

Ademhalen en spanning

Ard Nieuwenbroek

In een korte inleiding wijs je op de relatie tussen ademhaling en spanningen. Dat blijkt al uit taalgebruik, bijvoorbeeld:

- adembenemend;
- je houdt de adem in;
- in ademnood komen;
- naar adem happen;
- een zucht van verlichting.

Terwijl de leerlingen nog op hun stoel zitten, krijgen ze de opdracht het aantal keren te tellen, dat ze in één minuut in- en uitademen. Daarna wijs je op het verschil tussen borst- en buikademhaling. Een tekening op het bord kan verhelderend zijn. Dan oefen je met het verschil tussen borst- en buikademhaling. De leerlingen zitten nog steeds op hun stoel.

Het verschil tussen beide vormen ademhaling is duidelijk te controleren door bij buikademhaling de hand tegen de navel te houden. De leerlingen zitten met gesloten ogen op hun stoel. Dan neem jij het woord: "We gaan nu langzamer en dieper ademen. Doe wat ik je zeg. Houd je adem even vast als je ingeademd hebt en blaas langzaam uit. Doe dat twee à drie keer. Als je denkt dat je goed uitgedemd hebt, probeer dan om nóg meer uit te ademen en trek je buikwand wat in. Probeer die zo dicht mogelijk naar je rug te trekken. Laat je dan weer helemaal volstromen. Tel nog eens. Doe je ogen open, rek je uit en geeuw."

Variaties

Je kunt in de vorm van deze oefening variëren.

- 1 Het kan liggend. Maar in de meeste situaties waarin leerlingen worstelen met faalangst zitten ze op een rechte stoel. Dus is het in ieder geval goed om het ook op een stoel te oefenen. Zorg daarbij dat de leerlingen actief ontspannen gaan zitten, dus in ieder geval rechtop (billen tegen de achterkant) en met beide voeten plat op de grond. Dat laatste ook stevig: laat ze maar even lekker stampen, zodat ze voelen dat hun zolen echt contact met de vloer maken.
- 2 Nodig de leerlingen uit hun ogen dicht te doen, om zich beter te ontspannen of laat ze hun aandacht op de bos bloemen in het midden van de kring richten. Laat deze oefening ook een keer doen met de ogen open en op de begeleider gericht, zodat ze ervaren dat ze in staat te zijn contact te houden.
- 3 Dezelfde oefening staande: stevig op de grond, de voeten onder de schouders (dus niet te smal of te breed staan), de knieën licht gebogen (dus niet 'op slot'), de schouders iets omhoog, de borstkas vooruit ('breed maken'), de kin en de blik (ook met de ogen dicht) licht omhoog.

Sommige leerlingen zeggen (en geloven ook) dat zij niet kunnen buikademhalen.

- Vraag die leerling een hand op zijn buik te leggen en laat die leerling een vriendje of vriendinnetje vragen zijn of haar hand daarop te leggen en enige, maar niet te harde

druk uit te oefenen. Laat de 'niet-kunner' de hand van het vriendje of vriendinnetje omhoog ademen.

- Vraag toestemming aan de leerling om jouw hand op zijn buik te leggen en oefen enige druk uit. Moedig de leerling aan jouw hand naar buiten te ademen.
- Belangrijk is het ook hier om permissief te zijn: zoals de leerling nu ademt is dik in orde. Hoogstens valt er - als hij dat wil - iets bij te leren. Neem nooit iemand iets af!

Kanttekeningen

Doe deze oefening zelf een aantal malen zelf te oefenen voor je hem met leerlingen uitvoert; weet en voel goed wat het is om tot een goede buikademhaling in staat te zijn. Een gespannen, angstige begeleider die leerlingen vraagt zich te ontspannen en adem te halen vanuit hun buik, geeft een tegenstrijdige boodschap: op verbaal niveau, 'ontspan je', op non-verbaal niveau 'ik kan/durf mezelf niet te ontspannen'.

In het begin is de oefening voor sommige deelnemers misschien een beetje gek, maar dat went snel. Als jij het vanzelfsprekend vindt en vertrouwt op de gewenning die optreedt, zullen de deelnemers snel volgen.