**Ontspanning wat wel en wat niet**

**Ont-stressen is hot!**

Het ziekteverzuim door stress is de laatste jaren explosief gestegen. De kosten voor het bedrijfsleven zijn volgens ArboNed (1) jaarlijks een kleine 2 miljard euro. Ook zijn tal van ziekten stress-gerelateerd. Het is voor iedereen wel duidelijk dat ook psychische stress lichamelijk vertaald wordt en kan leiden tot ziekteverzuim. In dit artikel wil ik niet ingaan op allerlei oorzaken en gevolgen van stress, maar meer ingaan op een middel wat algemeen aanbevolen wordt om te ont-stressen, namelijk adem- en ontspanningsoefeningen. De meest voorkomende ontspanningsoefeningen die gepraktiseerd worden zijn: spierontspanningsoefeningen of progressieve relaxatie, suggestieve ontspanningsoefeningen, autogene training, mindfulness of ‘Mindfulness Based Cognitive Therapy’ (MBCT), ademoefeningen en verschillende yoga-technieken. Daarnaast bestaat er een veelvoud van allerlei mix-vormen. Ik zal proberen de voor- en nadelen van de belangrijkste ontspanningsoefeningen te bespreken.

**Context van lichaamsoefeningen**

Iedere lichaamsoefening krijgt pas betekenis door de context waarin de oefening wordt aangeboden. Neem bijvoorbeeld de volgende oefening: zet de handpalmen tegen elkaar en buig de vingers van beide handen naar achteren en breng de elle bogen omhoog. Je kunt het nut van deze oefening (de context) bijvoorbeeld op twee manieren duiden namelijk:

* Dit is een rekkingsoefening voor de buigspieren van de handen, en naarmate je deze spieren oprekt, zul je als reactie meer spierlengte en ontspanning van de buigers verkrijgen, mede door de verbeterde bloeddoorstroming in de spieren.
* Dit is een energieoefening: je kunt je energie in beide lichaamshelften visualiseren, en als je deze energie via benen en romp visualiseert, kun je ze naar de armen sturen en via de handen zenden naar je omgeving.

De fysieke, lichamelijke uitvoering van de oefening is in beide gevallen volkomen gelijk, maar toch is de impact geheel verschillend. Wat veel mensen zich niet realiseren, is dat oefeningen betekenis krijgen door niet alleen de handeling of beweging zelf, maar vooral door de betekenis die impliciet of expliciet aan de oefening gegeven wordt. Die betekenis en beleving heeft alles te maken met het mensbeeld wat men hanteert. In de psychosomatiek is de bril waardoor men de klachten bekijkt inderdaad grotendeels bepalend hoe men zich voelt en gedraagt.

**Ademoefeningen bij mindfulness**

Mindfulness is een aandachttraining die ontwikkeld is door Kabat-Zinn (2) een moleculair bioloog uit Massachusetts. Mindfulness wordt in het westen als een ‘neutrale’ oefenmethode gezien. Naast de meditatietechnieken wordt in de aandachttraining veel accent gelegd op de ademoefeningen. Hierin speelt de observatie een grote rol. Hoewel Kabat-Zinn in zijn boek Full Catastrophe Living (Handboek voor meditatief ontspannen)(3) uitgebreid de fysiologische, diafragmale ademing beschrijft, wordt hier met het daadwerkelijk oefenen niets gedaan. Integendeel, bij de ademtechnieken worden de eeuwenoude yogatechnieken van de prana-ademhaling van stal gehaald. Op blz. 75 van bovengenoemd boek is te lezen:

“Het is mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en evenwicht brengt”.

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische en boeddhistische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling zouden kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen, met de bedoeling ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra’s de geestelijke energiestations te helen. Ook op bladzijde 96 laat Kabat-Zinn zijn cursisten door een ‘denkbeeldig gat’ in de kruin ademen. Hier komt de prana-ademing, die via de chakra’s (bovenste kruinchakra) gestuurd moet worden, weer duidelijk naar voren. Je moet leren je ‘energieën’ zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heel-wording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed. De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader waarin de oefening wordt aangeboden zinvol kan zijn (zie context in inleiding), maar wat echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een ‘explosief mengsel’ wordt. In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld, ook al wordt dat niet expliciet zo aangeboden.

Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme ook leert is het ‘sturen van de geest’ in ‘stilstaand water’, zodat die spiegeling mogelijk wordt. Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het ‘al’, de wereldgeest. Zoals gezegd, kom je bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht. Verlies van lichamelijk bewustzijn leidt tot irrealiteit. Ontspanning heeft hier tot doel: meditatie. Bij deze meditatie gaat het wel om jezelf, ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke ‘meditatie’: christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en de Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26). In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtie liggen niet bij onszelf, maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen ’tao’ (Chinese mystiek) en ’dharma’ (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk.

Er is echter een veel beter alternatief dat ik aan het eind van dit artikel wil bespreken

**Autogene training (6)**

A.T. is een methode van zelfhypnose die door systematische oefening uit het zelf (autogeen) wordt ontwikkeld. Het is een methode van oefenen via geleidelijke zelfontspanning door middel van geconcentreerde zelfhypnose en specifieke formules. A.T. werd ongeveer in 1910 door prof. J.H. Schultz in Berlijn ontwikkeld. Hij fundeerde de methode op een aantal oosterse mystieke wortels nl. de yoga uit het hindoeïsme en de transcendente meditatie alsmede de boeddhistische zen, dit worden ook wel de grensgebieden van de A.T. genoemd.

De A.T. bestaat uit 2 trappen: de onderbouw voor beginners, en de bovenbouw. De methode bestaat uit precies de door prof. Schultz voorgeschreven oefeningen met de daarbij behorende formules uit te voeren, die overigens tegenwoordig uitgebreid zijn door zijn opvolgers van ruim een uur. De tweede begint meestal een half jaar later.

**De instelling van een AT-beoefenaar.**

Veel meer dan bij andere cursussen is het volgende van belang. ledere cursist moet van tevoren innerlijk bereid zijn en een open en positieve instelling naar de trainer toe te hebben. De deelname van een matig geïnteresseerde wordt bij voorbaat uitgeschakeld. ledere twijfel aan zichzelf, aan de methode, maar ook aan de cursusleider bemoeilijkt de training.  Zo veel mogelijk moeten invloeden van buitenaf worden vermeden.  De cursist moet zich instellen op een formule die hem/haar in de juiste stemming brengt. De formules moeten kort, melodieus, positief, ritmisch, rijmend en praktisch zijn, zodat de cursist ze goed kan inprenten.  Dr. K. Thomas, opvolger van Schultz, laat de formule 3 a 5 x herhalen. De basisoefening bestaat uit 6 delen van het lichaam ‘zwaar’ en ‘warm’ maken.  Het is een suggestieve en auto hypnotische oefening , waarbij een gevoel gesuggereerd word in plaats van daadwerkelijk gevoeld. Ze zijn vergelijkbaar met een eerste stap naar de mantra-formules uit de transcendente meditatie.

**Hypnose**

Door zelfsuggestie en autohypnose ontstaan vegetatieve, ongecontroleerde  fysiologische reacties..  Na een zitting moet door de cursusleider de hypnose verbroken worden door contrasuggesties of tegen-opdrachten, die ook geschieden door het uitspreken van formules. Als dit niet gebeurt, zijn de gevolgen vaak niet te overzien.  De heterohypnose van de trainer naar de cursist toe moet worden teruggenomen en omgezet worden in autohypnose. Na herhaalde oefeningen is de cursist in staat deze zelfhypnose enigszins te beheersen.

Bij de vervolgcursus van A.T. gaat men nog verder. Deze bovenbouw begint ongeveer 2 à 3 maanden nadat men de basisoefeningen beheerst. Een belangrijke oefening is de zogenaamde ‘Verzenkung’, een diepe autohypnose. Men verdraait willekeurig de oogappels naar binnen en naar boven, een blik op het midden van het voorhoofd. Deze oefening is regelrecht genomen uit transcendente meditatie en vergevorderde yoga.  Cursisten komen tot 'gevoelloosheid', het 'zien' van kleuren, en 'zien' van abstracte begrippen en helderziendheid.  Soms worden stemmen gehoord en kan de cursist het zgn. onderbewuste vragen stellen. We zien dan ook duidelijke paralellen tussen deze zgn. bovenbouw en het spiritisme.

A.T. is in feite een meditatiepraktijk, maar in een wetenschappelijk jasje gestoken. Het is niet neutraal en is niet te scheiden van haar humanistische, oosterse, mystieke wortels. Het versterkt het geloof in de mens in de eigen verborgen krachten in een zelfverlossings-techniek, die sterk overeenkomt met yoga en T.M.. Met name de tweede cursus kan het geweten en het ethisch gevoel ongunstig beïnvloeden. Het gaat verder dan gewone ontspanning. Er is sprake van uitschakeling van het eigen verstand en leidt tot dwanggedachten en dwangvoorstellingen. Het leidt tot passiviteit van de wil en gedrag. Het betekent een zich openstellen voor de machten der duisternis als gevolg van het verlagen van het bewustzijnsniveau (vgl. yoga). En zeker niet in de laatste plaats benadeelt dat het geestelijk leven van een wedergeboren christen. En het opent de deur naar de tegenstander en het sluit de deur tot innerlijke gemeenschapsbeleving met de Heilige Geest. Het gebedsleven, Bijbellezen en zoeken van gemeenschap met andere gelovigen is verminderd.

**Geleide fantasie ontspanningsoefeningen (7)**

Geleide fantasie wordt in de psychiatrie vaak gebruikt als een methode waarbij men de patiënt in een imaginaire wereld leidt, waarin stress verwerkt kan worden en/of het ego van de mens versterkt kan worden. Geleide fantasie lijkt een onschuldig klinkende naam voor allerminst onschuldige hypnosetechnieken. Een vluchtige blik op de hypnoseliteratuur toont al aan dat ‘fantasiereizen’ een wetenschappelijk erkende inleiding tot hypnose zijn. Ze worden door hypnotherapeuten gebruikt wanneer zij hun patiënten in een toestand van trance willen brengen. Daarbij moeten de patiënten zich ontspannen en zich voorstellen op een andere plaats (weide, strand, berg) te zijn dan waar zij zich momenteel met hun lichaam bevinden. Men zegt dat, als je op een dergelijke manier uit je lichaam treedt, je de heftigheid van de traumatische lichamelijke reacties minder beleeft. Wat echter gebeurt, is dat men zo de scheppingsorde van de eenheid van geest, ziel en lichaam verbreekt en je in die zin ook een gemakkelijke prooi wordt van de gevallen geestelijke wereld. Omdat het gaat om een willen verbreken van wat God samengebonden heeft, is geleide fantasie bijbels gezien ook aan te merken als toverij! Ook in het onderwijs wordt geleide fantasie als een leermethode aangereikt. Met behulp van ‘fantasiereizen’ worden onwetende en weerloze kinderen en jongeren tijdens hun lessen op school gehypnotiseerd respectievelijk in een toestand van trance gebracht, zonder dat dit hen wordt meegedeeld en zonder dat hun ouders en opvoeders hiervan op de hoogte zijn!

Maar fantasiereizen zijn nog veel meer: het zijn technieken van astrale projectie, d.w.z. zij zijn aanleiding tot reizen van de ziel buiten het lichaam (uittredingen) en zelfs tot astrale reizen. Er wordt mee beoogd dat men zijn eigen lichaam verlaat om naar een andere wereld of tijd te vliegen en te reizen. Wie kennis neemt van de betreffende literatuur van de esoterica (de naar binnen gerichte werkelijkheid), zal het zonder enige twijfel moeten beamen: ‘fantasiereizen’ zijn in werkelijkheid astrale reizen, d.w.z. reizen die buiten het lichaam plaatsvinden. Dit blijkt ook uit de toepasselijke formuleringen van de auteurs. Wanneer het gaat om de ‘terugreis’, dient men ‘hierheen’, ‘in deze ruimte’, ‘in de groep’ terug te komen, en tegenwoordig schroomt men niet te spreken van ‘in je lichaam terugkeren’. Dat kan immers alleen wanneer je het eerst hebt verlaten! Er is veel overeenkomst tussen geleide fantasie en magie en hekserij maar ook met het sjamanisme. In de heksenliteratuur zijn diepe lichamelijke ontspanning, en een tot rust gebrachte geest en het verlangen om te reizen, factoren die bij zeer veel succesvolle projecties op de voorgrond staan. De kunst om het lichaam te verlaten, wordt in het algemeen aan heksen, tovenaars en sjamanen toegeschreven. Inderdaad komt het fenomeen van reizen buiten het lichaam in de literatuur over heksen, magiërs en sjamanen telkens weer aan de orde. Hierin wordt ook verteld wat iemand moet doen die een reis buiten het lichaam wil ondernemen.

**Yoga**

Er bestaan tal van vormen van yoga. Soms worden de oefeningen yoga-oefeningen genoemd, terwijl ze niets met yoga te maken hebben.

Er bestaan veel verschillen tussen de ene en de andere yoga-oefening. Dat hangt veelal af van de yogaleraar. Er zijn veel yogaleraren, die niet eens precies weten waar de yoga oorspronkelijk vandaan komt en wat de echte yoga-houdingen zijn en met welke doelstellingen ze in de praktijk gebracht worden. Dat zijn yoga-leraren, die onder de naam yoga gewoon wat onschuldige lichamelijke oefeningen brengen. Hier is echter de vraag of deze toereikend zijn om geestelijke span­ningen en klachten weg te nemen. Maar vergis u niet, soms hebben de oefeningen een impliciete betekenis (zie de inleiding van dit artikel). De soort yoga waar wij het hier voorna­melijk over hebben, gaat uit van een yoga-leraar die zich terdege bewust is van de doelstellingen die achter de techniek van de yoga staan. Dus waar yoga ook echt yoga is. Niet zomaar onschuldige oefeningen, maar een techniek die gepaard gaat met een filosofie, die de manier en het doel van het leven beïnvloedt. En dan hebben we het over het hindoeïsme, want dat is de religie waaruit de yoga voortkomt. Het gaat om de goede werken (karma) die de mens moet doen, om het eigen ik (atman) in verbinding te brengen met het heelal (brahmaan) en zo op te gaan in het oneindige heelal, in het niets, in het alles (nirwana). Het hindoeïsme gelooft niet in een schepping, zoals we die in de Bijbel lezen. Het hindoeïsme gelooft niet in een persoonlijke God, niet in een verlossing uit genade door Jezus Christus, en ook niet in een verder leven na de dood in de hemel, de woonplaats van God.

Vandaar dat ook de yoga uitgaat van heel andere principes. Het blijft niet bij onschuldige oefeningen, maar de yoga behoort tot de middelen die de hindoes bezigen om beter te kunnen mediteren. Meditatie die moet leiden tot betere zelfkennis en tot het ontdekken van het goddelijke in zichzelf. Daar worden de yoga-houdingen voor gebruikt. Want veel van deze hou­dingen zijn houdingen, waardoor de hindoes of yoga-beoefenaars zich identificeren met hun godheden. Daarbij komt dat ook uit oefentherapeutisch oogpunt de zgn. yoga-oefeningen ook af te raden zijn. De oefeningen zijn te statisch en het houdings- en bewegingsapparaat wordt vaak overbelast Statisch wil zeggen dat bots en spiersystemen eenzijdig en voortdurend overbelast worden.Ook de ademoefeningen zijn niet gericht op de natuurlijke, fysiologische ademhaling. Als artsen dus mensen met geestelijke klachten verwijzen naar yoga-leraren, en deze mensen komen terecht bij een 'echte' yogaleraar, dan is het de vraag of zij ook werkelijk geholpen worden, want de doelstellingen van de yoga-leraar zijn heel anders. Veeleer wordt zo iemand vertrouwd ge­maakt met de beginselen van het hindoeïsme. En daarom is het zo belang­rijk ’de achtergronden van yoga in bijbels perspectief' te leren kennen.

**Enkele oefentherapeutische bezwaren tegen yoga-oefeningen (lichamelijk)**

Het belangrijkste bezwaar is, dat de ademhalingsoefeningen fysiologisch niet juist zijn.

1. a) Men zegt, dat de ademhaling zich niet tot de longen beperkt, maar dat de adem (energie) door verschillende organen en ledematen zou stromen (maar dat is sugges­tie).
2. b) Tijdens ademhalingsoefeningen wordt voornamelijk de ’buikademhaling’ (diafragma middelste deel) benadrukt, er is geen fysiologische over­vloeiende buikflank-borstademhaling.
3. c) De adempauzes worden onnatuurlijk lang vastgehouden, geen reke­ning houdend met de adembehoefte (individueel en afhankelijk van de belasting).
4. d) De (verkeerde) ademhaling wordt praktisch alleen statisch aangeleerd (het is niet functioneel).
5. e) Doel is nieteen vergroting van de vitale capaciteit van de longen, maar een demping van het vegetatieve, hetgeen de patiënt in een labiel evenwicht brengt (parasympaticus-sympathicus), met alle gevolgen van­ dien.
6. f) De patiënt heeft geengoed bewustzijnsgevoel van inhoud en verloop van de ademhaling, en zal er dus ook geen praktisch (dagelijks) profijt van hebben. Het wordt een kunstoefening, geen dagelijkse oefening in werk en bezigheden.
7. g) Ook de uitgangshoudingen (statisch) hebben niet tot doel de ademhalingsfunctie te bemoeilijken of te vergemakkelijken, maar hebben hun functie in astrologische overwegingen. Het doel is vegetatieve beïnvloeding.
8. h) Tenslotte zijn deze ademhalingstechnieken zelfs gevaarlijk te noe­men bij tal van longziekten, organische klachten, mede ten gevolge van het vaak optredende persen (zie hieronder) tijdens de oefeningen.

**ASANA’S yoga-lichaamsoefeningen**

Ook hier is het belangrijkste bezwaar dat de oefeningen niet fysiologisch zijn opgebouwd. Ook hier spelen astrologische overwegingen een grote rol. De asana's, de houdingen zijn statisch (isometrisch aanspannen), waar­bij mede door de lange tijdsduur het houdings- en bewegingsapparaat over­belast wordt.

Vooral kapsel- en bandlaesies treden op. Op den duur is er door eenzijdige belasting zelfs kans op versnelde artrose en chondropathieën (pijnlijke aandoeningen van het kraakbeen). Verschil­lende delen van de fysiologische beweging/houding zoals mobiliteit en spierkracht, worden niet gecoördineerd geoefend. Er wordt geen rekening gehouden met individuele spierevenwichten of houding/bewegings-problematiek. De oefeningen hebben wel tot doel het lichaam te brengen tot ’meditatiehouding’. Ook de statische lang volgehouden, isometrische oefeningen, leiden vaak tot een overbelasting van het circulatiesysteem. Als fysiotherapeut kwam ik vaak in contact met de klachten die yoga beoefenaars krijgen door de verkeerde oefeningen.

Persen met verhoogde bloeddruk komt voor, echter soms ook een collaps door een vagus verschuiving (een labiliteit en instabiliteit van het zenuwstelsel.) (8) bij de ademhalingsoefeningen. Ook de ’kop-stand’ is berucht. Vaak ook door niet getrainde beoefend. Mensen met (sluimerende) klachten aan houdings/bewegingsapparaat, zullen door eenzijdig oefenen (vaak zonder correctie) blessures krijgen. De hier­boven beschreven gevaren gelden voor de ’echte’ yogaoefeningen. Yoga betekent letterlijk juk, verbinding. Het doel van de yoga-leraar is om via oefeningen en meditatie verbinding te krijgen met de 'goden' in de kosmos. De geestelijke gevaren die we bij mindfulness en autogene training benoemd hebben zijn, hier ook levensgroot aanwezig.

**Wat zijn wel goede oefeningen?**

De context van de ontspanningsoefeningen (zie het begin van dit artikel) moet geduid worden vanuit de stressfysiologie (de leer hoe spanningen lichamelijk en geestelijk werken). Dat is de meetbare objectieve realiteit waaraan spanningsgevoelens gerelateerd kunnen worden. Dat is geen filosofie of virtuele realiteit waarin men moet vluchten, waarin je voor je gevoel op een bedje op de Middellandse zee moet dobberen maar dergelijke oefeningen kunnen bij het volle bewustzijn en juist tijdens onze dagdagelijkse activiteiten zijn nut hebben. Het is beter om wat betreft spierspanning, houding, beweging en ademhaling overdag zo economisch mogelijk te functioneren dan bijvoorbeeld de gehele dag verkeerd, dus te hoog gespannen te functioneren en daar ’s avonds door oefeningen wat aan proberen te doen. Dat is in feite het paard achter de wagen spannen.

Natuurlijk is een goed slaapgedrag en oefening daarvan ook van belang. Het probleem is dat veel mensen totaal vervreemd zijn van hun lichaam en lichaamsgevoelens. Ze zijn angstig voor ieder spanningssignaal van het lichaam of ze zijn juist helemaal gevoelloos geworden voor spanningssignalen en gaan dan ook ver over de grenzen van spanning die het lichaam aangeeft, en kunnen daardoor ook weer veel klachten en zelfs ziekten ontwikkelen. Aan iedere adem- en ontspanningsoefening zal dus eerst betekenis gegeven moeten worden vanuit de fysiologie. Dit zal op verschillende niveaus uitgelegd moeten worden omdat de uitleg voor een kind anders is dan voor een volwassene (en elke volwassene is uiteraard weer anders). Een therapeut zal geoefend moeten zijn om die betekenis op verschillende manieren eenvoudig of wat meer gedetailleerd uit te leggen en zich aan te passen aan zijn cliënt. Het juiste woordgebruik en de geestesgesteldheid is daarbij van belang. De kwaliteit, het resultaat van de oefening is in belangrijke mate daarvan afhankelijk. Dus niet alleen de oefening aanleren maar ook de context duiden. Een tweede belangrijke factor is dat het aanleren van een oefening in eerste instantie begeleiding en correctie nodig heeft zodat men uiteindelijk daarna zelf onafhankelijk kan oefenen. Ook dit moet aangepast en vooral gedoseerd worden. Juist mensen met verhoogde spanningen zijn geneigd de oefeningen verkeerd uit te voeren, bijvoorbeeld niet goed gedoseerd met allerlei compensaties en weinig aandacht voor de juiste subtiele spanningsgevoelens (de verhoogde restwaarde van spierspanning).

Dus het is van groot belang juist de verschillende spanningssignalen te herkennen en te beïnvloeden, beter dan deze juist te negeren en in een andere realiteit te vluchten.

**Observatie**

Voordat men gaat oefenen met spierontspanning of ademtechniek, is observatie het eerst van belang. Hoe adem ik, wat gebeurt er qua beweging, volgorde, frequentie en diepte? Dat is inderdaad een aandachtoefening, niet gericht naar buiten het lichaam maar juist op de signalen die het lichaam aangeeft (als je dat onder mindfull verstaat, is dat prima). Ook de spierspanning (van de bewust beïnvloedbare spieren) kan geobserveerd worden. Er zijn daarnaast oefeningen die een therapeut kan gebruiken om mensen zich van de verschillende spanningsniveaus bewust te maken. Ook bijvoorbeeld met tweetallen in een groep (4). Als je dit een lichaamsscan noemt, is dat ook prima, mits de gevoelens maar impliciet of expliciet vanuit de stressfysiologie geduid worden.

**Ontspanningsoefeningen van de bewuste houding en bewegingsspieren.**

Spierspanning is een normaal en noodzakelijk verschijnsel in het lichaam. Objectief gezien is totale spierontspanning niet te bereiken. Het gaat veel meer om de verhoogde restspanning (residu-spanning) die in spieren ontstaat bij chronische stress. Bij het oefenen moeten we onderscheid maken tussen spieren die we direct met onze wil kunnen beïnvloeden (de ‘dwarsgestreepte’ spieren, voornamelijk houdings-en bewegingsspieren) en niet direct beïnvloedbare spieren (de ‘gladde’ spieren, bijvoorbeeld in organen en bloedvatwanden). Het aangrijpingspunt van de gladde spieren vond men vooral bij slechte technieken als autogene training en yoga. Het principe wat bij stress de meeste vermoeidheid, spierpijn, kramp, verzuring etc. oplevert, is de chronisch verhoogde restspanning van de spier. Het probleem is dat de meeste mensen met chronische stress die (subtiel) verhoogde spanning niet meer voelen omdat ze gewend zijn geraakt aan hoge spierspanning. Juist daarvoor zijn nu de ontspanningsoefeningen nodig om door middel van de oefeningen het spierspanningsgevoel weer terug te winnen zodat men in het verloop van de gehele dag ook met de dagdagelijkse bezigheden zo economisch en zo ontspannen mogelijk kan omgaan. Men komt na inspanning ook sneller tot ontspanning als men een dergelijk (ver)beter(d) spierspanningsgevoel heeft. Spierontspanning is een krachtig middel wat uiteindelijk ook zijn positieve invloed heeft op het totale lichaam en het functioneren van organen zoals ik in mijn boek ‘Bijbels omgaan met stress’ heb beschreven (4).

**Techniek van oefenen**

Om het verloren gegane spierspanningsgevoel weer terug te winnen, moeten de oefeningen volgens de juiste techniek en discipline geoefend worden. Daarbij moet het accent niet liggen op het zoveel mogelijk uitvoeren van een oefening, maar is de *kwaliteit* van de oefening van groot belang.  Die kwaliteit ligt vooral in het leren voelen van de verschillende spanningssituaties van een spier. Dat is juist voor iemand met verhoogde stress erg moeilijk, omdat je ook geconfronteerd wordt met de reële spanning die er is, en die je niet direct in zijn finesses beheerst.

Het oefenen van het spiergevoel van een spier of spiergroep bestaat uit 3 niveaus van oefenen namelijk:

1. Eerst een spier zoveel mogelijk aanspannen en dan in tien tellen proberen de spierspanning die je voelt geleidelijk los te laten. Zoals gezegd, het accent van oefenen ligt vooral op het oefenen van het langzaam loslaten van de spierspanning.
2. Als dat goed gaat, probeer je de tweede oefening waarbij je maar de helft aanspant van het spierspanningsniveau van de eerste oefening en het dan weer in tien tellen geleidelijk loslaat.Je zult merken dat het in het begin best wel moeilijk is om de spier in tien tellen geleidelijk verdeeld te ontspannen.Ook al lukt dat niet gelijk, je bent toch al bezig met het trainen van het spierbeheersingsgevoel.
3. Als oefening 2 lukt, kun je proberen een spier minimaal aan te spannen zodanig dat je de spier zelfs niet ziet bewegen (je zit dan onder de zogeheten prikkeldrempel van een beweging van een spier). Daarna in vijf seconden loslaten. Als je deze oefening na een aantal keren beheerst, ben je in staat om op ieder gewenst niveau de verhoogde restspanning te verminderen of een houding of beweging minder stressvol uit te voeren. Dan is het een kwestie van jezelf meermalen op een dag observeren en waar nodig de restspanning te verminderen (bijvoorbeeld net iets te veel je schouderspieren omhoog aanspannen).

De belangrijkste spieroefeningen zijn (beurtelings links en rechts):

1. armen (elle bogen) buigen (biceps)
2. schouders in zithouding recht omhoog bewegen (monnikskapspier)
3. schouders in zithouding recht naar voren bewegen (borstspier)
4. Hoofd in rugligging  naar beneden drukken (nekspieren)
5. buikspieren in zithouding of rugligging intrekken en ‘loslaten’
6. bovenbeenspieren aanspannen (knie strekken) (4-ceps).

 Op de website van Promise vindt u nog tal van andere spieroefeningen o.a. ook van het aangezicht (9).Nogmaals, de kwaliteit van de oefening ligt in het leren voelen van de chronisch verhoogde restspanning teneinde die in ons dagelijks functioneren te verminderen.

Op onze website vindt u verder een uitgebreide beschrijving van de juiste fysiologische ademing ter ontspanning (9). Deze is, samen met de uitgebreide beschrijving van spierontspanningsoefeningen, voor abonnees te lezen en te downloaden. Als u twijfelt of u de oefeningen goed uitvoert kunt u hulp vragen bij een fysiotherapeut, ergotherapeut of ademtherapeut die ervaring heeft met bovengenoemde methode.

© Gerard Feller, juli 2019

Noten

1. [**https://www.werkenbijarboned.nl/Nieuws-Updates/Verzuim-door-stress-op-steeds-jongere-leeftijd**](https://www.werkenbijarboned.nl/Nieuws-Updates/Verzuim-door-stress-op-steeds-jongere-leeftijd)
2. [**https://stichting-promise.nl/body-mind-methodes-en-occultisme/aandachttraining-mindfulness.htm**](https://stichting-promise.nl/body-mind-methodes-en-occultisme/aandachttraining-mindfulness.htm)
3. Jon Kabat-Zinn, Handboek meditatief ontspannen. Uitg. Altamira- Becht Haarlem 2007 (5e druk).
4. Gerard Feller, Bijbels omgaan met stress, deel 1. Lichamelijke aspecten, Promise 2002 Oudewater ( 2e druk).
5. Aandachtgerichte cognitieve therapie, vertaald uit het Engels-Mindfulness-gebaseerde cognitieve therapie is een benadering van psychotherapie die cognitieve PMPMgedragstherapeutische methoden gebruikt in samenwerking met mindfulness meditatieve oefeningen en vergelijkbare psychologische strategieën. [**Wikipedia (Engels)**](https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness-based_cognitive_therapy)
6. [**https://stichting-promise.nl/lichaamswerk-occultisme-en-genezing/autogene-training.htm**](https://stichting-promise.nl/lichaamswerk-occultisme-en-genezing/autogene-training.htm)
7. [**https://stichting-promise.nl/eigentijds-occultisme/sleutelen-aan-het-bewustzijn.htm**](https://stichting-promise.nl/eigentijds-occultisme/sleutelen-aan-het-bewustzijn.htm)
8. De term ‘vasovagale syncope’ (synoniemen: flauwvallen, vasovagale reactie; Engels: ‘vasodepressor syncope’) beschrijft een plotseling en voorbijgaand verlies van het bewustzijn als gevolg van een afname van de bloedstroom naar de hersenen.
9. https://stichting-promise.nl/brochures/array/0/gallery/0/flat.htm