

YOGA IS GEEN THERAPIE VOOR OVERSPANNEN MENSEN

In een tijd waarin stress een grote rol speelt in het leven van veel mensen, kan yoga op steeds meer belangstelling rekenen.

Vaak worden mensen met spanningsklachten door hun huisarts of fysiotherapeut doorverwezen naar de yogales om te leren ontspannen. Yoga is meestal een eindstation, nadat er diverse andere dingen geprobeerd zijn.

Dit doorverwijzen gebeurt natuurlijk niet voor niets.

Het is bekend, dat veel leerlingen merken dat ze zich na een yogales meer ontspannen voelen.

Er blijft echter een kleine groep over die zich niet kan ontspannen in een les en die zegt:

“Ontspannen.....nee, dat is toch niks voor mij” of die het niet kunnen ontspannen wijt aan de yogales, die niet deugt of de docent, die niet goed les geeft.

Het paradoxale is, dat ontspannen het moeilijkst aan te leren is door mensen, die er de meeste behoefte aan hebben.

In een yogales is het belangrijk, dat je voelt dat er een verschil is tussen spanning en ontspanning. Dit vraagt om een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn.

Een van de effecten van yoga kan zijn dat er ontspanning optreedt; leren ontspannen is echter niet het hoofddoel.

Kunnen loslaten en in staat zijn om de eigen spanning (zowel de fysieke als de mentale spanning) te regelen is eigenlijk een voorwaarde om profijt te hebben van een yogales.

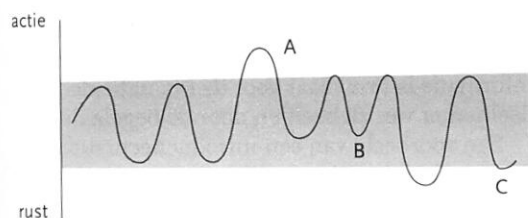
Dit betekent niet dat gespannen mensen niet zouden kunnen deelnemen aan een les, maar dat het wel mogelijk moet zijn om de spanning te laten zakken tijdens een les.

Gespannen mensen zijn daar veelal nog wel toe in staat; voor overspannen mensen is dit heel lastig.

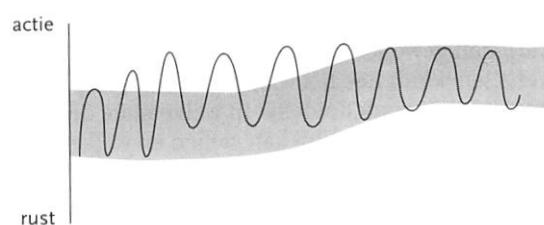
Wanneer spreken we nu van een overspanning?

Iedereen bemerkt in het leven van alledag momenten van meer en minder spanning. Daar is niets mis mee. Fig. 6-4 laat dit zien (illustraties komen uit het boek ‘Ontspanningsinstructie’ van dr. J.J. van Dixhoorn).

Als de spanning op bepaalde momenten hoger is dan wat we als gewoon ervaren; is er meer tijd nodig om hiervan te herstellen. De spanning zakt niet onmiddellijk terug naar het lage niveau. We zullen daar aandacht aan moeten besteden en zijn ons daar bewust van.



Figuur 6-4
Interne referent voor het normale bereik van spanning en rust. Dikke lijn: feitelijke spanningstoestand, gearceerde gebied: interne referent. a ervaren hoge spanning; b ervaren onvolledige ontspanning; c herstel volledig na diepe ontspanning.



Figuur 6-6
Opbouw van overspanning. Fase 1: feitelijke spanning neemt toe en wordt als zodanig ervaren, fase 2: het bereik van de interne referent schuift op, de hogere spanning wordt gewoon, de rustniveaus stijgen mee, het bereik neemt wat af.

Het wordt een probleem, zoals te zien is in fig. 6-6, als de te hoge spanning achter elkaar blijft voorkomen. Dit kan gebeuren in tijden waarin er veel stressoren (belastende omstandigheden, die lichaam en geest in spanning brengen) aanwezig zijn en er geen tijd is of genomen wordt om hier weer van bij te komen.

Na enige tijd gaan we ons aan deze toestand aanpassen en dan schuift de interne referent omhoog. De interne referent is ons signaleringssysteem, dat ons vertelt hoe het met ons is gesteld. De feitelijke te hoge spanning wordt niet meer als dusdanig waargenomen. De hoge spanning is gewoon geworden en men voelt niet meer dat de basisspanning op een te hoog niveau blijft hangen. Het vermogen om nog echt te ontspannen is verminderd zonder dat dit ook zo ervaren wordt.

Dit is de fase waarin er klachten kunnen ontstaan; je raakt oververmoeid – de rek is eruit. De koppeling met spanning wordt niet zo snel gelegd, omdat je je in deze fase niet meer bewust bent van het feit dat de spanning te hoog is.

Het kan zelfs zo zijn, dat de stressoren niet meer aanwezig zijn. De strain (reactie van het lichaam op de stress) bestaat echter nog wel. Er is een bepaalde stroefheid in het systeem ontstaan, die maakt dat alles meer moeite kost. Deze ‘stroefheid’ verdwijnt niet zomaar.

Yoga is geen therapie, waarbij je op het basisniveau van leren ontspannen wilt blijven opereren.

We kennen allemaal wel een leerling, die onze aandacht blijft vragen omdat de oefeningen te moeilijk zijn. In geval van een overspanning kan iemand het benauwd krijgen van adem oefeningen, onrustig worden van uitgebreide ontspanningsoefeningen of worden de oefeningen steeds met te veel spanning uitgevoerd en kunnen ze een averechtse werking hebben.

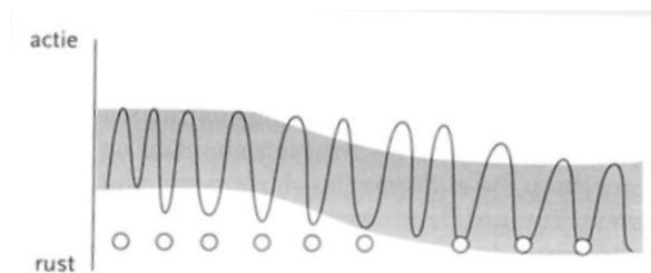
Het is niet prettig voor een groep als het lesniveau steeds aangepast moet worden.

In principe wil je dat er een verdieping plaats vindt, dat de basisvaardigheden worden vergroot en dat er een bewustwording op gang komt.

De mogelijkheden om te veranderen zijn ongekend, maar niet kunnen ontspannen houdt dit alles tegen.

Door de opbouw van een overspanning is er een voortraject nodig, waarbij je weer leert voelen hoe diep een ontspanning kan zijn – hoe ver de spanning kan zakken.

In deze fase bereik je meer door minder te doen.



Figuur 6-7
Herstel van overspanning. Fase 1: ongewone ervaring van ontspanning wordt toegelaten, fase 2: de ontspanningservaringen worden herhaald en worden gewoner. De interne referent stelt zich erop in en zakt, de hoge spanning wordt bewuster, fase 3: aanpassing van feitelijke spanningsniveau aan nieuwe interne referent.

Belangrijk is het om niet alleen te leren hoe je een hoge spanning kunt hanteren, maar vooral ook hoe je het gevoel van ontspanning kunt verdiepen. Dus niet alleen de pieken laten

zakken, maar vooral de dalen dieper laten worden. Dit betekent dat je zeker in het begin ontspanningsoefeningen doet op momenten dat je relatief rustig bent.

Dit is waar je van opknapt, waar je lichaam van herstelt. Als er herstel van evenwicht optreedt door de diepere ontspanning, zul je je langzaamaan beter gaan voelen, energiever en fitter.

Het is helaas niet een fase waarin het alleen maar bergopwaarts gaat. Het kan een fase van hangen en wurgen zijn. Een tijd waarin je je bewust wordt hoe hoog de spanning eigenlijk is.

Soms wordt dit vertaald als zou je meer gespannen worden van het oefenen.

Een goede begeleiding is hierbij heel belangrijk. Uitleg geven, dat de spanning niet hoger wordt, maar dat je er meer bewust van wordt. Ook vertellen, dat het belangrijk is in de gaten te houden dat de spanning niet meer zo hoog oploopt.

Je wilt dat de interne referent weer terugzakt naar de gezonde situatie en dat de spanningsboog weer wat groter wordt.

Hoe ga je om met iemand, die mogelijk een overspanning heeft opgebouwd?

Wat doe je als iemand contact met je opneemt en zegt, dat hij wil leren ontspannen.

Het is wijs om uit te leggen, dat het zeker zo kan zijn dat iemand leert ontspannen op een yogales en dat het de moeite van het proberen waard is. Beloof geen dingen, die je niet zeker weet. Dus zeg niet dat yoga de oplossing is voor gespannen mensen, maar dat je samen met de persoon de mogelijkheden zult verkennen om te leren ontspannen. Geef de mensen niet het gevoel dat ze falen als het niet lukt, maar vertel dat het niet altijd lukt in een groepsles en dat er soms een meer individuele begeleiding nodig is om mee te starten. Als iemand het gevoel krijgt dat het aan hem ligt, dat ontspannen niet lukt – geef je hem er nog een probleem bij. Ook bezorg je jezelf een probleem als je vindt, dat iedereen moet kunnen ontspannen in jouw yogalessen.

Mijns inziens is het verstandig om mensen met een hoog spanningsniveau in een beginnersgroep te laten starten. Als ontspannen geen problemen meer oplevert kan iemand doorstromen naar de yogagroep. In de beginnersgroep doe je vooral geen moeilijke dingen – hou je je vooral bij vooroefeningen.

Instructies uit de methode Van Dixhoorn zijn hiervoor zeer geschikt.

Bied veel verschillende manieren van oefenen aan (aandachtsoefeningen, bewegingsoefeningen en adem-oefeningen), zodat er voor bijna iedereen wel iets tussen zit wat effect heeft. In het begin is actief ontspannen door gemakkelijke bewegingsopdrachten te doen vaak een betere manier om te ontspannen dan een lange passieve ontspanningsoefening. Laat de leerling zelf ontdekken wat voor hem de beste manier is om de spanning te laten zakken. Dit staat niet van te voren vast en kan voor een ieder verschillend zijn.

Een heel wezenlijk punt hierbij is dat je de uitkomst open laat en iemand niet vertelt, wat hij zou kunnen ervaren. Als je zegt, dat je ontspant door een oefening, zijn er genoeg mensen die zich dat kunnen voorstellen zonder dat de spanning ook werkelijk zakt. Of die denken dat ze iets verkeerd doen als ze dat niet voelen.

Naarmate het niveau van overspanning hoger is, zal het lastiger zijn om een manier te vinden waarbij iemand een ervaring van ontspanning kan krijgen. Er lukt weinig. Er moet dan gezocht worden naar een manier, die wordt afgestemd op wat er gebeurt bij de persoon. De instructies moeten dan aangepast worden.

Als dat niet lukt in een groep, wil dat niet zeggen dat iemand niet kan leren ontspannen, maar dat een meer gerichte aanpak op individuele basis met Adem- en Ontspanningstherapie door een ervaren therapeut meer geïndiceerd zou zijn.. (adressen van therapeuten zijn te vinden op www.ademtherapie-aos.org)

Het getuigt van wijsheid om als yogadocent niet op de stoel van een Adem- en Ontspanningstherapeut te willen zitten en mensen op tijd door te verwijzen.

Vaak is het zo, dat als het vermogen om te ontspannen is hersteld, mensen graag terugkomen naar de yogales om het bij te houden en de vaardigheden te vergroten. Een meetinstrument dat gebruikt kan worden om je een indruk te geven van de mate van spanning, is de Nijmeegse HVS-lijst. Als je hier meer over wilt weten, kun je me mailen op het onderstaande mailadres.

yvonne.yoga@zonnet.nl