

# ONTSPANNING HOUDING en ADEM



Henriëtte Kuiper

## 1e jaar, blok 1

14 uur praktikum (7x2 uur) en 6 uur huiswerk  
Groepsgrootte ongeveer 12

Samenstelling programma: Henriëtte Kuiper

### Doelstellingen

De student

- kan de eigen houding, adem, spanning en ontspanning, stem en articulatie en de onderlinge samenhang invoelen en dat mondeling en schriftelijk beschrijven
- kan schriftelijk en mondeling eenduidige instructies geven en oefeningen logisch opbouwen
- kan inspelen op hoe de oefeningen worden uitgevoerd, problemen signaleren en verbeteringen aanbrenen
- kan de opbouw en de functie van de oefeningen aangeven
- kan tijdens 2 minuten lezen van een voorbereide tekst een eutone houding, een lage ademing toepassen en een heldere stem gebruiken

### Eisen

100% aanwezigheid en voldoende beoordeling van de opdrachten.

Maximaal kan de student 2x2 uur missen; hij moet dan de gemiste oefeningen van de betreffende les en het bijbehorende huiswerk zelfstandig uitvoeren met een medestudent.

Daarvan kan hij een verslag en/of een audio-opname inleveren. Het liefst zo snel mogelijk in verband met de onderlinge samenhang in de lessen.

### NB

De (paginanummers) verwijzen naar het boek 'Ontspanning, Houding en Adem' van Henriëtte Kuiper; te bestellen bij bol.com.

## Les 1

### Toelichting

- doelstelling en programma
- eisen van dit studie-onderdeel
- boek 'Ontspanning, Houding en Adem', Henriëtte Kuiper, 2020

### De docent geeft een liggende ontspanningsoefening (p.52, p.60)

Liggen op een dun matje, soepele kleding, schoenen uit, bril afdoen en ogen sluiten.

De studenten ervaren de oefening, voeren opdrachten uit, ondergaan de oefening. Tegelijkertijd wordt hen gevraagd deze oefening in grote lijnen te onthouden, zodat ze deze in de 2e les zelf kunnen geven aan een medestudent.

### Nabespreken van de oefening en de ervaringen

### Instructie van de staande houdingopbouw (p.53-55)

Ervaren van de uitersten en het juiste midden. De eutonie waarnemen.

Hulpmiddelen:

- 2 aan 2 een hand op het hoofd van de ander leggen
- het hoofd omhoog laten duwen
- het elastiekje tussen de punten van de schouderbladen laten voelen met het 'pincetgebaar'
- bij elkaar de schouders ronddraaien van voor naar achter, naar beneden, naar voren, naar boven, naar achteren enz.

Bij elke student gaat de docent na of er eventueel moeilijkheden met de oefeningen zijn. Waar nodig worden er extra opdrachten gegeven.

Studenten kijken en denken mee. En maken aantekening van eventuele problemen bij zichzelf en bij anderen.

### Instructie van de zittende houdingopbouw (p.55-56)

Zowel de actieve als de passieve zithouding.

Oefen twee aan twee met de hulpmiddelen om de rug lang te maken: touwtje, pincetgebaar, hand op bovenkant bekken.

### Huiswerk

Schrijf letterlijk de liggende ontspanningsoefening uit zoals de docent die gegeven heeft, maar dan in je eigen woorden.

Let op de driedeling: ga met je aandacht naar....., neem het raakvlak waar....., laat het gewicht.....

Voeg beschrijvingen in je eigen woorden toe van 3 extra opdrachten: hoofd optillen, hand open en dicht, adembeweging vergroten (p.66-67).

Lever deze opdracht de 2e les in. Dan geef je ook zelf de oefening uit je hoofd met deze 3 extra opdrachten aan een medestudent.

Observeer deze week je eigen houding op verschillende momenten op de dag en in verschillende situaties.

Noteer in onderstaand schema voor jezelf wanneer je houding afwijkt van een eutone lichaamshouding en op welke manier.

Vul dit schema in en neem het de 2e les mee.

Mijn houding wijkt op de volgende manier af van de eutone houding:

Datum	Tijd	Situatie	Observaties
-------	------	----------	-------------

Observeer je adembeweging in rust, tijdens spreken, tijdens luisteren en wanneer je in bed ligt.

Adembeweging per situatie per dag:

Adem in rust

Adem tijdens spreken

Adem tijdens luisteren

Adem 's avonds in bed

Adem 's morgens in bed

## Les 2

Inleveren huiswerkopdrachten: uitgeschreven ontspanningsoefening, observatie van de houding.  
Bespreken observatieopdrachten adembeweging.

### Liggende ontspanningsoefening (p.61-62)

De studenten geven elkaar 2 aan 2 de basisoefening liggend ontspannen met de 3 extra oefeningen (p.66-67).  
Ga naast de ander op de grond zitten, het liefst dicht bij het hoofd, zodat je, wanneer je zacht praat, toch goed te verstaan bent.

Geef uit je hoofd de hele oefening. Spreek zacht om de anderen niet te storen, maar wel met stem. Praat heel langzaam, vaak is dit nog snel voor iemand die steeds meer ontspannen is.  
Formuleer rustig, neem de tijd om een zin te bedenken voor je hem uitspreekt. Tussen de zinnen neem je een pauze die even lang duurt als de zin. Maak korte zinnen of pauzeer midden in een zin. Wees met al je aandacht bij de ander.

Besprek kort de oefening na. Vraag feedback. Misschien krijg je nog tips over de opbouw, het tempo e.d.  
Maak hiervan voor jezelf aantekeningen.  
Wissel van rol.

### Geven van de staande houdingopbouw (p.53-55)

Met behulp van de houdinginstruaties je medestudent leren hoe de staande houding op te bouwen. Je 'leerling' voert je instructies letterlijk uit.  
In dit geval alleen alles verbaal aangeven, niet voordoen, niet de handen gebruiken, zodat je leert zo goed mogelijk te formuleren.  
In de praktijk mag je natuurlijk wel voordoen en aanraken, maar bij deze oefening gaat het om het oefenen van eenduidige instructies.

Vraag als helper feedback.  
Maak daarvan voor jezelf aantekeningen.  
Wissel van rol.

### Instrueren en voordoen van de losmaakbewegingen van de zuigadem oefeningen (p.84-85)

Waterscheppen (p.84).  
Los zwaaien met de armen van achteren naar voren/omhoog.

Schouderrol (p.84).  
De schouders ronddraaien naar voren, omhoog, naar achteren en omlaag.  
Instrueren, voordoen, mee helpen bewegen.

Halve Koprool (p.85).  
Brenghet hoofd opzij met het oor naar de schouder. Dan naar voren en dan met het andere oor naar de andere schouder. En dan weer terug.

### **De zittende ontspanningsoefening (p.63)**

De docent herhaalt de zittende houdingopbouw (p.55-56) en geeft een zittende ontspanningsoefening (p.63) aan de hele groep.

### **Huiswerk**

Schrijf de zittende ontspanningsoefening in je eigen woorden letterlijk uit, net als de liggende. Je hoeft deze niet in te leveren, maar tijdens de 3e les moet je hem wel uit je hoofd kennen.

Pas de passieve zithouding bij jezelf toe tijdens het volgen van 1 les per dag.

Maak aantekening van je ervaringen:

Was de opdracht moeilijk, onwennig?

Hoe verliep het volhouden?

Ging het je in de loop van de week beter af?

Lees dit hele lesprogramma door, zodat je weet wat er de komende lessen aan de orde komt.

### Les 3

Uitreiken gecorrigeerde huiswerkopdrachten.  
Aandachtspunten bespreken.

#### **Herhalen actieve zittende houdingopbouw (p.55-56)**

Instructies bespreken om de rug lang te maken. Voordoen en 2 aan 2 nadoen.  
De docent gaat na of elke student de instructie en de uitvoering goed doet. Alle studenten kijken mee.

Maak voor jezelf aantekening van eventuele problemen bij jezelf en bij anderen.

Persoonlijke problemen zithouding:

Problemen van anderen:

#### **De zittende toevertrouwoefening met de arm en de stop-los oefening met de arm (p.94-95) worden geïnstreerd en voorgedaan**

Studenten gaan nu 2 aan 2 elkaar een zittende houdingopbouw geven, waarbij ze ook de hulpmiddelen voor het lang maken gebruiken (p.55).

Noteer aan welk hulpmiddel je persoonlijk het meeste hebt:

Dan gaan studenten op een stoel naast de leerling zitten, sluiten zelf ook hun ogen en geven een zittende ontspanningsoefening (p.63).

Let erop dat je je stoel zo zet dat je naar de ander toe gericht bent.

Aan het eind van de oefening houdt de leerling de ogen gesloten.

Dan begint de helper met het toelichten van de toevertrouwoefening met de arm.

Dan de uitvoering met eerst de ene en dan de andere arm.

Dan de stop-los oefening.

Wissel van rol.

Vraag als helper feedback.

#### **De docent geeft een liggende ontspanningsoefening met de ruimte voelen 'van binnenuit': (p.69)**

Ga languit liggen.....

Voel de voet van binnenuit. Voel de ruimte in de voet.

Ga naar het onderbeen. Voel de ruimte in het onderbeen. Het is een grotere ruimte.

Ga met je aandacht naar het bovenbeen. Voel dan het bekken van binnenuit, dan de gehele romp, de armen en handen. Het hoofd.

Dan: **zuigend intasten (p.82)**

Ga met de aandacht naar de adembeweging in de buik.

Adem zuigend in en zuig eerst je longen vol adem, adem uit, dan zuig je in tot aan je liezen, uit. Adempauze.

Dan zuig je dieper in tot aan je knieën en uit. Adempauze.

Dan nog verder: ook je voeten vol met lucht zuigen.

Maak nu de adem in je eigen tempo stap voor stap weer kleiner.

Dan: **benen optrekken en weg laten glijden (p.83)**

Nu zuigend inademen en op de uitademing de beide benen optrekken.

Weer inademen en op de uitademing de beide benen weg laten glijden.

Ga hiermee door.

Dan: **omrollen vanuit zijlig (p.83)**

Nu op de zij gaan liggen en op de uitademing omrollen van zijlig naar voren. Uitdijen. Inademen en op de uitademing weer terug naar zijlig.

Inademen en op de uitademing achterover rollen: eerst het achterhoofd op de grond en dan de rest. Inademen en terug naar zijlig. Enzovoort.

**Staande houdingopbouw twee aan twee instrueren**

Dan de staande zuigademoefeningen Waterscheppen, Koproel en Schouderrol aan elkaar geven.

Wissel van rol.

Vraag als helper feedback.

**Huiswerk**

Schrijf de gegeven liggende oefening in je eigen woorden letterlijk uit: van binnenuit, zuigend intasten, benen optrekken, omrollen.

Je hoeft deze oefening niet in te leveren, maar je moet hem voor de 4e les wel uit je hoofd kennen.

Lees alle zuigademoefeningen door.

## Les 4

### Liggende ontspanningsoefening van binnenuit (p.69)

2 aan 2 geven studenten elkaar:

- de liggende ontspanningsoefening van binnenuit (p.69)
- gevolgd door zuigend intasten
- gevolgd door benen optrekken en weg laten glijden
- en omrollen vanuit zijlig met een zuigende adem (p.82-83).

Nabespreken en wisselen van rol.

Noteer welke aanwijzingen je van je medestudent krijgt voor het geven van deze oefeningen en welke aanwijzingen je de ander geeft.

### De docent instrueert de volgende zuigadem oefeningen:

Waterscheppen, schouderrol, halve koprol, horizon kijken, molenwieken, beenzwaai, schouder optillen, zwanenhals, heupdraai, kattenrug, mohammedaan, klokkentoren (p.84-89).

### De docent geeft een liggende oefening volgens Jacobson:

Aanspannen, loslaten van elk lichaamsdeel. Hier alleen m.b.t. het algemene deel en het hoofd (p.74-75).

De rest kun je zelf thuis oefenen.

Dan wordt deze oefening gevolgd door een specifiek aanspannen en loslaten van gezicht, mond, lippen en tong bij wijze van een articulatie-bewustwordingsoefening (p.77).

### Huiswerk

Oefen zelf de zuigadem oefeningen, leer de instructie uit je hoofd, opdat je in les de oefeningen kunt instrueren en begeleiden bij een medestudent.

Noteer welke oefening je lastig vindt en oefen daarmee extra vaak.

Bestudeer de oefening volgens Jacobson en geef het gedeelte dat niet aan de orde is geweest (armen, benen, buik, hele lichaam) aan een medestudent en wissel van rol. Geef elkaar aanwijzingen bij de nabespreking en lever samen een kort verslag in bij de docent.



## Les 5

Inleveren verslag over Jacobson.

### **Jacobson zittend 2 aan 2 geven**

Niet wisselen van rol, maar tegelijkertijd meedoen. Het gaat hierbij om het algemene gedeelte en hoofd, gevolgd door een articulatie-oefening. Net als bij les 4, maar dan zittend.

### **De docent geeft de liggende autogene training volgens Schultz (p.79-80)**

Gevolgd door adem- en steminstructies.

### **Staande houdingopbouw 2 aan 2 aan elkaar geven**

### **Zuigadem oefeningen (p.84-89) aan een ander geven**

Maak een groepje van 3 personen. Eén geeft de oefening, één voert hem uit, één observeert en noteert welke aanwijzingen mogelijk vergeten zijn. Wissel van rol.

Geef elkaar de notities.

## Huiswerk

Oefen elke dag in 20 minuten alle zuigadem oefeningen (p.84-89).

Het liefst 's morgens na het opstaan. In de zomer in de buitenlucht. Minstens 5 van de 7 dagen.

Schrijf de oefening volgens Schultz in eigen woorden uit, alsmede de adem- en steminstructies.

Geef deze oefening aan een medestudent en wissel van rol.

Noteer je ervaringen.

## Les 6

Inleveren verslag over oefening van Schultz en de ademinstructies.  
Rondje ervaringen over een week oefenen met zuigadem oefeningen.

**Instructie door de docent en voordoen toevertrouwen hoofd, arm en been**  
na enkele instructies á la Schultz.

Geef 2 aan 2 globaal enkele instructies á la Schultz, gevolgd door de liggende toevertrouwoefeningen (p.93-97).

**De docent geeft een liggende ontspanningsoefening**

waarbij links en rechts vergeleken wordt, vervolgens wordt een potloodlijntje getrokken.  
Vanuit deze houding van liggen tot staan komen, gevolgd door een staande en lopende ontspanningsoefening.

**De docent instrueert de ademstimuleringsoefeningen**

korenaar en schouder schudden (p.90-92).  
Studenten oefenen hiermee 2 aan 2 en wisselen van rol. Geef elkaar feedback en noteer wat moeilijk is.

### Huiswerk

Oefen nogmaals met een andere studiegenoot de liggende toevertrouwoefeningen en de ademstimuleringsoefeningen en wissel van rol (ongeveer 30 minuten).

Observeer houding en adem bij 10 personen. Noteer je observaties.

Pas de staande houding toe in 8 verschillende situaties.

Noteer de situatie en hoeveel minuten je het vol kon houden. Het zou mooi zijn als je ziet dat je het op den duur langer en gemakkelijker vol kan houden.

Neem voor de laatste les een leestekst mee van 1 A4. Bereid het lezen voor.

## Les 7

Bespreken huiswerkopdrachten aan de hand van de ingevulde schema's.

### **De docent geeft de 'Liggende ontspanningsoefening op het strand' (p.70)**

Aansluitend ook de oefening 'Armen omhoog brengen' (p.67).

Tenslotte ook de '**Anonieme toevertrouwoefening' (p.98).**

Wissel ervaringen hiermee uit en noteer aandachtspunten voor als je zelf deze oefening een keer zou geven.

### **Vorbereide tekst lezen**

2 aan 2 staande twee minuten lang de voorbereide tekst lezen, vervolgens ook twee minuten zittend, waarbij het er om gaat de eutone zithouding en de lage adem toe te passen. De stem kan hierbij mogelijk ook al helder en draagkrachtig klinken.

Geef elkaar feedback en ondersteunende aanwijzingen.

### **Huiswerk**

Blijf de zuigademoefeningen geregeld oefenen voor jezelf en ook om ze later te kunnen gebruiken bij cliënten.

Maak een persoonlijk verslag van je ervaringen met ontspanning en houding en adem.

Spreek met een medestudent af zo nu en dan elkaar ontspannings-, toevertrouw- en ademstimuleringsoefeningen te geven.