

BASISCURSUS ONTSPANNINGSTECHNIKEN



Demo

SORAG-Akademie

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Academie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Maurice Groenestijn
directeur

OPNIEUW PROGRAMMEREN VAN HET VEGETATIEVE ZENUWSTELSEL

Iemand die zich niet meer of onvoldoende kan ontspannen lijdt in veel gevallen aan een verkeerd geprogrammeerd vegetatief zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel -we zeiden het al- is moeilijk te beïnvloeden en programmeert min of meer zichzelf. We kunnen het dus niet op een lagere snelheid of op minder spanning zetten, maar het kan wel indirect beïnvloed worden door het te herprogrammeren.

Het vegetatieve zenuwstelsel heeft zich aangepast aan iemands gespannen en gestreste leven en kan zich in de loop van de tijd ook weer aanpassen aan een rustiger en meer ontspannen bestaan. De patiënt zal er echter wel genoeg mee moeten nemen dat zijn klachten niet van de ene op de andere dag verdwijnen, want het opnieuw programmeren van het vegetatieve zenuwstelsel vergt tijd, soms maanden en in een aantal gevallen zelfs jaren. Hoe lang dit proces duurt is afhankelijk van de ernst van de gespannenheid, de persoonlijkheid van de patiënt en de werking van diens vegetatieve zenuwstelsel. De bereidheid van de patiënt om te investeren in een proces om tot een normaal ontspannen leven te komen en het geduld en de inzet van de therapeut zijn de belangrijkste factoren die het succes van een ontspanningstherapie bepalen.

ONTSPANNING VOOR IEDEREEN

Wat je in deze cursus leert over ontspanning is niet alleen bestemd voor toepassing bij patiënten, maar ook om daarmee bij jezelf bezig te zijn.

Vanuit mijn eigen ervaring in contacten met therapeuten en in het leiden van workshops weet ik dat veel therapeuten gespannen zijn. Dat is ook niet zo vreemd, want door steeds weer bezig te zijn met de klachten van anderen is de kans groot dat je uiteindelijk aan je eigen noden en spanningen voorbij gaat en daardoor voor ontspanning te weinig plaats overblijft. Om patiënten te kunnen leren en helpen zich te ontspannen is het noodzakelijk dat je ook zelf zoveel mogelijk ontspannen bent.

Daarom is deze cursus niet alleen geschreven om de behandelde technieken bij patiënten toe te passen, maar ook om er jezelf voordeel mee te doen. Een gespannen therapeut is nu eenmaal minder goed in staat om een gespannen patiënt te leren of te helpen ontspannen dan een hulpverlener die zelf ontspannen is. Het bezig zijn met ontspanningstechnieken houdt je dan ook regelmatig een spiegel voor waarin je eigen spanning of ontspanning zichtbaar wordt.

Je kunt tijdens het toepassen of aanleren van ontspanningstechnieken bij patiënten ook zelf de nodige rust opdoen, zodat je samen tot een aangename vorm van ontspannen komt, bijvoorbeeld met autogene training of hypnose. Veel therapeuten ervaren bij het werken met deze technieken dat niet alleen hun patiënt, maar ook zichzelf ontspannen raken. Dat het mes in dat geval aan twee kanten snijdt is alleen maar gunstig.

AUTOGENE TRAINING

'Ik ben heel rustig'. Waarschijnlijk heb je dat wel eens gedacht terwijl je in een benarde of beangstigende situatie verkeerde. Op dat moment ben je eigenlijk helemaal niet kalm, maar door jezelf voor te houden dat je rustig bent komt er in de meeste gevallen ook inderdaad een gevoel van rust over je. Zelfsuggestie zou je dat kunnen noemen, maar er veranderen in werkelijkheid op dat moment in je lichaam toch een heleboel dingen. Je stofwisseling verandert, je ademhaling past zich aan en je wordt langzaam maar zeker een stuk rustiger. Jezelf in zo'n situatie voorhouden dat je rustig bent heeft dus heel wat voordelen en is in ieder geval veel beter dan in paniek te raken, want daarbij verlies je de controle over de situatie helemaal.

REDDENDE RUSTTOESTAND

Tijdens een aardbeving in Japan stortte een gebouw volledig in en raakte Yanko, een man van 24 jaar, bekneld tussen het plafond en de vloer. Hij was niet ernstig gewond, maar kon zich in de kleine ruimte waarin hij zich bevond nauwelijks bewegen. Het was plotseling aardedonker om hem heen en behalve het kreunen van het gebouw tijdens de naschokken, was het helemaal stil. Een situatie waarbij je gemakkelijk in paniek kunt raken, want je weet niet of je het zult overleven of dat je tevergeefs wachtend op hulp zult sterven. Komt er wel hulp, want misschien zijn nagenoeg alle mensen wel gewond, gedood of bedolven geraakt? Yanko bleef ondanks de maxi-

male stress die over hem kwam rustig omdat hij ooit eens een cursus autogene training had gevolgd en deze vorm van zelsuggestie nu op zichzelf toepaste.

Niet alleen wist hij zijn lichaam en zijn geest te overtuigen van het feit dat hij rustig was, hij bleef ook rustig. En toen hij door een toenemend gebrek aan zuurstof moeilijker ging ademen en zijn hart begon te protesteren, wist hij deze ongemakken te overwinnen door zichzelf te suggereren dat zijn hart en bloedsomloop goed werkten. Honger en dorst maakten zich van Yanko meester, maar steeds weer wist hij zijn ongemakken te verminderen door middel van zelsuggestie.

Na ruim vier dagen werd hij onder het puin vandaan gehaald en naar het ziekenhuis vervoerd en uitgebreid onderzocht. Enkele uren daarna werd hij ontslagen, want hij bleek naast een gekneusde enkel niets te mankeren. Twee jaar later had hij nog steeds geen negatieve gevolgen ondervonden van zijn onvrijwillige opsluiting. In tegenstelling tot vele andere slachtoffers van de aardbeving had hij geen enkele angst om grote gebouwen binnen te gaan of in een afgesloten ruimte te verblijven. Door autogene training toe te passen had hij tijdens de ramp niet alleen zijn leven gered maar er ook voor gezorgd dat hij er geen psychische schade door opliep.

DE FYSIOTHERAPEUT DIE 'ANDERS' WERKTE

Ik zou zelf niet zo enthousiast zijn over autogene training als ik er persoonlijk niet de positieve invloed van ondervonden had. Jaren geleden leed ik langdurig aan rug- en schouderpijn. Niet alleen een scheefstand van de wervelkolom, maar ook het vele werk dat ik te doen had en de spanningen die dat met zich meebracht waren daar de oorzaak van. Daarnaast leed ik door deze manier van leven ook nog aan hyperventilatie.

De fysiotherapeut die mij een paar keer per week masseerde deed mij toen het voorstel om eens autogene training te doen. De fysiotherapeut was een man waar je tegen opkeek, grof gebouwd, wel twee meter lang en met kolenschoppen van handen, een aangename plaaggeest die mij met harde hand masseerde. Na een korte uitleg, maar nog nauwelijks vermoedend wat autogene training eigenlijk inhield, zei ik: 'Oké, laten we dat dan maar proberen'. 'Mocht het niet baten, schaden zal het ook wel niet', mompelde ik in mijzelf.

We liepen naar een klein kamertje met een soort canapé in het midden. Terwijl ik ging liggen postureerde de fysiotherapeut zich op de stoel aan het hoofdeinde en gaf me met gedempte stem de nodige instructies. De eerste sessie vond ik het allemaal wel best, maar merkte niet dat er iets met me gebeurde en ook bij de tweede sessie viel het me allemaal een beetje tegen. Zo gingen we na elke massagebehandeling nog even door met autogene training en op een gegeven moment moest ik het thuis zelf gaan toepassen. En... het

werkte. Mijn rug- en schouderpijn nam langzaam maar zeker af, mijn hyperventilatie en de bijbehorende hartkloppingen werd ook minder en zelfs mijn aandrang om min of meer dag en nacht te werken maakte plaats voor meer rust.

Toen we samen tot de conclusie kwamen dat verder behandelen -ik was weer bijna de oude- niet meer nodig was, waren we beiden tevreden en had ik mijn vraagtekens over het nut van autogene training overwonnen.

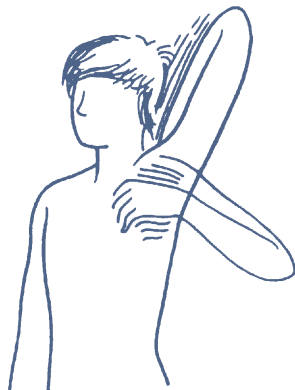
Eerlijk gezegd had ik het in het begin wel een beetje hocus-pocus gevonden en getwijfeld aan het nut ervan.

Nog jaren later heb ik in mijn eigen praktijk proberen te achterhalen op welke manier autogene training werkt en invloed heeft op de verschillende processen in het lichaam, echter zonder succes. Waarschijnlijk heeft het invloed op een groot aantal processen en systemen in ons lichaam, is de werking ervan het gevolg van een groot aantal invloeden die je eigenlijk op jezelf uitoefent. Later ben ik gaan twijfelen of het wel nut had om na te vorsen waarom autogene training 'werkt'. Als je er baat bij hebt of het met succes bij anderen toepast is dat feit immers veel belangrijker dan het vinden van het waarom van de genezing. In de natuurgeneeskunde vinden we het feit dat een therapie werkt veel belangrijker dan het vinden van het waarom ervan. Want het is nog altijd zo dat degene die zichzelf of een ander geneest gelijk heeft!

AUTOGENE TRAINING VOOR VELE DOELEN TE GEBRUIKEN

Autogene training is voor een groot aantal doeleinden te gebruiken. Op medisch gebied is het vaak met goed resultaat toepasbaar, maar je kunt ook denken aan gevallen waarin iemand onzeker of nerveus is, bijvoorbeeld bij een sollicitatiegesprek of bij een belangrijke zakelijke bespreking. Of als ondersteuning bij een zeezeiler die in zijn eentje de grote oceaan oversteekt of bij iemand die vreselijk eentonig of juist heel geconcentreerd werk moet doen. De situaties waarin je autogene training toe kunt passen lijken -wanneer je er eenmaal mee bezig bent- bijna onuitputtelijk.

In de medische praktijk bewijst autogene training in veel opzichten goede diensten omdat we een patiënt kunnen leren in de toekomst zichzelf te behandelen en te ontspannen. De klachten waarmee hij of zij kampt zullen dan minder snel terugkomen of verergeren en een ander voordeel is dat de patiënt ook werkelijk het gevoel heeft zelf iets te kunnen doen aan de eigen situatie. Het gevoel van onmacht dat veel mensen hebben ten opzichte van hun klachten werkt vaak verstarrend en spanningsverhogend. Autogene training is dan ook niet alleen een curatieve maar ook een preventieve behandelvorm.



Armen zwaaien

Bij de volgende oefening maak je je romp en je buik zoveel mogelijk los. Zwaai met je beide armen wisselend links en rechts om je middel. Het is belangrijk dat je daarbij met een diepe stem spreekt. Wat je zegt doet er eigenlijk niet toe, het mag iets zinnigs zijn, maar ook onzin of je maakt gewoon geluid. Als het maar met een diepe stem is.

Tijdens het draaien adem je langzaam uit. Na elke vierde keer zwaaien adem je in en tijdens de volgende vier zwaaien weer uit. Probeer het je tijdens het zwaaien naar de zin te maken, sla eens een arm om je nek of doe tijdens het oefenen gewoon een beetje uitgelaten. Maar zorg wel dat je zwaait met je armen.

Het schouderklopje

Een heel goede manier om tot een betere uitademing te komen bereik je door jezelf een schouderklopje te geven. Zwaai daarbij je linkerarm zo omhoog dat je daardoor jezelf tweemaal op je schouder klopt en vervolgens twee keer op het bovenste deel van je borstkas. Daarna laat je je arm zakken en voer je de oefening uit met je rechterarm.

Tijdens het 'kloppen' adem je rustig uit. Wanneer je je arm weer laat zakken adem je weer in. Bij het inademen kun je het beste je lippen tuiten, omdat je daardoor het sterkst ervaart dat je ook werkelijk inademt. In een later stadium, wanneer je meer lucht hebt, kun je de oefeningen eerst links en daarna rechts uitoefenen en dan pas weer inademen. Deze verzwaring van de oefening kun je het beste alleen uitvoeren wanneer je dit zonder extra inspanning kunt opbrengen.



Je laten gaan

Gespannen mensen, maar ook astmapatiënten, hebben de neiging hun gevoelens binnen te houden. Het uiten van je emoties is echter een heel belangrijk aspect bij het ontspannen en daarom kunnen we ook heel goed ademen en het uiten van emoties combineren.

Ga bij deze oefening op je rug liggen en zet je rechter voetzool op de grond. Kijk naar het plafond en schreeuw zo hard als je kunt of wilt: 'Ontspan je, werp de spanning van je af, bevrijd je van angst en haast.' Blaas vervolgens langzaam je adem uit en laat je voet en onderbeen langzaam schurend langs je andere been naar beneden glijden. Hierna kun je deze oefening nog een aantal keren herhalen.

Dit is een oefening die je meerdere malen per dag toe kunt passen en die ook voor niet gespannen maar wel psychisch zwaar belaste mensen nuttig kan zijn.

Omrollen

Bij het ontspannende omrollen ga je op je rechterzij op de grond liggen. Vervolgens trek je beide knieën op en leg je je armen ontspannen bij je knieën.

Adem nu uit en breng tegelijkertijd in een boog je linkerarm naar achteren, weer naar voren en weer naar achteren. Snuif nu een klein beetje lucht in en breng tegelijk je arm weer naar voren. Adem dan blazend uit en zwaai je arm daarbij naar achteren en naar voren.

Als je armen weer bij elkaar liggen laat je eerst je linkerbeen langzaam naar beneden zakken en als je linkerbeen gestrekt is doe je hetzelfde met je rechterbeen. Daarna rol je op je linkerzij en herhaal je de oefening, maar nu met je rechterarm.

CONCENTRATIE OP EEN DEEL VAN JE PRESTATIE

Sommige sporters zijn bij hun presteren tijdens een wedstrijd op veel te veel zaken tegelijk geconcentreerd. Ze zijn erop gespitst om op een groot aantal punten te letten om daardoor zo optimaal mogelijk te kunnen presteren. Samen met de lichamelijke inspanning die het sporten vergt en de zorg dat je bijna tegelijkertijd aan tientallen verwachtingen van jezelf moet voldoen, kan dit leiden tot een sterke mate van gespannenheid.

Concentratie op een deel van je prestaties kan hiervoor een oplossing bieden. Ben je wielrenner, dan zul je op een aantal technische punten letten: je energie en je voeding, in het begin niet teveel energie gebruiken om een reserve te hebben voor de eindsprint en je aan het tijdschema houden. Maar ook zorgen voor een goede versnellingskeuze, andere wielrenners in de gaten houden en proberen te achterhalen wat hun tactiek is, het voorkomen van spier-, maag- en darmkrampen, de kans op 'lekrijden', kortom zorgen genoeg.

Het is niet goed mogelijk om voortdurend met deze feiten bezig te zijn en ook nog een optimale lichamelijke prestatie te leveren. Dat is goed te zien bij beroepswielrenners. Die krijgen voortdurend aanwijzingen van hun coach over hoe ze bijvoorbeeld op dat moment het beste kunnen rijden en hoe hun tegenstanders presteren. In grote wielerronden zie je dat er zelfs sprake is van koprijders en knechten. Iedereen heeft een bepaalde taak in de ploeg en kan zich daardoor maximaal op een specifiek deel van de persoonlijke prestatie richten.

Ben je wedstrijdzwemmer, dan is niet alleen de manier van zwemmen heel belangrijk, maar ook de techniek van het starten, van het keren aan het eind van de baan en van het finishen. Wie goed is in de techniek van het zwemmen maar niet zo sterk in het starten, kan zich het beste op het laatste concentreren. Denk je aan alle andere facetten van de wedstrijd, dan kan dat nodeloos extra spanningen opleveren. Concentreer je daarom op slechts enkele punten.

PROBEREN ANDEREN TE DOORGRONDEN

Niet weten wat je tegenstander gaat doen kan heel wat spanningen opwekken. In zo'n geval ben je voortdurend op je hoede en schrik je van elke onverwachte beweging of tactiek van je tegenstander. Je bent tot het uiterste gespannen om aan alle 'verrassingen' het hoofd te kunnen bieden, iets dat in veel gevallen niet zal lukken.

Daarom is het beter wanneer je je tegenstander 'kent'. Hoe beter je hebt gezien op welke wijze en met welke tactieken deze in wedstrijden presteert, hoe beter je voorbereid bent. Bestudeer daarom zoveel mogelijk de verrichtingen van je tegenstander. Bij judo zal dat een andere judoka zijn met wie je binnenkort op de mat komt en bij voetballen de speler die op dezelfde plaats staat aan de andere kant van de middenlijn. Bij team-sporten is dit laatste vaak heel belangrijk en trainers spelen daar soms op in door -zonder dat een speler overigens slecht presteert- deze te vervangen door een ander. De voetballer van het andere team kan daardoor geheel van zijn stuk raken,

omdat hij zijn tactiek had afgestemd op de speler die nu plotseling op de spelersbank zit.

BIDDEN

Sommige sporters hebben een religieuze achtergrond en dat brengt hen soms tot een grote mate van ontspanning. Voor de wedstrijd, maar vaak ook tijdens het presteren, bidden ze tot God, Christus, Maria of Mohammed. Dat geeft het gevoel niet alleen te zijn, maar ook is het belangrijk om tegen een ander te kunnen praten, ook al geeft die geen rechtstreeks antwoord. Dat lijkt vreemd, maar is het bepaald niet. Denk maar eens aan de situatie dat je een probleem hebt en dat graag aan een ander wil vertellen. Waarschijnlijk zou je het fijn vinden als de 'luisteraar' je met de oplossing van het probleem zou kunnen helpen, bijvoorbeeld door een oplossing aan te dragen. Maar vaak is dat niet het geval en kan de ander niet meer doen dan luisteren en in sommige gevallen nog zeggen: 'Ja, het is me wat.'

Bidden maakt rustig. Dat is iets dat veel gelovige mensen zullen beamen. Ook kloosterlingen komen en kwamen door te bidden veelal in een toestand van grote ontspanning en zijn daardoor in staat om gevoelens van buiten en binnenuit optimaal tot zich door te laten dringen. Er zijn zelfs sporters die niet of nauwelijks gelovig zijn, maar die voor of tijdens een wedstrijd toch bidden of op z'n minst een schietgebedje doen.

Hoe je het beste kunt bidden om rustig en ontspannen te worden is een individuele zaak. De een zal vragen om te mogen winnen, terwijl de

ander zal vragen om rust, om sportief te mogen zijn of om geen blessuren te krijgen. Zelf vaststellen hoe je gebed zal zijn, afgestemd op het moment waarop je bidt, is een eerste vereiste om dit gebed ook enige waarde als ontspanning te laten hebben.

HET ERVAREN VAN MUZIEK

Wanneer je een bepaalde melodie hoort is het goed mogelijk dat je denkt aan een bepaalde gelegenheid waarbij je deze muziek eerder hoorde. Dat kan een huwelijk of een begrafenis zijn, of een deuntje waarbij je met een geliefde over de dansvloer gleeed. Heel veel momenten die emoties uit het verleden vertegenwoordigen blijken bij mensen achteraf steeds opnieuw gevoelens op te wekken, zowel in positieve als in negatieve zin.

Om nog even bij het geloof en bidden te blijven: het blijkt dat er mensen zijn die tijdens het sporten een psalm of gezang neuriën of dit 'in hun hoofd' laten klinken. Anderen horen tijdens het sporten het volkslied spelen, vooral ook omdat het volkslied bij veel vormen van sportieve overwinning wordt gespeeld. En wie heeft er niet al eens kippenvel gekregen bij het horen van het volkslied na een prijsuitreiking?

Muziek kan je ook herinneren aan het moment waarop je dezelfde melodie hoorde en waarbij je heel rustig was. Heb je tijdens het sporten zo'n melodie al eens eerder gehoord en heb je toen gewonnen, dan zal deze melodie bij een volgende sportprestatie waarschijnlijk opnieuw in je hoofd klinken. Maar ook kan het gebeuren dat je muziek

hoort waarin een bepaald ritme voorkomt. Je kunt dit ritme afstemmen op de cadans waarin je als hardloper of marathonloper loopt of, zoals bij het wielrennen, trapt op de pedalen.

Je kunt het ervaren van muziek zien als een vorm van meditatie die in verschillende ontspanningstherapieën wordt toegepast. Ook hier zal weer iedereen andere muziek nodig hebben of wensen. Het is in ieder geval goed om sporters deze manier van individuele ontspanning in overweging te geven. Omdat we in deze cursus geen geluiden kunnen overdragen zullen we daaraan nauwelijks aandacht besteden.

TRAUMATISCHE HERINNERINGEN

Traumatische herinneringen kunnen voor sporters fnuikend zijn ten aanzien van hun presteren. Heb je eenmaal tijdens een wedstrijd een blessure opgelopen, dan blijft de angst dat deze ooit terug zal komen vaak langdurig aanwezig. Angst zorgt voor meer adrenaline in het bloed, een hogere bloeddruk, snellere vermoeidheid en dus ook minder conditie en afgenomen mogelijkheden tot presteren. Daar komt nog bij dat gebleken is dat een onbewuste vrees voor pijn de bloedcirculatie op de plek waar de pijn ooit is opgetreden kan verminderen. Dit heeft tot gevolg dat de plaatselijke spieren tot minder presteren in staat zijn en de kans op blessuren juist vergroot is. Ook blijven spanningen en stress langer in het lichaam aanwezig en daardoor ook schadelijke afvalstoffen die de conditie verminderen.

In de Basiscursus Ontspanningstechnieken worden de volgende onderwerpen behandeld:

Ontspanningstechnieken in soorten

- Oorzaken van gespannenheid
- Gespannenheid ervaren
- Noodzaak van ontspanning
- Angst om te ontspannen
- Het belang van jezelf rust te gunnen
- Programmeren vegetatieve zenuwstelsel

Autogene training

- Autogene training voor vele doelen te gebruiken
- Speciale toepassingsmogelijkheden
- Wanneer autogene training niet gebruiken
- Basisvorm en varianten
- Ontstaan van autogene training
- Lichaamshouding bij autogene training
- Beëindigen van de ontspannen houding
- Duur van de oefeningen
- Manier van aanspreken
- Instellen van de rust
- De zes oefeningen
- Zwaartegevoel en ontspannen van de spieren
- Terugnemen
- Warmtegevoel
- Hulpmiddelen gebruiken
- Neem de tijd voor de oefeningen
- Reguleren van de hartslag
- Reguleren van de ademhaling
- Reguleren van de buikorganen
- Afkoelen van het voorhoofd
- Complete uitgebreide oefening
- Verkorte ontspanningsformule

Zeer korte ontspanningsformule
Toepassen bij patiënten

Ademtherapie

Psychische symptomen verkeerd ademen
Waarom ademen we?
Adem geeft leven
Fysiologie van het ademen
Drie manieren van ademen
Vaststellen van de ademhaling
Accepteren van de ademhaling
Observeren van de ademhaling
Beweging van het lichaam bij het ademen
De manier van ademen
Het verlengen van de uitademing
Hyperventilatie
Hoe ontstaat hyperventilatie?
Wat voelt de patiënt
Andere symptomen van hyperventilatie
De psyche van de patiënt
Ademtherapie bij hyperventilatie

Ademhalingsoefeningen

De koerierszit
Armen zwaaien
Het schouderklopje
Je laten gaan
Omrollen
Toveren
Heen en weer
Voetje-klap
Ademend strekken
Strekken in de lengte
De hoera-oefening

Ontspanning bij depressie

Ontspanningsoefening
Ontspanningsoefening
Affirmaties

Ontspanning en sport

Angsten in de sport
Angst en ontspanning gaan niet samen

Ontspanning voor de wedstrijd

Mentale repetitie
Het positieve zelfbeeld
De kracht van bekrachtigingen
Fysieke vaardigheden oefenen
Het doel voor ogen houden
Angst omzetten in opwinding en energie
De negatieve verwachting
Ook afleiden helpt

Ontspanning tijdens de wedstrijd

De rustige plaats
Concentratie op een deel van je prestatie
Proberen anderen te doorgronden
Bidden
Het ervaren van muziek

Traumatische herinneringen

Visualiseren van het trauma
Sport is een spiegel

Hypnose

Vooroordelen en misvattingen
Wat is hypnose dan wel?

De geschiedenis van hypnose

Franz Mesmer
Marquis de Puységur
John Elliotson
James Braid
Jean Martin Charcot
Sigmund Freud

Wat is hypnotische inductie?

Vorm en lengte van de inductie
De elementaire inductie
De Braid-techniek
De arm laten zakken
De zonsondergang
Weg laten lopen van de spanning
Longen die de spanning wegpompen
Rollen van de ogen
Aftellen en het alfabet
Afdaling van de trap of met de lift

Toepassen in de praktijk

Vragen naar eerdere ervaringen
Zelfvertrouwen en bescheidenheid uitstralen
Ingrijpen en bijsturen
Afronden van de hypnose

Het nut van hypnose

Frequentie van behandelen
Specifieke toepassing van hypnose

De praktijk van hypnose

Hypnose is niet geneeskrachtig
Hypnose maakt soms veel los
Problemen tijdens de behandeling

Angsten

Gebrek aan rust en ontspanning

Het punt waar angst ontstaat

Wegzweven onder hypnose

Angsten in soorten

Fobie uiting van een onbewust conflict

Vliegangst

Een geval van geurfobie

Pleinvrees

Zelf de juiste behandelvorm kiezen

Yoga

Vier vormen van ontspannende
bewustwording

Gewaarworden van de huid

Het ervaren van de spieren

Bewust worden van de ademhaling

Je inwendige organen gewaar worden

Ontspannen van nek en schouders

Jezelf ontladen

De vrede in jezelf vinden

De angst de baas

Spanning langs je rug af laten glijden

Meditatie en zelfmassage voor de therapeut

Meditatie

Basisoefening

Oefening voor een diepe ontspanning

Zelfmassage

Vele factoren spelen mee bij ontspanning

Je leven veranderen

Spanning op het werk

Accepteren van jezelf

Voeding en overgewicht