



Ontspannen met progressieve relaxatie

Progressieve relaxatie van Edmund Jacobson is een bekende ontspanningsmethode in het westen. In deze hand-out wordt deze methode beschreven. Om het goed te begrijpen en te oefenen heb je de hulp van een fysiotherapeut nodig.

De methode richt zich sterk op het daadwerkelijke leren ontspannen van alle spieren in het lichaam. Als je dat lukt voel je je vanzelf meer kalm, rustig en ontspannen. Je zult merken dat je je niet alleen in je lijf rustiger gaat voelen maar ook je denken wordt kalmer.

In deze methode leer je eerst subtiel je spieren aan te spannen zodat je het spanningsgevoel van de spier goed leert kennen, om deze spierspanning daarna volledig los te laten.

Jacobson leert je niet alleen om alle spieren los te laten, wat een diepe ontspanning geeft, maar leert je de ontspanning toe te passen in het dagelijks leven. In het dagelijks leven is het van belang dat je zoveel mogelijk de overbodige spierspanning nalaat die je niet nodig hebt voor een bepaalde houding of beweging. Dat betekent dus dat sommige spieren wel wat aangespannen moeten blijven (bijvoorbeeld om te staan), maar andere juist ontspannen kunnen worden. Op deze wijze kan je jezelf veel energie en mogelijk ook pijnklachten besparen.

De methode van Jacobson leert je ook om telkens beter de kleinste veranderingen in spierspanning te gaan herkennen. Je leert dat door het aanspannen van spieren telkens lichter te doen. Op het laatst is slechts een heel kleine aanspanning nodig om de spierspanning al waar te nemen. Na het herkennen van deze subtiele spanning kan je die ook leren los te laten.

De methode is eenvoudig uit te leggen, maar om het goed te leren en van hardnekkige spanning af te komen heb je soms wel drie maanden oefenen nodig of zelfs meer. Maar de winst die je haalt zal het waard zijn. Progressieve relaxatie is het gemakkelijkst te leren in een rustige omgeving zodat je niet gestoord kan worden. Later kan je het ook gaan beoefenen in meer normale omgevingen waar dus altijd wel wat omgevingsgeluid is.

Beschrijving van de methode

Voor deze methode ga je op een bank of een bed liggen. Je neemt dan eerst rustig de tijd even dit 'liggen' waar te nemen en in je op te nemen. Je moet als het ware vanuit de alledaagse activiteiten even weer bij jezelf komen. Probeer rustig te liggen, tenzij het echt niet gaat. In de loop van de weken worden telkens andere spiergroepen in het lichaam bestudeerd en geoefend: armen, benen, romp, nek, ogen en spraakspieren.

De eerste twee weken

Hieronder volgt het schema voor de eerste twee weken: je werkt dan aan het herkennen- en loslaten van spanning in de armen.

Arm: eerste week		
	1	Buig de hand achterover
	2	Buig de hand voorwaarts
	3	Alleen maar ontspannen
	4	Buig de arm bij de elleboog
	5	Druk de pols naar beneden op een boek
	6	Alleen maar ontspannen



7

Progressieve spanning en ontspanning van de gehele arm

In de **tweede week** volgt hetzelfde schema maar dan rechts.

Op de eerste dag trek je de pols van de arm die naast je ligt achterover zodat de hand loskomt van de onderlaag. Je neemt één of twee minuten de tijd om goed waar te nemen waar je de spierspanning voelt. Doorgaans is dat in je onderarm, maar de spanning kan ook uitbreiden naar de bovenarm, schouder en zelfs de nek. Daarna stop je met het aanspannen en voel je nog een aantal minuten na wat nu het verschil is in spanningsgevoel. Doe niet te veel je best, want dat geeft natuurlijk weer spanning. Het aanspannen van de spieren, gevolgd door het loslaten van die spanning, herhaal je een aantal keer. Het is daarbij belangrijk dat je de spieren telkens minder sterk aanspant. Dat betekent dat je eerst stevig aanspant, daarna misschien voor 50% en zo werk je door totdat je de spier misschien nog maar voor 5% aanspant. Er is dan geen beweging zichtbaar, maar de spier spant wel een beetje aan. Vervolgens laat je deze subtiele spanning los. Je brijpt dat je op deze manier heel fijngevoelig wordt om spanning vroegtijdig te gaan herkennen en je bovendien deze spanning dan los kan laten.

Het totale programma overzicht

Het totale programma duurt ongeveer 3 maanden. In deze tabel kan je aanvinken welke regionen je al beheerst. Maar je mag daar natuurlijk van afwijken.

	Aantal dagen	Regio
	7	Linker arm
	7	Rechter arm
	10	Linker been
	10	Rechter been
	10	Romp
	6	Schouders/nek
	12	Ogen
	9	Visualisatie
	19	Spraakregio en spraakverbeelding

De afzonderlijke regio's

Benen	
	Trek de voet op
	Duw de voet van je af
	Strek de knie
	Buig de knie
	Hef de knie
	Duw de hiel in de grond

Romp	
	Trek de buik in (afvlakken)
	Trek de rug hol



	Tijdens rustig inademen ervaar je een zwakke spierspanning in de borstkas
--	---

Schouders

	Hef de gehele arm op
	Trek schouder naar achter en naar de ruggengraat
	Trek de schouders op richting de oren

Nek

	Hoofd zijwaarts links
	Hoofd zijwaarts rechts
	Hoofd voorwaarts
	Hoofd achterwaarts

Ogen

	Wenkbrauwen optrekken
	Voorhoofd fronsen
	Oogleden stevig dichtknijpen
	Draai oogbollen naar links, laat los. Draai oogbollen naar rechts, laat los.
	Draai oogbollen naar boven, laat los. Draai oogbollen naar onder, laat los.
	Combineer, en laat los de rest van de tijd.

Visualisatie

	Verbeeld je dat je naar het plafond kijkt en ervaar de oogspanning en verbeeld je dat je naar de grond kijkt en ervaar de oogspanning. Ontspan de ogen daarna 5-15 minuten.
	Verbeeld je dat je naar de muur links kijkt en daarna naar rechts, ervaar de oogspanning. Ontspan de ogen daarna 5-15 minuten.
	Verbeeld je dat je een auto die langsrijdt met de ogen volgt of een ander object. Voel de minieme spanningen en laat los.

Spraakregio

	Sluit de kaken een beetje stevig
	Open de kaken
	Alleen maar ontspannen
	Toon je tanden, zoals bij het lachen
	Lippen tuiten, pruilen
	Alleen maar ontspannen



	Druk je tong naar voren tegen je tanden
	Trek je tong terug naar achteren
	Alleen maar ontspannen
	Tel hardop tot tien
	Tel half zo zacht
	Alleen maar ontspannen
	Tel heel zachtjes
	Tel onhoorbaar
	Alleen maar ontspannen
	Verbeeld je dat je telt
	Verbeeld je dat je het alfabet opzegt
	Alleen maar ontspannen
	Verbeeld je dat je je naam drie keer zegt, dan je adres drie keer, de naam van de president drie keer. Of iets dat je leuker vindt.

De training van de spraakspieren en de oogspieren is essentieel om de gedachten te kalmeren. Het eerste deel bestaat uit spanning, het tweede deel uit verbeelding.

Na het oefenen in lig, moet je de gehele sequentie in zit oefenen.

Gelocaliseerde en algemene spierspanning

De eerste dagen oefen je alleen de gelocaliseerde spanning, maar er bestaat ook een algemene spanning. Voor dit laatste is een andere techniek nodig. Je spant dan de gehele arm 30-60 seconden aan, dan onderzoek je deze onprettige spanning, daarna laat je hem langzaam los.

Als gedachten komen moet je ze negeren en keer op keer weer loslaten. Streef daar geen perfectie in na, want dat geeft spanning.

Vind je de indeling in dagen, weken en spiergroepen te streng of te precies, varieer dan zelf op een wijze die jij prettig vindt.