

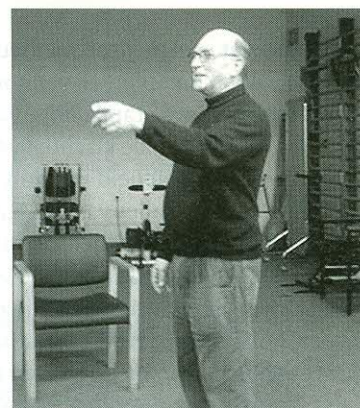
“Door deze oefeningen, voel

Beter slapen, minder spanningen voelen en minder last hebben van pijnlijke spieren? Dat wil natuurlijk iedereen met reuma.

Door op een bepaalde manier ontspannen te ademen is dit ideaal echter binnen handbereik. Gesubsidieerd door de reumapatiëntenvereniging Gouda, volgt een aantal patiënten een cursus bij psychotherapeut Gerard van Poppel.

De ademhalingsmethode die hij gebruikt, werpt daadwerkelijk vruchten af.

Daphne Doemges



Gerard van Poppel

“Door zoveel pijn in je lichaam, ga je in de loop der jaren verkeerd ademen. Je zoekt een manier waarbij de pijn draaglijk is. Daardoor ben je te gespannen. Tijdens deze cursus, wordt een ontspannen ademhaling gecreëerd. De ademhaling gaat makkelijker, zodat je de pijn beter aankunt. Dat heeft effect op het gehele gestel,” zegt de 45-jarige Nel van Loon. Al ruim 25 jaar heeft zij last van reumatoïde artritis (RA). In de loop der jaren kreeg ze veel beperkingen; zo kan ze bijna niet meer lopen. Door de ademhalingstherapie die zij volgt bij Gerard van Poppel, krijgt ze weer meer energie.

Gerard van Poppel maakt gebruik van de ademtherapie die is ontwikkeld door dr. Jan van Dixhoorn. Deze laatste raakte tijdens zijn studie gegrepen door de

Cora en Nel



mogelijkheden van lichaamsbewustwording en zelfregulatie voor de gezondheid en herstel van ziekte. Hij ontwikkelde zijn eigen vorm van ademtherapie, waarbij adembewustwording en zelfregulatie centraal staan. Gerard van Poppel: “Ik ben door Jan van Dixhoorn opgeleid tot Adem- en Ontspannings-therapeut. Deze therapie is erop gericht om mensen bewust te leren ademen waardoor men vanzelf tot ontspanning komt. De oefeningen zijn dus gebaseerd op gewoon ademen. Anders dan bij yoga, zijn deze oefeningen gebaseerd op het gedrag van de Westerse mens. De oefeningen zijn zittend, staand, of liggend uit te voeren. De kern is bewust ademen. Wie deze bewuste adem oefeningen doet, komt daarbij vanzelf tot volledige ontspanning. Geleidelijk, na enkele maanden, vindt dat zijn plek.”

Volgens Van Poppel komen mensen los van de gedachten aan pijn, door zich volledig te concentreren op de ademhaling. “De zorgen van thuis, de aandacht en de pijn krijgen op dat moment geen aandacht meer. Ontspanning krijgt ruimte. Dit gaat heel subtiel.”

Uurtje voor mezelf

De 56-jarige Cora Steenland was in eerste instantie sceptisch. “In het begin miste ik dat je niet actief met je armen en benen bezig bent, zoals bij yoga. De eerste paar keren was het moeilijk om te kunnen ontspannen. Je moet heel bewust ademen. Geleidelijk voelde ik me echter beter, ik kreeg meer mogelijkheden. Als ik bijvoorbeeld niet in slaap kan komen, ga ik met mijn ademhaling aan de slag. Door deze oefeningen word ik rustiger. De cursisten hebben allemaal hun eigen beperkingen, maar allemaal op een ander niveau. Het resultaat is dus per persoon verschillend.” De groep die Gerard van Poppel begeleidt, bestaat uit

ik mij energieker"

twaaft personen. "Ik zie het echt als een uurtje voor mezelf: ik ben even weg van alles," zegt Cora. "Thuis probeer ik de oefeningen ook te doen, maar dan heb je meer tijd om af te dwalen. Tijdens de groepssessies houdt de stem van Van Poppel mij bij de les. Dat geeft een extra dimensie aan het geheel."

Sta er voor open

"Door ontspannen te ademen, gaan mensen beter slapen, zijn ze minder gespannen en voelen ze minder pijn. Een negatieve ontwikkeling komt tot stilstand," aldus Van Poppel. Dat geldt zeker ook voor Nel van Loon. "Veel sporten kun je als reumapatiënt niet uitoefenen, omdat ze te intensief zijn of omdat je te vaak uitvalt wegens ziekte. Deze cursus is speciaal aangepast aan mijn beperkingen. Ik vind het heerlijk. Als ik er 's avonds naar toe ga, ben ik moe van de dag. Ik kom er echter met veel energie vandaan. Je moet er wel voor openstaan. Zeker voor mensen met beperkingen, is dit een goede optie. Zelfs als je in een rolstoel zit, kun je de oefeningen gewoon meedoen." Maar merkt zij ook daadwerkelijk lichamelijke verbeteringen? "Zeker. Natuurlijk niet direct na één of twee keer, maar na een paar maanden wel. Ik had heel veel last van mijn arm. Nu is de doorstroming op gang gekomen, tijdens de laatste bijeenkomst kreeg ik zelfs een warme hand. Zo zie je wat deze oefeningen teweeg kunnen brengen. Daarom doe ik de oefeningen ook thuis. Als ik een drukke dag heb, sluit ik mij af van alles om mij heen. Door de oefeningen raakt de pijn op de achtergrond. Het is belangrijk om zulke momenten voor jezelf te creëren, zodat je het kunt inpassen in het dagelijkse leven."

Nel, Sari, Cora en Ineke



Adem-ontspanningsoefening

De volgende oefening van Gerard van Poppel duurt zo'n twintig minuten en kan door iedereen zittend worden gedaan; zelfs, indien niet anders mogelijk, ook in een rolstoel.

Ter voorbereiding: trek je schoenen uit en zorg ervoor dat je geen knellende of rammelende dingen aan of om hebt. Zorg ervoor dat je niet kunt worden gestoord. Ga zitten in een stoel waarbij je je voeten volledig plat op de grond hebt. Zet je voeten op schouderbreedte en je hielen onder de voorkant van je knieën. Zit gewoon rechtop zonder je rug bijzonder te strekken.

Adem 'gewoon', zoals je gewend bent. Let op, ben je bewust hoe je ademt: in, door de neus of door de mond? Uit, door de neus of door de mond? In en uit aaneengesloten of met een korte onderbreking daartussen? Uit en in, aaneengesloten of met een korte onderbreking daartussen?

Word je bewust hoe je ademt. Elke manier is goed, als het jouw manier is zoals je het gewoonlijk doet, zonder extra inspanning. Hoe diep gaat deze ademhaling? Hoe breed vult deze op? Word je dit bewust.

Blijf met je aandacht volledig bij deze ademhaling. Als je even door iets wordt afgeleid, door een geluid, geur of windstroom, laat dit dan zijn, volg dit even, word je dit bewust en ga vervolgens weer terug met je aandacht naar je ademhaling.

Volg nu ook, tegelijk met het volgen van je ademhaling, bewegingen die je lichaam maakt door en onder je ademhaling. Hoe zijn deze? Hoe bij inademen? Hoe bij uitademen? Volg met je aandacht deze bewegingen en tegelijk ook je manier van ademen. Doe dit zo gedurende enkele (twee tot drie) minuten.

Laat nu bewust je kin wat hangen, waardoor je lippen iets van elkaar zijn, en ga door met gewoon ademen zoals hiervoor met je aandacht bij je ademhaling en de bewegingen van je lichaam. Concentreer nu je aandacht op je inademing. Vertraag hierna je ademhaling een heel klein beetje. Blijf gewoon, voor anderen nauwelijks hoorbaar ademen.

Ervaar je lichaam!

Als je ergens iets ervaart of voelt in je lichaam ga daar dan heen met je aandacht, laat die ervaring of gevoelens iets sterker worden. Verdiep of versterk die ervaring nu een beetje, ervaar of voel nu heel bewust opnieuw. Laat hierna deze ervaring en gevoelens gaan, en ga volledig terug met je aandacht naar de manier waarop je ademt. Herhaal dit laatste ervaren.

Stop. Rek je uit. Ervaar of voel of er verschil is met voor je begon.

Voor meer informatie: www.euronet.nl/users/dixhoorn.