

Stress verminderen...

Stress verminderen is een weldaad en een geschenk maar tevens een opgave in het behoud of de verbetering van lichaamsenergie en levenskwaliteit.

In een andere Ariadne-cursus “Stress bij chronisch zieken” vinden we uitvoerige informatie over het fenomeen “stress”: definitie, fysiologie, oorzaken van buitenaf, signalen en gevolgen van ongezonde stress. De lesgever en auteur van die tekst behandelt eveneens de diverse aspecten van “chronisch ziek zijn” en zodoende kan omgaan met stress vanuit dat standpunt een functionele en fundamentele betekenis krijgen.

Een andere kanttekening baseer ik op het wezen en het eigenlijke nut van stress. Daarbij stel ik de vraag: moet stress verminderd worden in alle situaties die zich voordoen? Er is ook gezonde stress, de eustress, zoals onderzoeker H. Selye die noemt. Op deze stress is de titel van de cursus niet van toepassing maar omdat er drie andere soorten van negatieve stress zijn, blijft die titel ongewijzigd.

We kunnen stellen dat er een zekere hiërarchie of niveauverschillen zijn in de diverse cursussen rond stresshantering die door langdurig zieken kunnen gevolgd worden binnen Ariadne. Dit heeft te maken met verschillen in naambekendheid, traditie en wetenschappelijke onderbouw. De cursus “Stress verminderen...” is in alle geval een basiscursus en laat mensen proeven van inzichten en oefeningen om zelf te ondervinden wat wel en niet past bij hun opvattingen, fysieke, psychische en mentale mogelijkheden of bagage. Vandaar dat bijvoorbeeld eutonie en mindfulnessstraining in een andere sfeer gegeven en gesitueerd worden met een uitgesproken en specifieke methodiek. Deelnemers moeten zich hiervan vooraf bewust zijn en als ze op zoek zijn naar “meerwaarde” kunnen ze die hoofdzakelijk vinden bij en in andere gevestigde cursussen in het Ariadne-aanbod.

In de cursus “Stress verminderen...” krijg je beknopte theoretische inzichten aangereikt over ademhaling en zenuwstelsel en over middelen die ter beschikking zijn als secundaire beïnvloeding en conditionering, zoals autogene training, aromatherapie, enz. We gaan na hoe ons lichaam en onze geest reageren bij het oefenen en of dit een hulp kan zijn in stresstoestanden. De klemtoon ligt op het daadwerkelijk toepassen, op de concrete bruikbaarheid en het praktisch nut van de oefeningen in het dagelijks leven.

Telkens doen we een aantal fysieke oefeningen in een gemakkelijke zit- en lighouding. Sommige oefeningen zijn repetitief en komen telkens terug om ze optimaal in te passen in het alledaagse leven. Andere zijn eenmalig en origineel als interactieve impulsen in het kader van een dynamisch groepsgebeuren en met een portie gezelligheid.

Het geheel vormt een harmonieuze mix van gezonde ademhaling, verfijnde lichaamsgevoelens, lichaamsgevoelens en visualisatie met aangepaste muziek, geluiden of klanken en aangename aromatische geuren van geselecteerde etherische oliën in de werkruimte.

De vermelde methoden en therapieën zijn informatief en als initiatie bedoeld. Ze moeten met de nodige voorzichtigheid en met wijsheid toegepast worden. Het is wenselijk en soms noodzakelijk om arts, therapeut of coach/begeleider te raadplegen vooraf.

Het verloop van een dagdeel ziet er ongeveer als volgt uit.

Voor de pauze gaat het over kennis en theorie, zachte fysieke en mentale oefeningen, zowel individueel als per twee of in groep. Een uitwisseling van ervaringen, vragen en antwoorden zijn ook belangrijk, meestal in het begin van elke samenkomst.

De oefeningen in zithouding of rechtstaande zijn een aanloop tot het praktijkgedeelte waarbij iedereen eigen grenzen hanteert. Voor wie het te moeilijk is om lang te zitten op een stoel neemt de vrijheid om gaan te liggen of om even rond te wandelen.

Tijdens de pauze hebben de deelnemers de gelegenheid om informatieve teksten en boeken in te kijken over de verschillende thema's die aan bod komen.

Na de pauze zijn er oefeningen in lighouding op matjes of in ligzetels. Hoofdkussens, knierolletjes en fleece dekens zijn noodzakelijke attributen. Een comfortabele houding is immers noodzakelijk om drie kwartier te relaxen, soms in stilte met enkel het stemgeluid van de begeleider tijdens de oefeningen, soms met natuurgeluiden, klankschalen, instrumentale klassieke of new age-muziek en toepasselijke luisterliedjes als auditieve omkadering. Spierspannings- en spierontspanningsoefeningen (progressieve relaxatie), visualisatie en autogene training worden in groep aangeleerd om tot diepe rust te komen.

Het programma wordt telkens afgesloten met indrukken, vragen of nabeschouwingen in een vertrouwelijke sfeer en met respect voor ieders privacy.

Regelmatig komt er een vleugje speelsheid en humor bij om het geheel aangenaam te maken en om niet te verzeilen in pure ernst of saaiheid.

Methodiek "Van A tot H"...

De eerste letters van het alfabet zijn het referentiekader. Woorden die met de letters van A tot H beginnen zijn de basis van mijn methodiek.

A van Ademhaling, Autogene training en Aromatherapie ...

Per minuut ademt een mens ongeveer 15 keer in-en-uit, 21.600 maal per 24 uur! Bij buikademhaling worden maximaal 300 miljoen longblaasjes bevoorraad. Als we ze naast elkaar in een rechthoekvorm zouden plaatsen, dan is dat 110 vierkante meter of 10 maal 11 meter.

De transformatie van zuurstof naar koolzuurgas via het autonome zenuwstelsel en het ademhalingstelsel is onmisbaar. Dit is het levensnoodzakelijk proces voor de stofwisseling in de 120 biljoen lichaamscellen van een volwassen persoon.

Op verstandelijk en gevoelsvlak kunnen we via ademhaling werken aan gezondheid en stresshantering. Enkele oefenmethoden als voorbeeld:

- In oefeningen zelfsuggestie of *autogene training* koppelen we de ademhaling aan mentale en psychische wetmatigheden via visualisatie en bewustwording. Het is een techniek waarbij je leert je diep te ontspannen. Je maakt gebruik van zelfsuggestie en concentratie om de in je lichaam opgehoopte spanningen weg te werken.
- Het beluisteren van geluiden, muziek of gezangen tijdens de cursus terwijl rond ademhaling gewerkt wordt, doet mensen dagen achteraf spontaan en onbewust terugdenken aan deze bijeenkomsten en de kans is groot dat ze dan als vanzelf dieper ademen...via deze *auditieve impulsen*.

- Ademhaling is ook een sleutelbegrip in *mindfulness*training, waarin je, in het huidige moment, met mildheid, welbewust en niet oordelend, leert aandacht te geven aan je emoties, gedachten en sensaties. Het omgaan met stress, angst, pijn, verdriet, depressie, enz. ... zonder hierdoor overspoeld te worden.

Aromatherapie laat de effecten van etherische oliën fysiek en emotioneel inwerken, ondermeer via inademing, opname via de huid bij massage en inname via de spijsvertering, dit alles in verdunde vorm en met aandacht voor de nodige gebruiksaanwijzingen en voorzichtigheid.

B van Beweging ...

Fysiek bewegen of mobiliseren in zittende en liggende houding maar ook stappend en dansend, echter nooit boven de krachten en grenzen van wat men aankan.

Ook symbolisch en geestelijk komt er een en ander in beweging door anders naar zichzelf en de omgeving te gaan kijken door het verfijnen van de zintuiglijke waarneming en door het herbekijken van de context waarin het leven zich afspeelt. Daardoor gaan we onbegrip vanuit de samenleving anders interpreteren.

C van Contact en Communicatie...

Na beweging maken we tijd voor interactie met de nodige aandacht voor elkaar, met andere woorden: luisteren en spreken. We brengen verbaal en non-verbaal verbindingen tot stand in wederzijds contact en communicatie, zoals bijvoorbeeld oefeningen met aanraking van hoofd en handen. De oefeningen verlopen per twee en soms gezamenlijk in groep.

Het is boeiend om grenzen te bepalen, ieder voor zich. Soms kan het verrijkend zijn om een absurde oefening mee te doen en zo je grenzen toch een beetje te verleggen.

Maar vooral "ernst" krijgt zijn plaats als de communicatie in de richting gaat van begrip en steun in specifieke levensomstandigheden, in (lots)verbondenheid. Een schouderklopje en een bemoedigend woord brengen zelfrespect en innerlijke warmte.

Verder bij de letter H van huidcontact zie je nog andere voordelen.

D van Diepe rust...

Als men alleen is of zich eenzaam voelt, kan men individueel oefeningen doen via zelfsuggestie. Na het voorgaande A-B-C creëren we de ruimte om rust te beleven. De wirwar van denken en het oppervlakkig voelen worden op een rustig spoor gebracht. De aandacht wordt aangescherpt door fysiek en mentaal te volgen wat de begeleider aanreikt. Relaxatie wordt zeer voelbaar via spier- en huidgewaarwording, maar ook door de verbeelding meer alert te maken. Door zelfsuggestie of autogene training kunnen bvb. warmte, loomheid en zwaarte ervaren worden, eerst met begeleiding en later individueel. Lichaam en geest komen in een diepe rust terecht.

Deze oefeningen zijn ook zeer bevorderlijk voor tevredenheid en voldoening.

E van Empathie...

Vanuit de C en de D stimuleren we ons invoelingsvermogen, zowel individueel als naar anderen toe. De interactie in de groep is zintuiglijk en fysiek tastbaar en hoorbaar in "Contact en Communicatie", terwijl het persoonlijk in-leven bij autogene training aan de orde is in "Diepe rust".

We creëren in het "hier en nu" een oprechte luisterbereidheid en betrokkenheid naar anderen toe

met een opmerkzaamheid die ligt tussen onverschilligheid en overbezorgdheid.

Empathie is een inlevingsvermogen met een tikkeltje zelfbescherming om niet te verzeilen in te veel aandacht of medelijden.

De volgende uitspraak is vaak goed bedoeld maar ze komt bijna altijd hard aan: "Je ziet er toch goed uit...". Wie dit zegt, toont zich onhandig in de communicatie met een zieke of herstellende persoon, die dit aanvoelt als een ernstige onderschatting van wat er gaande is in zijn of haar gezondheidstoestand.

Empathie is een subtiele levenshouding omdat we in aanraking komen met het gevoelsleven van medemensen.

F van Flexibiliteit ...

Negatieve stress kan ons overvallen door onheuse omstandigheden, hetzij door opflakkering van ziekte of pijn, hetzij door slecht nieuws of dwaze uitspraken.

Door de oefeningen van de cursus leren we omgaan met overmatige emoties die ons kunnen overspoelen of aantasten. Ademen, tellen, visualiseren, enz... zijn bij machte om doemdenken op een zijspoor te plaatsen en mankementen een hand te reiken, met andere woorden: een plaats te geven.

De volgende zinnen uit een gebed zijn een mooi voorbeeld van voorgaande tekst:

"... geef mij kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen , ... geef mij kracht om te veranderen wat ik wel kan veranderen , ... geef mij wijsheid om deze twee te onderscheiden ... "

G van Gronding en Geluiden ...

Goede gronding of aarding is samen met diepe buikademhaling de basis van stressvermindering en betere gezondheid. Deze basis is niet alleen figuurlijk maar ook letterlijk op te vatten: de grond onder de voeten niet laten wegvegen of wegzakken maar fysiek voelen hoe we door die "Grond" gedragen worden als we zitten, rechtstaan, liggen, stappen of rijden.

Bij zelfsuggestie grijpen we vaak terug naar grondingsoefeningen. Daarbij zijn geluiden en basale tonen van sommige muziekinstrumenten zeer welkom als extra ondersteuning.

H van Humor en Huidcontact ...

Humor, niet in extreme vormen van hilariteit, maar wel in de zin van glimlachende ironie en af en toe een portie zelfrelativering.

Jawel, het hormoon endorfine is welzijnsbevorderend en wordt ondermeer geproduceerd door de nodige aandacht te krijgen en te geven, door lichaamsbeweging en door... lachen.

De H van Huidcontact zet het hormoon oxytocine in beweging en dat zou je synoniem van koestering kunnen noemen. Via aanraking van handen op hoofd, hals, schouders of rug en via eenvoudige massagehandelingen leren we dit geven en ontvangen als een weldaad voor lichaam en geest.