

## Processen als gevolg van ontspanning (methode Van Dixhoorn), deel 2 – Yvonne Esser

Dit is het vervolg op mijn vorige stuk over spanningsvermindering en het herstel van evenwicht. In dit tweede deel gaat het over de volgende twee processen: aandachtsverschuiving en lichaamsbewustwording.

### Aandachtsverschuiving

Tijdens een ontspanningsinstructie kan de aandacht veranderen van meer naar minder actief. Dit kan gelijk opgaan met lichamelijke spanningsvermindering, maar ook relatief onafhankelijk daarvan optreden. De eerste fase van mentale ontspanning bestaat uit het verzamelen en concentreren van de aandacht op een enkel onderwerp of focus.

Een actieve aandacht is snel afgeleid, springt van het een naar het ander en wordt door veel verschillende gedachten in beslag genomen. Een minder actieve aandacht kan langer en met minder moeite bij hetzelfde blijven. Vaak leidt dit tot een loom, slaperig of ongehaast gevoel en verschuiven de gedachten meer naar de achtergrond.

Tijdens de tweede fase van mentale ontspanning wordt de aandacht nog passiever. De aandacht wordt niet steeds teruggebracht naar een enkel focus maar wordt vrijgelaten. In de yoga noemen we dat een 'open aandacht'. De aandacht dwaalt ongericht en verdeelt zich, meer diffuus, over zowel de omgeving als het lichaam. We worden stiller en opener voor allerlei invallen. Het is een aandacht die niets verwacht en niet oordeelt. Dit is het moment voor psycho-emotionele herstelprocessen, maar ook voor creativiteit. De aandacht verdeelt zich meer over het gehele lichaam, dus ook over de achter- en onderkant.

Deze aandachtsverschuiving treedt niet op of is dysfunctioneel, wanneer we afgeleid blijven en moeite blijven hebben om de aandacht te reguleren of wanneer we steeds in slaap vallen.

Het concentreren van de aandacht kan tot stand gebracht worden door middel van instructies voor de aandacht. Dit is vaker effectief bij cognitieve problemen, zoals piekeren, dan bij fysieke spanning. Ook bewegingsinstructies kunnen de aandacht concentreren en snel naar één zaak brengen. De aandacht richt zich dan selectief op de beweging en concentreert zich daardoor meer. Dit blijkt bijvoorbeeld wanneer we na een herhaalde beweging stoppen en ons mentaal rustiger voelen – stiller zijn geworden – of daarna dezelfde beweging langzamer uitvoeren. Stoppen met bewegen en navoelen nodigt de aandacht uit om van minder actief nog passiever te worden.

### Lichaamsbewustwording

Een geheel ander proces is de toename van het bewustzijn en van de concrete waarneming van het eigen levende lichaam. Het is belangrijk de respons van het lichaam op een instructie nauwkeurig te observeren en die respons zo exact mogelijk onder woorden te brengen. Hierdoor wordt het verschil duidelijker tussen enerzijds het toenemen van spanning en anderzijds het toenemen van het bewustzijn van spanning. We vragen ons

af: neemt de spanning echt toe of worden we ons bewuster van spanning die er al wás? Het eerste is een reden om naar de oorzaken te zoeken en niet op dezelfde manier door te gaan. Het tweede is een zinvol proces, dat uitgediept kan worden.

Lichaamsbewustwording houdt een herstel in van de normale verhouding tussen het levende lichaam en de bewuste zelfwaarneming. Dit wil zeggen, dat we in staat moeten zijn om signalen uit het lichaam op tijd op te vangen, zo nodig maatregelen te treffen en ons er ook weer voor te kunnen afsluiten. Het is niet de bedoeling, dat we de hele dag bezig zijn ons lichaam te voelen, maar wel dat onze aandacht zo open is dat we kunnen voelen wat er gaande is als dat gewenst is. Dit is te herkennen aan meer realistisch gedrag en aan een beter onderscheiden van de herkomst van lichaamssignalen, bijvoorbeeld of pijn veroorzaakt wordt door ongunstige (innerlijke of uiterlijke) omstandigheden of door een toegenomen spanning. We signaleren overbelasting eerder en kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens beter onder woorden brengen. Hierdoor neemt de belastbaarheid toe: we kunnen meer en doen meer. Dit proces treedt niet op of is dysfunctioneel, wanneer we het moeilijk blijven vinden onder woorden te brengen hoe we ons voelen en wanneer we de veranderingen als gevolg van de instructie niet of nauwelijks kunnen waarnemen.

Om tot zelfregulatie van spanning te komen is het noodzakelijk, dat een aantal misverstanden worden opgehelderd, zoals 'niets voelen is goed' of 'als ik me ontspan, voel ik me rustig en prettig'. Het is belangrijk dat we de spanning reëel leren waarnemen, want lichaamsbewustwording kan nu eenmaal leiden tot 'gemengde gevoelens'. Daarom moet er in de instructies dan ook niet te snel met suggesties worden gewerkt.

De paradox is, dat het bewust ervaren en toelaten van spanning, zonder deze te willen elimineren, een effectieve manier is om spanning te verminderen. Deze vermindering treedt vanzelf op.

Wanneer dit neutraal waarnemen niet lukt, kunnen er meer klachten en onrust gemeld worden. Dit is het geval als de aandacht niet passief kan zijn en de geest weerstand biedt en wil veranderen wat er is.

( ik wil graag de term passief aanhouden, omdat dat in de rest van het stukje ook wordt genoemd)

In de volgende Nieuwsbrief zal ik de laatste drie processen bespreken: functioneel ademen, functioneel bewegen en cognitieve herstructurering.

Yvonne Esser – yvonne.yoga@zonnet.nl