

#ADEMEN EN BEWEGEN, WAT KAN IK ZELF?

Luister naar je lichaam!

Luister naar je lichaam. Je hoort het vaak als advies. Maar wat nou als je niet hoort wat je lichaam zegt? Of je hoort het wel, maar je spreekt de taal niet? Hoe kan je dan naar je lichaam luisteren?

Luisteren naar je lijf moet en kun je leren. Je ontwikkelt deze vaardigheid vanaf je jeugd. Hoe je met deze signalen omgaat, is afhankelijk van wat je meemaakt en de manier waarop jij deze vaardigheid aandacht geeft. Door open te staan voor deze signalen (horen) en de juiste actie te ondernemen (de taal spreken), houd je je lichaam in een goede staat en zorg je ervoor dat je het lang en met veel plezier kan gebruiken. Het is een vaardigheid die nodig is om te kunnen ontspannen.

Zo werkt het.

Of je lichaam goed kan blijven functioneren wordt door het lichaam zelf in de gaten gehouden. Het systeem wil zichzelf in evenwicht houden, ondanks verstoringen vanuit de omgeving. Dit zijn we ons meestal niet bewust. Als dit evenwicht in je lichaam verstoord dreigt te raken, geeft je lijf een signaal af. Hij vraagt aandacht voor deze verstoring.

Hierbij zijn 2 dingen belangrijk:

- 1) de *intensiteit* van het signaal: hoe groter de verstoring, hoe groter het signaal.
- 2) de *aandacht* voor het signaal: Je kan er bewust veel of weinig aandacht aan schenken. Ook kan je bewust je aandacht focussen op een bepaald gebied: je bent dan gevoeliger voor de signalen uit dit gebied, maar dat betekent ook dat de signalen uit andere gebieden minder de aandacht krijgen.

Geeft het lichaam een signaal af en ben je je dit bewust, dan heb je de volgende opties:

- 1) je neemt het waar zonder dat je er wat mee doet/wil doen. Je blijft je bewust van het signaal, maar wacht af, omdat het even niet uitkomt of je nog niet precies weet wat en of je er wat mee moet.
- 2) je doet er iets aan op het juiste moment. Als het signaal verdwijnt, heb je de verstoring tijdig gesignaleerd en het probleem opgelost.

Met *optie 1 en 2* vergroot je je vaardigheid: het vertrouwen in je lichaam (het geeft niet zomaar signalen af) en in jezelf (je kunt zelf passend reageren om problemen in en met het lijf op te lossen) neemt toe

- 3) je wacht te lang af of wat je doet is niet passend. Het signaal (en dus de verstoring) wordt groter en verdwijnt niet

- 4) je negeert het signaal volledig. Deze mogelijkheid tot negeren leer je in de loop van je leven en is soms handig. Je kunt dan blijven functioneren, ook al heeft het lichaam het moeilijk.

Bij *optie 3 en 4* neemt je vaardigheid af: ook al komt het soms beter uit, je moet het niet te vaak en te lang doen. Het vertrouwen in je lijf (de signalen geven de verstoring niet meer goed aan) en jezelf (je weet niet meer wat een passende actie is en het probleem wordt niet opgelost) neemt af. De verstoringen zijn er vaker en zijn groter, de lichaamsfuncties werken dan minder goed. Dit leidt tot allerlei vage klachten zonder duidelijke oorzaak

Wat doe jij met de signalen uit je lichaam?

Herken je bij jezelf optie 3 en 4? Dan is de volgende challenge misschien iets voor jou.

challenge

naar je lijf is een vaardigheid. Je kan het trainen, maar je moet wel even volhouden. Hoe langer de verstoring er al is, des te langer het duurt voordat je deze weer in balans hebt. Wil je er weten hoe je deze vaardigheid kunt trainen? Doe dan eens het volgende experiment!

Experiment

Lees dit experiment eerst goed door. Spreek met jezelf af om dit een aantal weken een aantal keren op de dag te doen. Gun jezelf regelmatig even dit rustmoment. Ga jij de uitdaging aan?

Ga zitten zonder moeite te doen. Zet beide voeten op de grond, enkels onder de knieën, en handen losjes op de bovenbenen en verdeel je gewicht tussen zitvlak en voeten. Kijk recht vooruit, zomaar naar een punt ergens recht voor je.

1) Ga bewust met je aandacht naar je lijf.

Hoe zit je? Doe je misschien toch nog ergens moeite? Kan je dit zitten even volhouden?

Hoe voel je je? Ben je onrustig, vol gedachten, alert of gejaagd of ben je rustig, wat lomer en zijn je gedachten wat minder aanwezig? Verandert je stemming als je even zo blijft zitten?

2) Ga vervolgens met je aandacht naar je voeten op de vloer. Wat maakt contact en wat niet?

Ga erna met je aandacht naar je zitvlak en het contact met de zitting. Dan naar de rug en het contact met de leuning van de stoel? Benoem het contact in je hoofd of stel je een plaatje hiervan voor.

3) Volg het ademen een tijdje zonder het te willen veranderen, alsof je van buitenaf naar jezelf kijkt.

Lukt je dit? Ga dan nu de uitdaging aan

- Probeer niet te ontspannen, maar laat de aandacht dwalen door je lichaam.
(steeds wanneer de aandacht afgeleid raakt door iets uit de omgeving of door gedachten, breng je bewust de aandacht weer terug bij het waarnemen van je lichaam)
- Neem de tijd om de waarnemingen binnen te laten komen zonder na te denken of te verklaren en richt je aandacht op het precies registreren van wat het is en wat er gebeurt.
- Blijf met je aandacht erbij totdat duidelijk is waarom het je aandacht trok. Is het prettig of onprettig, sterk of zwak, beweeglijk of stil, herkenbaar of onbekend? Wat komt in je op?
- Laat dit vervolgens voor wat het is, laat je gedachten weer door het lijf dwalen tot het volgende je aandacht trekt. Herhaal dit tot er geen informatie meer binnenkomt of je het niet meer volhoudt
- Ervaar dat spanning die je opmerkt in beweging is en steeds verandert en volg dit. Probeer het niet weg te krijgen of te ontspannen. Laat het er gewoon zijn.
- Laat tenslotte alle indrukken tegelijkertijd binnenkomen. Hoe voelt je lichaam nu en hoe is het met de dingen die eerst zo sterk de aandacht trokken? Is er wat veranderd?

Breng hierna rustig de aandacht weer terug naar de omgeving. Rek, strek en beweeg wat. Hoe zit je nu?

Hoe voel je je nu? Vergelijk dit met het begin. Hoe was het om te doen?

Ga dan gewoon weer door met je dagelijkse bezigheden en denk niet na over wat je hebt ervaren.

Vraag jezelf tijdens de weken, dat je dit experiment doet, af: hoe verloopt mijn week? Merk ik ook veranderingen tussen het oefenen door? Kan ik mijn lijf al beter horen of spreek ik de taal al beter?

Als je dit experiment vaker herhaalt, ga je merken, dat je de aandacht langer bij je lichaam kan houden en dat je signalen beter kan waarnemen. De waarneming kan er gewoon zijn. Het antwoord komt weer vanzelf. Het kan je ook opvallen dat je onbewust meer momenten neemt om je lijf aandacht te geven. Als dit gebeurt en je houdt vol, dan merk je dat je makkelijker omgaat met de uitdagingen van het leven en je gezonde(re) keuzes gaat maken.

Geen verandering na 6 weken? Dan is het leren waarnemen voor jou op dit moment geen goede manier om meer ontspannen te worden. Misschien is er iets wat goed luisteren in de weg staat. Wil je erachter komen wat dat zou kunnen zijn, dan zul je hulp in moeten schakelen. Meer weten?

www.fysio-posthoes.nl/voor-wie/methode-van-dixhoorn of www.methodevandixhoorn.com

Bronnen: ontspanningsinstructies Principes en Oefeningen dr. J.J. van Dixhoorn / zelfregulatie, ontwikkeling en herstel, Jaap van der Stel / Attending away from the body predicts increased physical symptom reports at six months in primary care patients, Chapman, A., Poliakoff, E., Chew-Graham, C.A., Brown, R.J. (2018). J Psychosom Res. Oct;113:81-88 / Co- currence and coaction of stress management with other health risk behaviors, Lipschitz, J.M., Paiva, A.L., Redding, C.A., Butterworth, S., Prochaska, J.O. (2015) J Health Psychol. Jul;20(7):1002-12.