

# ONTSPANNING HOUDING en ADEM



Henriëtte Kuiper

## 1. Basisoefening ontspannen in liggende houding

Er wordt gestart met de opdracht languit op de rug te gaan liggen op een dun matje. Eerst alle spieren even rekken en strekken en daarbij geeuwen met stem en glijtonen maken. Beschrijf de liggende houding.

Vraag de leerling de ogen te sluiten, zodat hij zich beter kan concentreren.

Praat langzaam, geef als het ware instructies. En neem na elke zin een pauze net zo lang als de zin geduurd heeft. De leerling heeft dan de tijd om rustig de opdrachten aan te horen en uit te voeren. Hoe meer ontspannen iemand wordt, hoe langzamer en aandachtiger hij de opdrachten uit zal voeren.

“Ga languit liggen op je rug in een rechte lijn.....  
Je armen losjes langs je lichaam.....  
Sluit de ogen.....

Ga met de aandacht naar je voeten.....  
Neem deze in je aandacht op.....  
Neem waar hoe je voeten door hun eigen gewicht iets naar buiten zakken.....  
Hoe de achterkant en zijkant van je voet de grond raakt. ....  
Neem waar hoe groot dit raakvlak is en welke vorm het heeft.....  
Laat nu het gewicht van de voet langs dit raakvlak naar de grond vloeien.....

Ga nu met je aandacht naar je onderbenen.....  
Neem de onderbenen in je aandacht op.....  
Voel hoe je onderbenen de grond raken.....  
Neem waar hoe groot het raakvlak is.....  
En welke vorm het heeft.....  
Laat nu het gewicht van je benen wegvloeien naar de grond.....

Ga met je aandacht naar je bekken.....  
Neem je bekken in je aandacht op.....  
Neem waar hoe je bekken een breed raakvlak heeft met de grond.....  
Voel welke vorm het heeft.....  
Laat nu het gewicht van je bekken wegvloeien naar de grond.....

Ga dan met je aandacht naar de gehele romp.....  
Neem de romp in je aandacht op.....  
Neem waar hoe je bovenrug de grond raakt.....  
Voel hoe groot en breed het raakvlak is.....  
Voel hoe het gewicht langs dat raakvlak wegvloeit naar de grond.....  
Laat je romp gedragen worden door de grond.....

Nu ga je met je aandacht naar de beide armen.....



Neem de armen in de aandacht op.....  
Neem waar hoe je bovenarmen de grond raken.....  
Neem de vorm van het raakvlak waar.....  
Laat dan het gewicht van de armen langs dat raakvlak naar de grond gaan.....  
Laat je armen gedragen worden door de grond.....

Ga met je aandacht naar je handen.....  
Voel hoe je handen liggen.....  
Neem waar hoe de zijkant de grond raakt.....  
Voel het contact met de grond.....  
Neem de vorm van het raakvlak in je aandacht op.....  
Laat het gewicht van de handen wegvloeien naar de grond.....

Ga dan met je aandacht naar het hoofd.....  
Neem waar hoe je achterhoofd de grond raakt.....  
Voel de vorm van het raakvlak.....  
En laat dan het gewicht van het hoofd via dit raakvlak rusten op de grond....."

Bij elk lichaamsdeel wordt een soortgelijk verhaal gehouden: Ga met de aandacht naar x, neem waar hoe x de grond raakt, ga na welke vorm het raakvlak heeft, laat het gewicht van x wegvloeien naar de grond, naar de grond toe vloeien of gedragen worden door de grond. Formuleer in eenduidige bewoordingen, geef instructies die zo duidelijk zijn dat de leerling geen aandacht hoeft te besteden aan de interpretatie van de opdracht. Varieer de formulering op een natuurlijke wijze, zoals het in je gedachten opkomt, terwijl je met je aandacht bij de leerling bent. Spreek langzaam en rustig. Maak de pauzes tussen de zinnen even lang als de zin duurt, zodat de leerling voldoende tijd heeft de opdracht uit te voeren. Om daar aan te wennen kun je in stilte je eigen zin in je hoofd herhalen.

Naarmate de oefening vordert, zal de leerling door de ontspanning langzamer functioneren. De helper past zijn tempo aan. Zijn stem wordt wellicht ook lager en rustiger. De pauzes wat langer. Geef de oefening 'uit het hoofd', concentreer je op de inhoud, wees met je aandacht bij de leerling. Beleef de gehele oefening mee. Stel je formulering in dienst van de leerling, zodat hij de ontspanning kan ervaren.

Als alle raakvlakken nagelopen zijn en het gewicht van elk lichaamsdeel gedragen wordt door de grond, is het de bedoeling dat de eunomie bereikt is.

Dan vraag je de leerling met zijn aandacht naar de adem te gaan, naar de adembeweging in de buik:  
"Neem waar hoe de buikwand beweegt.....  
Omlaag bij de uitademing en omhoog bij de inademing.....  
Het is een kleine, rustige ademing.....  
Een regelmatige beweging.....  
Een rustademing....."

Wanneer de oefening afgelopen is, vraag je de leerling de ogen te openen, zich uit te rekken, te geeuwen en stem te geven. Doe mee om de leerling te stimuleren. Daarna kan hij langzaam overeind komen. Gebruik liever niet het woord 'ademhaling'. Dat suggereert activiteit en mogelijk een hoge ademing, terwijl het om een vanzelf bewegen gaat, waar je alleen maar ruimte aan hoeft te geven. Gebruik de woorden 'adem', 'ademing', 'adembeweging' (op advies van longarts mw. Noske-Fabius).

Aan deze liggende basisoefening zijn allerlei uitbreidingen en variaties toe te voegen (zie hoofdstuk 11).

## 2. Basisoefening ontspannen in zittende houding

Ga naast de leerling zitten in de 90° zithouding en neem de opbouw van de houding door. Dan sluiten beiden de ogen om zich goed te kunnen concentreren. Op rustige wijze de zittende ontspanningsoefening geven:

“Ga met je aandacht naar de voeten.....  
In deze houding raakt de gehele voetzool de grond.....  
De hak, de bal van de voet, de tenen.....  
Het gewicht van de voet rust via dat raakvlak op de grond.....  
Neem dan de onderbenen in je aandacht op.....  
Laat het gewicht van de onderbenen via de voeten naar de grond stromen.....



Ga verder met je aandacht naar de bovenbenen.....  
Laat het gewicht via onderbenen en voeten gedragen worden door de grond.....  
Het bekken staat rechtop en de rug is lang.....  
Denk aan het touwtje aan het plafond en aan je kruin.....  
Dat trekt je hoofd en je rug nog iets omhoog.....  
Voel hoe de vorm van het raakvlak van het bekken met de stoel verandert.....  
Laat het gewicht van het bekken via de stoel naar de grond toe gaan.....

Neem nu de gehele romp in je aandacht op.....  
Laat het gewicht via de stoel naar de grond gaan.....  
De schouders hangen laag.....  
En de armen hangen als touwtjes aan de schouders.....  
En de handen hangen aan de armen.....  
Laat het gewicht van armen en handen via romp en stoel naar de grond gaan.....

Het hoofd staat recht boven de romp.....  
De hals is lang, de kin en de neus wijzen naar voren.....  
Het touwtje trekt het hoofd nog iets hoger.....  
Het gewicht van het hoofd gaat via romp en zitvlak naar de stoel en de grond.....  
Ga dan met je aandacht naar de adem.....  
Voel hoe de buikwand naar voren komt met de inademing en naar binnen gaat met de uitademing.....”

Wanneer in de zithouding de handen met de binnenkant naar boven op de bovenbenen rusten, kan er in de beschrijving een aanpassing worden gemaakt: het gewicht van de handen en de armen gaat dan via de benen en de voeten naar de grond.

## 3. Basisoefening ontspannen in de staande houding

Eerst wordt de staande houdingopbouw gegeven. De eutonie-oefening in de staande houding kun je beter wat kort houden en misschien eerst beter met de ogen open.

“Staande zijn de voetzolen de enige raakvlakken.....  
Ga met je aandacht naar de voeten.....



Laat het gewicht van de voeten naar de grond gaan.....  
Neem de onderbenen in je aandacht op en dan je bovenbenen.....  
Laat het gewicht van de benen via de voeten naar de grond gaan.....  
Ga naar het bekken en de gehele romp.....  
Maak de rug lang.....  
Het gewicht van de romp gaat via de benen en voeten naar de grond.....  
Ga dan naar de armen en de handen.....  
Het gewicht gaat via de romp, de benen en de voeten naar de grond.....  
Het hoofd staat recht boven de romp.....  
Laat het gewicht via de romp, de benen en de voeten wegvloeien naar de grond.....”

#### 4. Achter het zware hoofd aan

Men kan de lange rugspieren en beenspieren ‘langer’ en soepeler maken door de volgende oefening. De oefening wordt ook wel fietsketting of blokkentoren genoemd. Doe de oefening eerst voor.

“Heel langzaam in de staande houding achter het zware hoofd aan voorover naar de grond toe bewegen, totdat de hele rug voorover gebogen is.....  
De nek en de schouders moeten ‘los’ zijn.....”



Door de suggestie van het zware hoofd gaat iemand zover als hij kan, maar het is niet de bedoeling dat er geforceerd wordt.

Een volgende keer kunnen de rugspieren wat soepeler voelen en komt de leerling mogelijk al wat verder.

“Kom heel langzaam weer naar boven.....  
Stapel zo de houding als een blokkentoren weer op.....  
Dan de schouders weer laag en naar achteren.....  
De armen en handen ontspannen laten hangen.....  
Denk aan een elastiekje tussen de punten van de schouderbladen.....  
Dan weer langzaam helemaal voorover.....  
En stel je daarbij voor dat de rugwervels de schakels van een fietsketting zijn.....”

Bij het afrollen en opbouwen van de houding eventueel met een vinger de rugwervels aanraken daar waar de proprioceptieve aandacht van de leerling zich ongeveer bevindt. De tactiele aanraking versterkt zo het proprioceptieve bewustzijn van waar precies in het lichaam iets verandert.