



Eindelijk ontspannen?!

Ben je regelmatig gehaast? Heb je tijdelijk veel zorgtaken? Dreigt er een ontslag? Heb je zorgen over je kind of kamp je met ziekte? Dit zijn stuk voor stuk voorbeelden waarbij je op je klompen aanvoelt dat het spanning oplevert. Tijdelijke spanning is geen probleem. Stress zo nu en dan hoort bij het leven. Het probleem ontstaat als spanning zich opstapelt en zo gewoon wordt, dat je het niet meer merkt.

Het lichaam krijgt onvoldoende rust en gaat protesteren. Je wordt moe, krijgt pijn, minder zin om dingen te doen, benauwdheid, duizeligheid of andere klachten. Wie niet genoeg tijd neemt voor ontspanning loopt kans op deze klachten. Adem- en ontspanningstherapie (AOT) kan helpen om ontspanning te vinden en te onderhouden.

Theo, Logistiek manager (40) had al jaren last van hoofdpijn. Achteraf ook niet zo gek. Of hij nu aan het sporten was of thuis op de bank zat, in zijn hoofd was hij altijd bezig met duizend en een dingen tegelijk. Hij had al van alles geprobeerd om van de hoofdpijn af te komen, maar niets hielp. Op een feestje adviseerde een

vriend hem Adem- en Ontspannings Therapie. "Het had hem enorm geholpen", zei hij. Na weer een paar dagen met hoofdpijn was Theo er klaar mee en maakte een afspraak.

Bij de Adem- en ontspanningstherapeut kreeg hij eenvoudige oefeningen die hij liggend, zittend of staand kon doen. Ook kreeg hij bewegingsoefeningen om zijn starre ruggengraat en borstkas los te maken. Verder leerde hij zich via aandachtsoefeningen te concentreren op zijn eigen lichaam. Hoe is mijn houding? Wat is mijn steunvlak? Wat doet de ademhaling? "Door puur en alleen daar mee bezig te zijn, kon ik alle andere gedachten in mijn hoofd eindelijk loslaten. Er kwam rust over me. Ik voelde de aarwe-

zige spanning in mijn nek. Met de oefeningen merkte ik dat ik daar van af kon komen".

Imca Abma (Sneek), Anna Marca van Bruggen (Balk) en Janneke Offringa (Sneek) werken als Adem- en ontspanningstherapeuten volgens de methode Van Dixhoorn. Deze methode wordt toegepast bij nek, rug of schouderklachten, ademhalingsproblemen, slaapproblemen, angstaanvallen, hyperventilatie, burn-out en een chronisch verhoogde basisspanning. Ook bij klachten waar nog geen medische verklaring voor is gevonden, blijkt AOT vaak geschikt. Niet zelden blijkt namelijk tijdens de behandeling dat deze klachten samenhangen met een te hoog spanningsniveau. Het bijzondere van AOT

is dat de praktische vragen en oefeningen, die aansluiten bij je dagelijks bewegen, je helpen om je eigen spanningsniveau te ontdekken. De ontspanning die ontstaat is voor veel mensen heel verrassend. Juist door deze diepe ontspanning kan het lichaam herstellen en kunnen klachten afnemen.

Theo heeft door de therapie beduidend minder hoofdpijn, zegt hij. "Het zijn hele simpele oefeningen die ik dagelijks kan doen, zelfs in de auto. Dan ga ik voelen. Hoe zit ik? Zit ik wel lekker? Hoe gaat het met de spanning in mijn nek?" Het verrassende is dat even anders zitten al veel verschil kan opleveren!