

Ontspanningsoefeningen

Zie voor het nut van ontspanningsoefeningen de paragraaf over ‘aandacht’ aan het slot van hoofdstuk 5 (p. 38 e.v.).

Op de eerste dag van de Basistraining krijgen de deelnemers instructies voor ontspanningsoefeningen (zie website www.werkplaatsvoorgedrag.nl) en doorlopen zij de procedure. Tijdens de twee daarop volgende dagen kunnen zij desgewenst eventuele problemen aan de orde stellen. Degenen die de eendaagse Mental Training volgen, kunnen daarna zo nodig telefonisch contact opnemen met de trainer. Voor de oefeningen thuis kan de cd gebruikt worden waarop alle richtlijnen zijn opgenomen.

Eerst nog een paar woorden over de soorten van ontspannings-oefeningen. Er zijn nogal wat methodes in omloop zoals Yoga en meditatie. De ervaring wijst uit dat eenvoudige oefeningen om de spieren te leren ontspannen rijkelijk voldoende zijn voor het doel dat ons voor ogen staat. Daar zijn grofweg twee methodes voor. De zelfsuggestieve methode à la Schultz en de methode van Jacobson.

Schultz werkt met suggesties: ‘je wordt loom en zwaar’. Dat gevoel van zwaarte is geen zelfsuggestief bedrog. Mensen met ontspannen spieren kun je veel moeilijker optillen dan mensen die zich stijf houden. In het laatste geval spreken we van meegeven. In deze methode wordt ook gebruik gemaakt van voorstellingen als in een bos liggen of aan het strand, stapelwolken voorbij zien drijven of blaadjes op het water. Kies zelf zo’n tafereel als de hier gekozen voorstelling niet zo goed bij je past.

Jacobson traint ontspanning via datgene wat iedereen al kan, namelijk zijn spieren spannen. Je balt bijvoorbeeld de vuist van je linkerhand, houdt hem zo even vast en zeg dan (in jezelf) ‘ontspan’. Je telt bijvoorbeeld tot vijf en bij elke tel doe je de vuist verder open. De nu volgende richtlijnen staan ook op de cd.

Waar en wanneer oefenen?

Vooral in het begin is het belangrijk een prettige plek te zoeken waar je niet gestoord kunt worden. Doe het op een paar rustige momenten van de dag zodat je niet meteen na de oefening weer aan de slag moet. Zeker niet gaan oefenen als je haast hebt of als er iemand op je zit te wachten.

Als je wat verder gevorderd bent kun je ook oefenen op andere momenten van de dag in minder rustige situaties. Bijvoorbeeld tussendoor op het werk of als je in de trein zit. Het is de bedoeling dat je de omstandigheden steeds moeilijker maakt.

Hoe vaak oefenen?

Twee keer per dag gedurende 10 à 15 minuten oefenen is aan te bevelen. De ervaring heeft geleerd dat dan de meeste mensen na een dag of veertien de ontspanningsprocedures onder de knie hebben. Wel is het zaak om net als na het behalen van je rijbewijs door te gaan met oefenen en dus van tijd tot tijd de spieren te ontspannen.

Hoe oefenen?

Je zult merken dat in de tekst het woord ‘ontspan’ regelmatig herhaald wordt. Zeg dat woord mee, inwendig tegen uzelf, ook bij de oefeningen thuis. Dat is belangrijk want na verloop van tijd is dan alleen al het woord ‘ontspan’ voldoende om een toestand van spierontspanning te bereiken.

Probeer verder alle aandacht te richten op de lichaamsdelen die genoemd worden. Als gezegd wordt: ‘Ontspan de spieren van uw benen’, denk dan ook aan uw benen. Richt er dan ook alle aandacht op.

(vervolg bijlage 4: Ontspanningsoefeningen)

In welke lichaamshouding oefenen?

Niet een luie of gemakkelijke houding is de beste maar die houding waarin de spieren zo veel mogelijk de kans krijgen om te ontspannen. Zorg ervoor dat de stoel het hele lichaam ondersteunt: de rug tegen de leuning (dus niet onderuit gezakt); de voeten plat op de vloer recht onder knieën (dus niet de benen gestrekt); de onderarmen losjes op de benen of op de leuning van de stoel; de schouders losjes naar beneden. Laat het hoofd iets voorover hangen of achterover tegen de stoelleuning. Vermijd in ieder geval spanning in de nekspieren.

De oefeningen

Ontspan. Ontspan alle spieren van de benen... alle spieren van de benen.... denk alleen aan de spieren van de benen... ontspan.

Ontspan alle spieren van de armen... alle spieren van de armen... ontspan. Denk alleen aan de spieren van de armen.

Ontspan alle spieren van de kaak... alle spieren van de kaak, zodat de kiezen elkaar net niet meer raken en je het gevoel krijgt dat je mond openvalt. Ontspan. De tong ligt los en ontspannen in de mond.

Ontspan alle spieren van de ogen... alle spieren van de ogen. Het is alsof de oogleden los naar beneden hangen. Als je nu je wenkbrauwen even op en neer laat gaan, lukt dat direct. Als je je ogen wilt openen is het net alsof dat moeilijk gaat. Dat is een teken dat de oogleden goed ontspannen zijn.

Ontspan... dieper en dieper... verder en verder. Je lichaam wordt loom en zwaar...ontspan... dieper en dieper. Je ademhaling wordt rustiger net als bij het begin van de slaap. Ontspan... Alle geluiden die je hoort dragen er alleen maar toe bij dat je ontspanning dieper en dieper wordt. Autos, regen, vogels, stemmen... al die geluiden maken u dromerig en dragen bij tot een diepe... diepe ontspanning.

Terwijl u zo ontspannen zit stelt u zich voor dat u op het strand ligt, schuin tegen de duinen. Je voelt het warme zand, de zonnestralen. Je hoort het ruisen van de zee. Je voelt je loom en zwaar.

In de verte het geruis van het verkeer en af en toe stemmen van mensen. Al die geluiden maken u alleen maar dromerig en loom.

Kijk naar de blauwe lucht. Grote witte wolken trekken voorbij. U voelt zich loom en zwaar. De zon komt tevoorschijn van achter een wolk en je wordt overgoten door warme zonnestralen. Je ogen vallen dicht en het is net of je in een diepe, diepe slaap valt.

Je kijkt uit over de zee. Eindeloos ver is het water en heel in de verte ziet u een zeilbootje. Het is een wit vlekje dat steeds kleiner en kleiner wordt. Dan is het weg. En je ziet kleine puntjes dansen tegen de blauwe lucht. Je ogen worden moe. Het is net of je in een diepe slaap valt.

Laat nu deze beelden los en richt alle aandacht weer op uw eigen lichaam. Ontspan. De benen, de armen, de kaak, de ogen, dieper en dieper, verder en verder.

Je voelt je loom en zwaar en telkens als je in het vervolg gaat zitten en je zegt tegen jezelf: ontspan, komt dit gevoel van ontspannenheid onmiddellijk terug.

Als je nu wilt doorgaan met de oefening, zet dan de cd uit zonder te kijken of uw lichaamshouding te veranderen. Gebruik alleen je hand en een arm en doe het langzaam.

Ga dan door met tegen jezelf te zeggen: ontspan... verder en verder... dieper en dieper. Roep beelden op je fijn vindt en die je rustig maken.

Als je de ontspanningsoefening wil beëindigen tel dan langzaam tot drie en bij de derde tel is het dan net alsof je wakker wordt. Een... je krijgt al het gevoel van ontwaken. Twee... je opent de ogen en drie... je komt overeind en spant even uw armen en benen. Beur de benen op en rek je meteen uit. Dat spannen van de spieren is nodig omdat u anders de kans loopt nog lange tijd loom te blijven.