ONTSPANNINGS- EN ADEMHALINGSOEFENINGENI

n onderzoek naar de werking van ontspanningsmethoden wordt erop gewezen dat de sleutel tot ontspanning voor een belangrijk deel gevormd wordt door een ompoling van de aandacht van ‘denken’ naar ‘voelen’, van ‘hoofd’ naar ‘buik’, van ‘doen’ naar ‘waarnemen’ (2, 27), ook wel ‘passieve aandacht’ genoemd. Met ‘passieve aandacht’ wordt dan bedoeld een bewustzijnsstaat waarin de aandacht vooral naar binnen is gericht, op het registreren van gewaarwordingen van het lichaam zoals druk, temperatuur, spierspanning, positie van de ledematen, etc.

Naast lichamelijke gewaarwordingen kan ook de emotionele situatie waargenomen worden: nervositeit, angst, vredigheid, onrust, boosheid, gevoel van vertrouwen, etc. Cruciaal bij dit waarnemen is dat er geen echte focus op gericht wordt. Het gaat om registreren en niet om interpreteren, om accepteren en niet om oordelen. Dit betekent dat er neutraal op gereageerd wordt, of de waarnemingen en gevoelens nu gewenst zijn of niet.

Tal van situaties of voorvallen in iemands leven kunnen een aanslag vormen op zijn gemoedsrust en evenwicht. Een examen, een sollicitatie, een echtscheiding, maar ook ziekte kan onze innerlijke balans verstoren.

Dat dergelijke gebeurtenissen spanning oproepen is een natuurlijke reactie. Eigenlijk is spanning niet persé negatief. Spanningsklachten zijn alarmsignalen met een beschermende funktie. Zij waarschuwen dat er iets moet gebeuren om erger te voorkomen. Spanning wordt pas problematisch als het blijft voortduren en niet goed meer te hanteren is en iemand in zijn dagelijks functioneren gaat belemmeren.

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen hier goede diensten doen. ook bij deze interventie

geldt het moet passen bij de zorgvrager.

Alle onderwerpen uit dit boek zijn uit Inleiding Complementaire Zorg.

**Busch, M., Huisman, A., Hupkens, S., Visser, A. red. (2006). *Inleiding complementaire zorg.* Maarssen: Elsevier gezondheidszorg**