaamstemperatuur reageren, bijvoorbeeld in de handpalmen.

Een hogere temperatuur wijst dan op ontspanning en een lagere temperatuur op verhoogde spanning. Er zijn zelfs strips in de handel, die mensen bijvoorbeeld op hun voorhoofd kunnen leggen om te zien of ze in een stress-situatie zijn.

Dergelijke zaken zijn in onze ogen uitwassen, die niet een beter controleren en coördineren van spanningsprincipes in de hand werken en die niet leiden tot een beter gebruik van het lichaam.

RESIDU-OEFENINGEN - BEWEGINGSSPANNING

Uitgangshouding: Ruglig (zonder kussen onder het hoofd)

1) Til het hoofd ongeveer 6 cm. van de ondergrond. Ongeveer 8 seconden deze spanning vasthouden. (De scaleni of halsbuigers) Concentreer u op de spanning aan de voorzijde van de hals.

Als u de spanning goed voelt, brengt u langzaam het hoofd weer terug en moet u de bovengenoemde spanning weer voelen wegebben.

De voorste halsspieren komen als "kabels" omhoog als teken van verkorting.

Voelt u de spanning niet, dan kunt u als hulpmiddel met de toppen van de vingers de spieren strakker voelen worden.

Nu dezelfde oefening, maar nu het hoofd slechts 2 cm optillen, hetgeen minder prikkels in de spier oplevert, dus moeilijker te voelen.

Probeer nu de halsspieren aan te spannen zonder dat het hoofd opgetild wordt. Dit is weer moeilijker te voelen. Probeer de spanning geleidelijk, vloeiend en niet schokkend op te voeren en daarna weer geleidelijk de verhoogde residu-spanning los te laten. De uitbreidingsspanning bij deze oefening is te voelen in de buik.

2) Breng de linkerschouderkop omhoog en naar de borst of richting rechterknie. (De pectoralis of voorste borstspier).

De spierspanning is te voelen aan de voorzijde van de borst, naar het sleutelbeen, borstbeen en over de tepel lopend. Het spier gedeelte bij de tepel en okselrand is vlezig en bij het sleutelbeen is de spier platter en minder gemakkelijk voelbaar.

Is dit niet goed te voelen, dan kan een hulp weerstand aan de beweging geven. Of zelf voelen met de vingertoppen.

Dan opnieuw met minder weerstand de schouderkop optillen. Vervolgens de schouderkop nog minder hoog optillen. Daarna weer de belangrijkste oefening:

Proberen de borstspieren aan te spannen zonder dat de schouderkop gegeven wordt. Dan ook de rechterschouder op tillen en zo de rechter borstspier aanspannen.

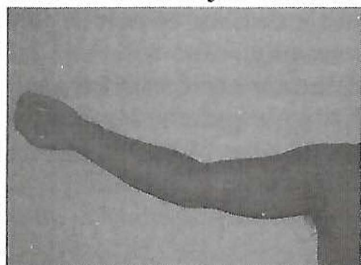
Deze spier, vooral links, kan veel angst veroorzaken, omdat deze vaak verhoogd gespannen is en dan pijn veroorzaakt. Daar hij boven het hartgebied loopt, denk men vaak een hartkwaal te hebben, terwijl het vaak een onschuldige spierpijn is. Vaak raken mensen in paniek en moet er ter geruststelling een E.C.G. gemaakt worden. Vooral als de spierpijn links optreedt. Een dergelijke spierspanning, bijvoorbeeld in de rug, wordt lang niet zo als angstig ervaren.

3) Buig de linkeronderarm in de elleboog. (De biceps of buigspier)
Probeer de spanning in de binnenbovenzijde van de bovenarm te voelen.

De spanning die u voelt aan de achterbovenzijde ontstaat d.m.v. rek. Bij moeilijk herkennen van de spanning kan weer door meer of minder weerstand aan het buigen te geven gemakkelijker oefenen. Ook kan men door de vingertoppen van de andere hand in de spier te plaatsen, de spannings-toestand voelen. Bij deze oefening mag de bovenarm vooral niet opgetild worden alleen de schouder.

Bij het goed voelen van de spanning kan men vervolgens de onderarm minder ver buigen (minder spierspanningsprikkels). Daarna steeds minder ver, tot een aanspannen van de spier plaats vindt zonder beweging.

Ook de rechterzijde oefenen.



Uitgangshouding: Ruglig met de linkerarm zijwaarts geheven, steunend op de ondergrond, de elleboog is maximaal gebogen.

4) Strek de onderarm en probeer de spanning aan de achterzijde van de bovenarm te voelen. (De triceps of strekspier) Daarna eventueel met verschillende weerstanden. Probeer met de andere hand door betasten de spanning te voelen. (palperen) Dan weer minder ver bewegen tot alleen aanspannen van de strekkers, ook rechts oefenen.

Uitgangshouding: Ruglig met de handpalmen omhoog.

5) Buig nu langzaam de vingers tot maximaal en daarna de pols. (De flexoren of handbuigers aan de handpalmzijde van de hand en onderarm). Concentreer u op de spanning in uw handpalm en aan de binnenzijde van de onderarm. Net als bij iedere oefening, langzaam geleidelijk de spanning op- en afbouwen.

Eventueel met weerstand of palpatie (voelen). Dan weer minder ver buigen. Let op: vaak blijft er nog verhoogde residu-spanning achter, waardoor de vingers gebogen blijven. Soms is dit laatste niet helemaal te vermijden.

6) Span de rechte buikspieren, langzaam tot maximaal aan. Als het ware een 'groot gat' maken in de buik. Probeer vooral deze oefening vloeiend, geconcentreerd en zonder schokken te doen.

Let op: bij steeds meer spanning in de buikspieren verplaatst de ademhaling zich omhoog (zie hoofdstuk: Ademhaling).

Als u de spieren niet goed voelt aan de onderste ribben, borstbeen en liezen, kunt u om nog meer prikkels aan de spier te geven, de romp 20 cm heffen, of het hoofd 20 cm heffen. Daarna een steeds kleiner 'gat' maken, waarbij u de spanning steeds vloeiend controleert.

Ten slotte probeert u alleen de navel iets in te trekken. U kunt ook proberen de schuine bekkenspiieren geïsoleerd aan te spannen. Dit dient u links of rechts onder de onderste ribben te voelen en dit kan duidelijker gemaakt worden door een schouder en gedeelte van romp schuin te heffen. Daarna de zelfde opbouw. Het goed controleren van de spanning van de buikspieren is erg belangrijk, bijvoorbeeld voor een goede ademhaling.

7) Probeer de bilspieren aan te spannen (Billen ‘hard’ maken).

Let op de spanning in de billen en de uitbreidingsspanning aan de achterzijde van het bovenbeen. Bij iedere volgende oefening weer minder, zonder schokken aanspannen. Ook twee billen “hard maken”. Daarna één bil aanspannen, terwijl u de andere loslaat. Door deze oefening merkt u dat bij het aanspannen u iets opgedrukt wordt. Als u de spier niet goed kunt aanspannen, kunt u zich voorstellen dat u een briefje van honderd gulden tussen u billen moet vasthouden!

8) Probeer de linkerknieschijf op te trekken. De knie mag niet buigen maar moet strekken, recht gemaakt worden.

Als dit niet gelijk lukt, probeer de knie een paar millimeter naar beneden te duwen. U kunt voelen dat de knieschijf omhoog komt door uw vinger-toppen tegen de bovenrand van de knieschijf te houden. Vooral zonder schokken proberen, geleidelijk aan te spannen en weer los te laten.

Verhoogde residu-spanning is vaak te zien bij het staan. Mensen hebben dan in stand hun knieën overstrekt, waardoor op langere termijn zelfs vroegde slijtage van de knie kan ontstaan.

Probeer ook met twee knieën tegelijk aan te spannen en los te laten. Daarna, terwijl u een bovenbeen aanspant, kunt u proberen de ander loslaten. Dit lukt nooit helemaal perfect maar het oefenen hiervan zal uw coördinatievermogen en daardoor uw spanningsregulatie verbeteren.

9) Trek de linkervoet op.

Het onderbeen blijft liggen. De spanning is te voelen aan de voorzijde van het scheenbeen. De spanningspijn in de kuit is rekkingsspanning maar niet de spier die de voetbeweging veroorzaakt die is te voelen aan de voorzijde van het onderbeen. Deze oefening kan vergemakkelijkt worden door een been over het andere been te slaan, zodat de voet nu vrij kan bewegen, men oefent met het bovenliggende been.

Dan weer oefenen met een kleinere bewegingsuitslag totdat men oefent door aan te spannen zonder beweging van de voet plaats vindt. Daarna de rechervoet op dezelfde wijze oefenen. Let op een veel voorkomende voorkeurspanning van veel mensen die in zithouding door deze spier steeds aan te spannen, voortdurend hun voet optrekken of ‘dansen’ met hun voet.

10) Probeer het hoofd tegen de ondergrond naar achteren/beneden te duwen. Let op de spanning in het nekgebied, maar ook op de uitbreidingsspanning

naar achter de schouders en naar de schedel. Dan via minder druk geleidelijk proberen alleen aan te spannen, zonder een beweging van het hoofd. Neem de tijd voor de oefening en leg het accent van het oefenen steeds op de laatste tellen van ontspanning, daar leert u immers de verhoogde residu-spanning verder te verminderen.

11) Buig langzaam de tenen tot maximaal en houdt dit ongeveer 10 seconden vast. Probeer de spanning aan de achterzijde van de tenen en voet-zool te voelen. Daarna weer de gebruikelijke op- en afbouw van oefeningen. Verhoogde residu-spanning komt hier erg veel voor in zit als men met de knieën over elkaar zit.

12) Trek de rechterschouder omhoog naar de nek toe.

Dit is een deel van de trapezius of monnikskapspier. Hierbij mag de schouder niet naar voren gaan, dus niet optillen in ruglig (dit is de reeds genoemde borstpier) maar optillen in stand of zit en in ruglig de schouder over de ondergrond omhoog schuiven. Probeer de spanning goed te voelen ter hoogte van de nek/schouderlijn. Eventueel als u deze spanning niet goed voelt, kunt u met de vingers van de andere hand diep in de spier langs de nek-schouderlijn de spanning leren voelen.

Dan weer de bekende opbouw van de oefeningen.

Let op de uitbreidingsspanning in nek, hoofd en arm.

Dit is een spier waar veel verhoogde residu-spanning voorkomt. En wat bij veel mensen een voorkeursplaats is waar ook innerlijke spanningen in het lichaam zichtbaar en voelbaar worden! Denk maar eens aan alle peesontstekingen in dit gebied en hoofdpijnklachten aan de achterhoofdsrand.

13) Als u voorgaande oefeningen redelijk goed beheerst, probeert u eens een lichaamsdeel, bijvoorbeeld een arm of een been, spier voor spier te ontspannen en ... neem de tijd.

Dit door bijvoorbeeld steeds de laatste oefening in de oefeningenopbouw van iedere spier miniem aan te spannen en los te laten zonder bewegingen te veroorzaken.

Ook kunt u oefenen met 2 lichaamsdelen aan één kant of kruiselings.

Het gemakkelijkste is eerst te proberen 2 spiergroepen ver van elkaar aan te ontspannen.

Daarna kunt u spieren nemen die dichterbij elkaar liggen.

14) Doe dezelfde oefeningen ook in zit.

Dit zal meestal moeilijker zijn, omdat de spieren die de houding verzorgen, meer actief zijn, zodat het moeilijker is een onderscheid te maken tussen de verschillende spierspanningen.

15) Daarna de oefeningen zoveel mogelijk in staande houding.

Gaat dit ook goed, dan bijvoorbeeld tijdens inspanning (lopen).

16) Probeer ook een totale aanspanning van alle genoemde spiergroepen.

Let in het bijzonder op het geleidelijk aanspannen en ontspannen.

Probeer bij uzelf eens na te gaan in welke werksituaties, u welke houdingen het meest aanneemt. Welke voorkeuren heeft u om verhoogde residu-spanningen de gehele dag vast te houden? Besteed juist hieraan extra aandacht.

Zorg verder dat u bij alle oefeningen goed doorademt en niet gaat persen (rood hoofd).

In 1938 beschreef Edmund Jacobson, een ontspanningsmethode die hij Progressieve Relaxation noemde. Door verschillende spieren systematisch aan te spannen en los te laten, probeert hij meer spierspanningsgevoel aan te leren en te controleren, om tenslotte vrijwel iedere spanning uit te bannen. Men kan zo de laatstgenoemde aanspanningen (aanspannen zonder bewegen), als ze snel onder controle te brengen zijn, snel doorlopen om zo een totale ontspanning te krijgen. Als iemand bedreven is in dit beheersen van spierspanningen zou je je voor kunnen stellen dat hij de tijd van een oefening ook drastisch kan verkorten, waardoor het oefenen meer neer komt op het 'scannen' van spierspanning.

De volgorde van oefeningen kan zijn: linkervoet - linkerbovenbeen - linkerbil - buikspieren - voorste rompspieren - linkerarmspieren - hoofd - rechterarmspieren - rechterbilspieren - rechterbovenbeen en rechtervoet, even iets aanspannen en weer loslaten. Soms even snel aan voorgaande oefeningen denken, zodat de gedeeltes "los" blijven.



Gerard Feller
info@stichting-promise.nl

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, knippen, 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 a-symmetrisch 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 zo maar op grond van het voorkomen van een symptoom iemand voor een gespannen individu houden!

Ook een volkomen "uitgezaakt", 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 aangemeten

spanningsverwerking. Er zijn mensen die een uitdrukingsloos gezicht hebben en er zijn mensen die een sprankelijke uitstraling hebben en waar de spanning van hun gezichtsmusculatuur* een werkelijke afspiegeling is van hun 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 houdingspijnen, 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.

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

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.





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.



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 O. 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 10 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 a-symmetrisch 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 controle-mogelijkheid.

Oefeningen ter ontspanning van het oog

1) Sluit langzaam de ogen, de spanning even vast houden en weer langzaam loslaten. Let op de uitbreidingsspanning, 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 knippen of trillen van de oogleden verdwenen is. Soms moet men wel enkele minuten wachten.

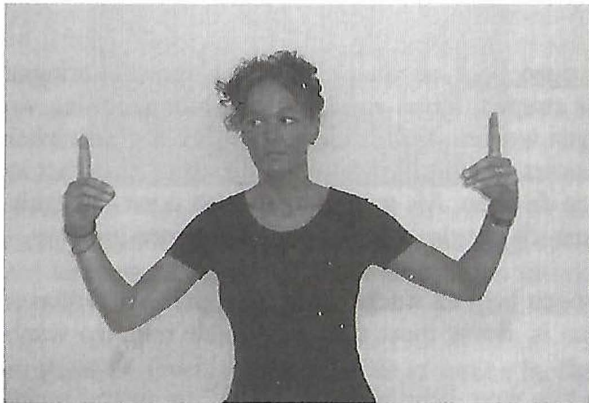
4) De ogen zijn weer licht gesloten. "Kijk" nu uiterst rechts, zonder het hoofd te bewegen. Probeer de spierspanning te voelen en daarna weer loslaten. Andere bewegingsmogelijkheden zijn: naar links, schuin links, schuin rechts, omhoog, omlaag of tussenliggende bewegingen.

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 van dan 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.



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.

How To Relax Your Muscles After Working Hard

Body Parts Where You Stress Your Muscle

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

How to Relax Your Sore Muscle

Gerard Feller
info@stichting-promise.nl