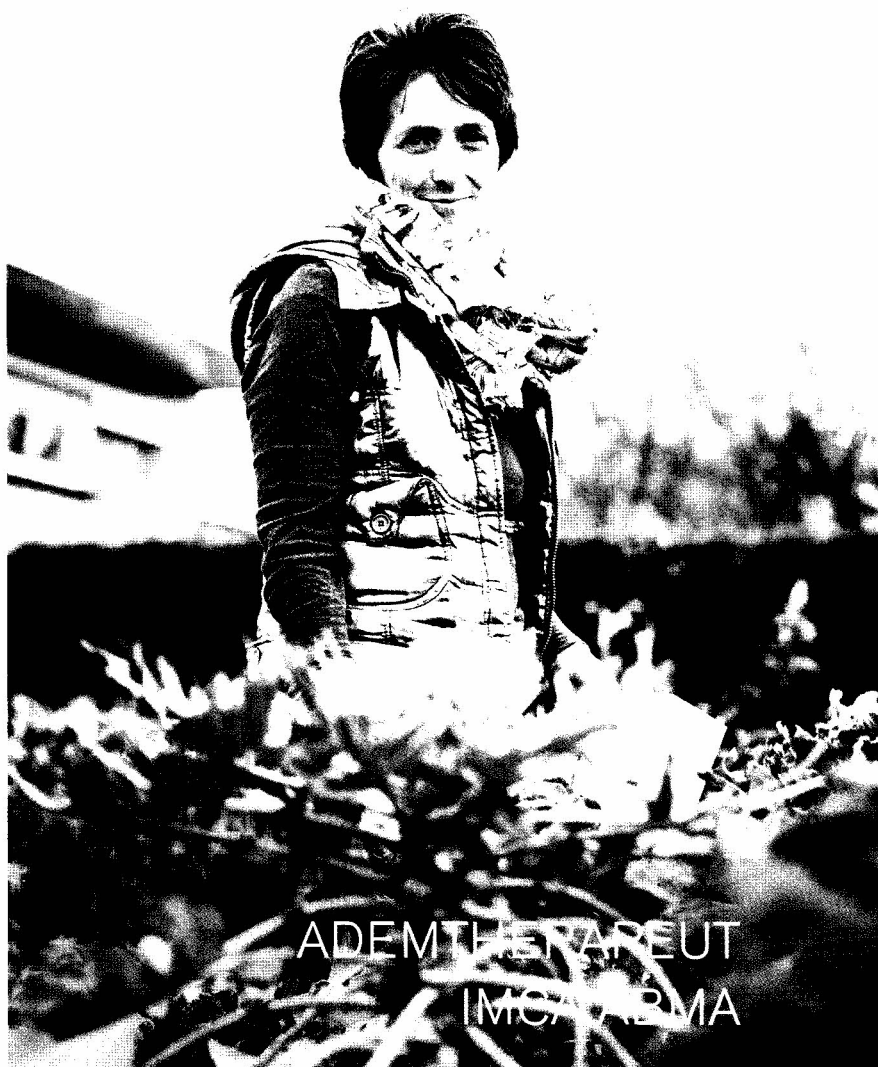




ALS HET LICHAAM ONTSPANNEN IS, **GAAT HET ADEM- PATROON MEE'**

Een gespannen adempatroon is wijdverbreid, signaleert ademtherapeut Imca Abma. Door je aandacht te focussen op je lichaam kunnen lichaam én geest tot ontspanning komen. Het adempatroon gaat dan vanzelf mee.

TEKST RINEKE WISMAN **BEELD** GIJS VERSTEEG

"Ga maar eens bij de Albert Heijn staan 's avonds om 17 uur en observeer hoe gehaast mensen binnenkomen, bewegen en ademen. Het hoort bij de maatschappij van tegenwoordig."

Imca Abma is als fysiotherapeut gespecialiseerd in adem-en ontspanningstherapie. Ze behandelt mensen met spanningsklachten, zoals hyperventilatie en burnout. In haar werk gaat ze echter zelden direct met de adem aan de slag. "De adem is vaak beladen.' Als je mensen op hun adempatroon wijst, proberen ze

het vaak te beïnvloeden. Dat zorgt voor spanning in plaats van ontspanning."

Meestal begint ze met eenvoudige bewegingen om de aandacht naar het lichaam te brengen. Zoals in liggende positie de voeten optrekken en weer loslaten. Twintig of dertig keer achter elkaar.

"Sommige mensen zie je dan krachtig hun voeten optrekken. Dan vraag ik: doe het nu eens zonder moeite, makkelijk, een beetje sloom en onverschillig. Wanneer het lukt zo'n beweging te doen zonder erbij na te denken, komt er ontspanning."

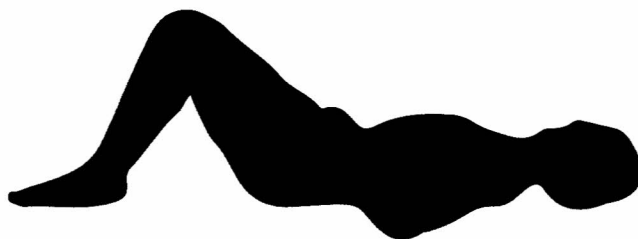
Zoektocht

"Veel mensen zijn zo gewend om hun best te doen, en het precies zo te doen, zoals voorgeschreven wordt. Maar als je wilt ontspannen, heb je daar niets aan." Zodra enige ontspanning optreedt, kan ze met de adem aan de slag gaan. "Als het lichaam ontspant, ontspant ook de geest en dan gaat het adempatroon daar vanzelf in mee." Doel van haar therapie is ontdekken hoe een lichaam zich ontplooit en wat het natuurlijke adempatroon is. "Elk lichaam is anders. Een hoge, snelle ademhaling is de oplossing van een lichaam om met de omstandigheden om te gaan. Op het moment dat je meer ontspannen in het leven staat, gebeuren er andere dingen in het lijf. Dat is een zoektocht."

Na een sessie ervaren mensen vaak een intense ontspanning, aldus Abma. Een staat die ze niet meer gewend zijn. Het hoofd is leeg. De adem is ongehaast, geluidloos, door de neus en heeft vloeiende overgangen. De adem is flexibel en kan gevoeld worden zonder dat dit het ademproces in de war brengt." Er is dan sprake van een 'functioneel adempatroon'. De adem is dan over de hele romp voelbaar. Voor Abma is het interessant hoe het na de behandeling met mensen gaat. Blijven de fijne gevoelens aanwezig of zijn ze snel weer verdwenen? En als ze verdwenen zijn; hoe kan dat dan? Het zoeken naar de natuurlijke ademhaling is meestal een kwestie van patroonherkenning. Oefeningen die het lichaamsbewustzijn vergroten helpen daarbij."

Kanker

Imca Abma is een bekend gezicht binnen MMV. In Uitzicht 1 van 2015 vertelt ze in een interview hoe haar borsttumor verdween na een behandeling met voeding, beweging en ademhaling. Zij kent de onrust die kanker brengt. "De kunst is dan om naar het nu te komen, en niet verder. Als jij nu bij jezelf kunt zijn, dan gebeurt er al heel veel in het lijf. Het lichaam kan het beste herstellen als het ontspannen is. Als je enige rust kunt vinden ondanks het proces waar je in zit, dan heb je direct al winst."



ADEMBEWUSTZIJN

1. Ga op je rug liggen met je benen lang. Voel hoe je benen contact maken met de ondergrond.
2. Trek de tenen naar je toe, houd de voeten zo opgetrokken, adem door en doe dit twee à drie keer. Voel waar je aanspant.
3. Laat de voeten los, ook waar je voelt dat je aanspande, laat het daar los. Voel het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen.

Herhaal dit twee keer. Let op de plaats waar het aanspannen voelbaar is en wat er gebeurt, dit kan elke keer anders zijn.

4. Blijf in rugligging. Laat de benen stil liggen en kijk hoe je benen, rug en bekken liggen. Trek de voeten op, houd even vast. Adem door. Voel waar de benen aanspannen. Let op de onderrug, de buik en het ademen.
5. Ontspan de voeten en de benen helemaal. Vergelijk de onderrug, het ademen en de buik.

Herhaal dit twee keer. Wat is het verschil in ademen met de benen los en de benen aangespannen?

6. Leg een hand op de buik. Volg met je aandacht de ademstroom.
7. Adem rustig in door de neus, blaas zachtjes door de lippen uit, adem weer in door de neus en blaas door de lippen met een 'ff'-geluid uit. Doe dit vijf à zes keer.
8. Stop ermee, adem gewoon door de neus in en uit vergelijk het ademen.
9. Nu combineren we deze twee. Adem in door de neus, wacht even na de inademing en trek dan je voeten op, houd deze opgetrokken en blaas zachtjes uit. Als de uitademing klaar is, ontspan je de voeten en benen helemaal, adem rustig in en laat je vullen. Alsof je inademt door de benen en voeten los te laten en alsof je uitademt door de voeten op te trekken.
10. Adem twee à drie keer gewoon, met de voeten los en combineer de bewegingen opnieuw. Herhaal deze oefening zo vaak je wilt.
11. Als je stopt, vergelijk dan het gevoel in rug, adem, stemming, benen. Ook als je zit en/of staat.



www.methodevandixhoorn.com

Met toestemming overgenomen uit JJ van Dixhoorn, Ontspanningsinstructie. Principes en Oefeningen. Springer Media, Houten 2014