

ACTIEVE ONTSPANNING MET DE BAL, EEN VERKENNING

INLEIDING:

U hebt van uw therapeut oefeningen meegekregen om ook thuis uit te voeren. Om deze oefeningen goed te kunnen toepassen krijgt u deze of meer handleidingen op papier (of digitaal) mee. Het is de bedoeling dat deze bijdrage een herinnering of een herkenning is van de ervaring die u tijdens de sessie met uw therapeut hebt opgedaan.



NIET ZONDER THERAPEUT

Het is niet wenselijk zonder therapeut en/of coaching deze oefeningen alleen maar vanaf dit document zelf op te starten. De oefenstof is verre van gevaarlijk, maar het verdient persoonlijke uitleg door een therapeut om deze oefeningen volledig van waarde te laten zijn. Gebruik dit document daarom alleen wanneer uw therapeut u hierop hebt gewezen.

UW EIGEN OEFENSTOF

Het is goed mogelijk dat u slechts enkele oefeningen van dit document hebt meegekregen. Houdt u bij het oefenen thuis dan ook alleen bezig met deze voorgeschreven oefenstof. Mogelijk bent u nog niet toe aan uitgebreidere oefenstof of zijn bepaalde oefeningen minder geschikt. Zeker is dat de juiste beleving van de oefenstof niet van papier te leren valt.

BIJ VRAGEN

Vraag bij twijfel over het uitvoeren of toepassen van de aangeleerde oefeningen altijd uw begeleidend therapeut. Bij onjuist uitvoeren van de oefenstof zal er weinig mis gaan, maar de positieve uitwerking van de oefeningen zou kunnen uitblijven.

WERKZAAMHEID

Uw therapeut geeft aan wat u van de oefeningen mag verwachten. Dit bepaalt mede uw motivatie om door te gaan met het dagelijks oefenen.

Oefenen is altijd mogelijk, ongeacht uw mentale of fysieke toestand. Het zal wel zo zijn dat u moet leren de intensiteit van de oefeningen aan te passen aan uw mogelijkheden. Dit is een oefening op zich.

DAGELIJKS OEFENEN

U gaat zich aan passen aan nieuwe prikkels. Met het verwerken van die prikkels verwerft u nieuwe mogelijkheden; zowel lijfelijk als mentaal. Het gaat hier om *leren* en *meemaken*; ervaring opdoen. Daarom is het zo wenselijk om regelmatig te oefenen om zowel uw leervermogen als uw oplossend vermogen te vergroten. **Oefenen is niet presteren.** Oefenen is altijd mogelijk, ook wanneer u zich minder goed voelt. Bij een fitte situatie zult u meer uitdagende oefeningen gaan verkennen. Bij een minder goed aanvoelende lijfelijke of mentale toestand is het een uitdaging om op een verzorgende wijze de oefenstof te gebruiken zonder over de beheersbare grens te gaan.

BEHEER

U hebt van de natuur het beheer over uw lichaam gekregen en het lichaam zal zich zo veel mogelijk aanpassen aan uw wensen, mits deze wensen haalbaar zijn. Het gaat hier om conditie, lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie én *herstelvermogen*. Wanneer u meer van uw lichaam eist dan mogelijk is op een gezonde wijze, dan zal het lichaam toch proberen aan uw eis te voldoen door middel van compenseren. Dit compenseren leidt tot klachten. Deze klachten zijn nuttig omdat u anders mogelijk nog meer van uw lichaam zou eisen. Klachten laten zich herstellen door middel van oefeningen zoals beschreven in dit document. Dit lukt alleen wanneer u zich beheerst. Dit beheersen leert u van uw therapeut.

WAARNEMEN EN AANDACHT

Om uw oefenstof juist af te stemmen op uw mogelijkheden en uw lichaam zo te prikkelen dat er herstel optreedt, is aandacht nodig. Met aandacht waarnemen wat er met u gebeurt, is van belang tijdens het oefenen. Er bestaan vele oefeningen met de bal in verscheidene uitgangshoudingen, maar het draait bij elke oefeningen met name om één ding, te weten:

'AANDACHTIG WAARNEMEN WAT ER MET U GEBEURT TIJDENS HET UITVOEREN VAN DE VERSCHILLENDE OEFENINGEN'

Deze aandacht maakt het mogelijk dat uw brein op een andere wijze met uw bewegingen, houdingen en gedachten omgaat dan voorheen. Dat is de bedoeling. Daarvoor hebt u de hulp van een therapeut ingeroepen: andere spanning, andere spierbalans, andere gevoelens, andere beheersing, regulatie van klachten.

SUCCESS

Wij wensen u succes met het uitvoeren van de oefeningen waarbij het overigens duidelijk mag zijn dat oefenen altijd lukt. Immers..... er is geen prestatiedoel wat behaald moet worden. Het doel van het oefenen is het meemaken van de verschillende houdingen en activiteiten en ervaring wat dit 'oplevert'. Dat lukt altijd. Zo kunt u uzelf een compliment geven dat u goed geoefend hebt wanneer u minder ver komt dan een vorige maal. Het gaat om het waarnemen van de *beheersmogelijkheden* van dit moment, immers:

'OEFENEN IS NIET PRESTEREN!'

Het meest oprechte advies dat we kunnen geven is: **'gewoon dóen en ervaren van wat nú mogelijk is!!'**

INTERMEZZO

Elke waarneming die optreedt en interpretatie die gegeven wordt, heeft betekenis en vormt je. Dit geldt voor elke oefenvorm en uitgangshouding. Het gaat dus niet om te leren ontspannen, maar veel eerder om spanning te leren voelen. Het gaat niet om pijn te verminderen, maar eerder om de pijn er te laten zijn en de betekenis die je er aan geeft te onderzoeken...

HIERNA VOLGT DE OEFENSTOF

ZIT OP DE BAL; neutraal

DOEL:

- inventariseren van aspecten balans en balanceren lijfelijk en mentaal
- in 'gesprek' komen met jezelf
- kennis maken met (de wereld van) de bal
- uitleg verschil tussen 'balanceren' en 'in balans zijn'
- begrip: het lichaam kent ontelbare juiste houdingen
- leren voelen
- leren niet te oordelen



OPMERKING: de doelen kunnen ook van toepassing zijn bij andere oefenvormen en uitgangshoudingen

UITGANGSHOUDING:

- zit op de bal, aanvankelijk op de eigen wijze
- de hoogte van de bal is juist wanneer de bovenbenen iets minder aflopen dan op de afbeelding getoond wordt; *ballen van andere of onjuiste hoogte verraden natuurlijk ook jouw oplossend vermogen*

UITVOERING:

- ga zo zitten als je zelf verkiest en laat je gevoel haar gang gaan
- neem de vele sensaties waar op elk moment in deze houding; meer dan je denkt
 - kun je je schouders bewegen zonder je bekken mee te bewegen en andersom?
 - hoe ademt het?
 - maakt het uit als je gaat verzitten?

OPMERKING: alles wat je ervaart of opmerkt is juist! (dit is ook bij alle andere oefeningen een feit)

WAARNEMING / INTERPRETATIE:

- voel je lijfelijke respons / reacties? hebben deze betekenis?
- voel je dat er meer / minder in je lijf beweegt dan je dacht?
- voel je spanning? lijfelijk? mentaal? herken je dit uit andere situaties?
- wat is nu de taak / mogelijkheid van de voeten, benen, armen, handen, hoofd, ademhaling?
- kun je de rietstengel in jezelf voelen of ben je meer een krijtje?
- merk hoe veel (weinig) kracht je nodig hebt
- is een neutrale houding dynamisch of statisch?
- voel je verbinding in je lijf? heeft een beweging invloed op de houding? en een gedachte?

VARIATIE:

- Zitten op een sisselkussen (of fiets, paard)

ZIT OP DE BAL; ruimte verkennend

DOEL:

- verkennen hoeveel te regelen ruimte er is: mobiliteit
- verkennen hoeveel regelruimte is er beschikbaar is: beheer
- (h)erkennen dat er vele uitvoeringen mogelijk zijn: variatie
- accepteren dat het lichaam asymmetrisch aangestuurd wordt
- leren niet te oordelen over de (on)mogelijkheden en gevoelens
- leren in je regelruimte te blijven: beheersing
- leren voelen wat je nog meer kunt voelen dan beperkingen
- leren werken met mogelijkheden



OPMERKING: deze doelen zijn ook van toepassing op vele andere uitgangshoudingen en oefenvormen

UITGANGSHOUDING:

- zit op de bal vanuit de neutrale stand met aandacht voor de situatie van dit moment
- voeten zijn zo breed dat er voldoende evenwicht bestaat en zo smal dat het evenwicht gehandhaafd blijft door middel van balanceren i.p.v. fixeren. indien dit niet het geval is, wordt het in ieder geval herkend!

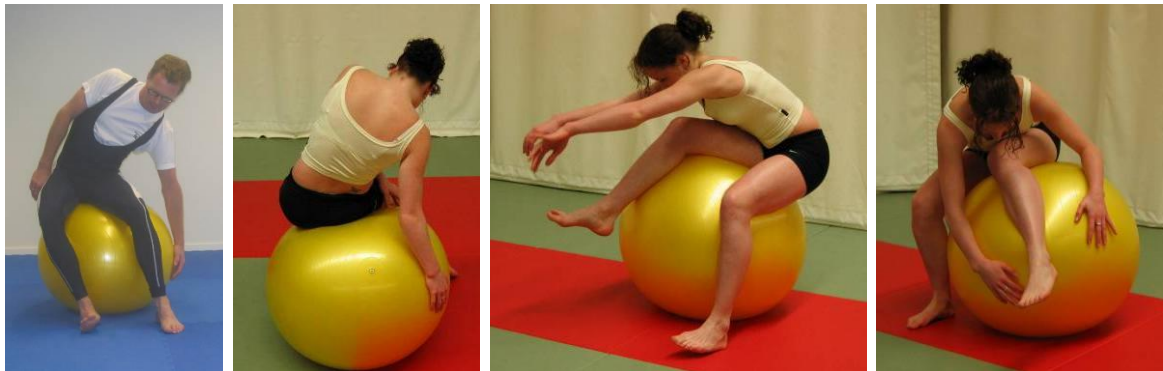
UITVOERING:

- beweeg de bal naar links en rechts; of zijn het juist de handen of het hoofd?
- wat maakt de oefening spannend?
- kan de bal ook SCHUIN naar achteren bewegen?

WAARNEMING / INTERPRETATIE:

- hoe ver / snel wordt er bewogen
- beweegt de bal of juist het lichaam?
- zijn er afweerspanningen? hoeveel wordt er meebewogen?
- ben je bang om te vallen? Waar naartoe?
- is het lijf in 'stelling'? De beste houding is een houding waar je nog kunt beweging om te ademen en te balanceren
- is er verkramping? Voel je die verkramping ook? zie afbeeldingen hieronder
- is er durf, roekeloos gedrag, gevoel van 'niet kunnen', terughoudendheid?
- wordt er verschil tussen li / re ervaren? Zit dat in het lijf of in het gedrag?
- wat gebeurt er als je valt?

AFBEELDINGEN HIERONDER: Voorbeelden van verkramping; toelaatbaar, maar je mag het wel waarnemen



VARIATIE:

- bewegen met twee handen naar één zijde: de bal beweegt dan meer naar 7 of 5 uur (= li en re achter) i.p.v. zuiver li / re of zelfs naar 2 of 10 uur; hoe is de stand van het hoofd? Is er sprake van intentioneel bewegen? Van interesse?
- mag er ook een been loskomen? dan ook spanning? móet er een been loskomen?

AFBEELDINGEN HIERONDER: oefenstof welke vrijwel zonder verkramping gedemonstreerd wordt



- Een andere wijze van ruimte-verkenning in zit wordt hieronder aangegeven, waarbij vooral lijfelijk aanspraak gemaakt wordt op de ruimte in het bekkengebied en het loslaten van (...????). Begin deze oefening overigens symmetrisch naar 12 uur met beide ellebogen tussen de knieën.



- o hoe is de stand van de knieën t.o.v. de voeten?
- o knijpen de knieën naar binnen?
- o hoe staan de voeten op de grond?
- o beweegt de bal naar voor of achter?
- o hoe lang wordt de houding aangehouden?
- o wat maakt dat de houding wordt gestopt?
- o hoe wordt het navoelen ervaren?
- o waar geeft het lijf ruimte?
- o waar worden beperkingen gevoeld?
- o wat betekenen de ervaringen voor de cliënt?

INTERMEZZO

Wanneer een persoon lijdt door een externe prikkel, dan is het niet de prikkel die verstorend op de gemoedsrust werkt, maar het oordeel van de persoon over de prikkel. Het ligt in het vermogen van de persoon om dit oordeel te veranderen.

Marcus Aurelius

RUGLIG; hielen op de bal

DOEL:

- verkennen neutrale stand
- niets doen; circuleren, ventileren, balanceren
- verkennen regelruimte
- aanvoelen spanning bij overschrijden balancerend vermogen
- verkennen vermogen om los te laten
- verkennen steunend vermogen bij 'scheve' posities



UITGANGSHOUDING:

- ruglig met hoofd in neutrale positie; eventueel verhoging onder het achterhoofd met behoud van rolvermogen van het hoofd; dus geen kussen
- De knieën neutraal afstemmen (boven de heupen)
- armen breed of smal; handpalmen naar de vloer of open? liever geen handen onder het hoofd

UITVOERING:

- basishouding aannemen is al een oefening op zich met vrij ademen en knieën neutraal
- ervaren van de controlestand, de zijnsmodus; stoppen, niets doen, laten gebeuren, laten zijn
- vanuit rust de ruimte op de heupen verkennen door op en neer bewegen (afbeelding. 1)*
- vanuit rustpositie heen en weer bewegen; de wervelkolom draait of de heupen bewegen (afbeelding 2)*
- vanuit de neutrale positie de heupen openen; vlinderen / kikkeren (afbeelding 3)*
- de oefeningen kunnen statisch en dynamisch uitgevoerd worden
- kun je met het ademen meebewegen?
- ervaar wat het ademen doet met je balancerend vermogen; en andersom!

WAARNEMING / INTERPRETATIE:

- hoe is het om niets te doen? komen er gedachten / emoties /oordelen in je op?
- is vrij doorademen mogelijk
- mogelijk verhoogde buikdruk?
- liggen armen en hoofd (on)rustig?
- spanning op de liesspieren? juist slappe heupsturing?
- kenmerken van spanning of associaties om in 'balans' te blijven?
- minder ver toelaten om de heupen te openen dan de weefsels toelaten? Wat houdt je tegen?
- kun je een 'scheve' houding handhaven? hoelang /kort?
- kun je bij afwisselend naar li / re bewegend de neutrale balanspositie ervaren / micropauze nemen?
- kun je onafhankelijk doorademen tijdens bewegingen of heeft deze houding het vastzetten van het middenrif (ademhaling) nodig als schijnstabilisator / houvast?

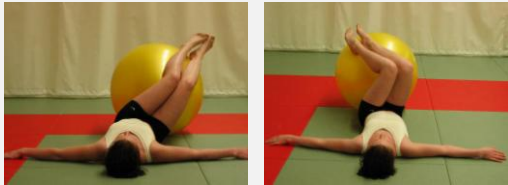
* voor afbeeldingen; zie volgende pagina

VARIATIE:

Er zijn in deze uitgangshouding vele uitgangvoeringen mogelijk. De therapeut onderzoekt samen met de cliënt de mogelijkheden en zij merken op wat er gebeurt, wat er gevoeld wordt en wat de betekenis er van is / kan zijn. De afbeeldingen hieronder tonen een aantal variaties.



Afbeelding 1; het verkennen van de heupbeweging met een rustige romp



Afb. 2; rotatie in WervelKolom (li) of heupen (re)?



Afb. 3; kikkeren

INTERMEZZO

Tekenen van spanning zijn voor de therapeut prachtige waarnemingen om op te wijzen. Mogelijk kun je ze zelf ook ervaren? Hieronder volgen een aantal.

schouders optrekken
ellebogen in de zij duwen
vuisten ballen
benen tegen elkaar klemmen
grote teen optrekken
op de tenen lopen (kuiten spannen)
rug hol trekken

nek hol trekken
kiezen op elkaar klemmen (bruxisme)
tong tegen het gehemelte duwen
ogen dichtknijpen
denkrimpels maken
adem inhouden
bekkenbodem spannen

BUIKLIG

DOEL:

- het ervaren van loslaten / vasthouden = regelruimte
- leren balanceren
- je laten dragen
- verbinding voelen in je lijf
- luisteren naar je omgeving
- niet oordelen
- verkennen eigen motorcontrol; kan/mag iemand mij helpen, wat kom ik tekort?
- inzichtelijk maken dat je balanceren kunt leren, maar nu nog tekorten hebt



UITGANGSHOUDING:

- knielend voor de bal met de bovenbenen parallel
- hoofd neutraal rusten op de kin of weggelegd (afgewend?)

UITVOERING

- laat de bal heen en weer gaan of rondjes (ovalen) draaien
- ervaar de beschikbare regelruimte
- laat je ontwikkelen *wanneer iets ingewikkeld is, moet je je ontwikkelen*
- voel het proces van ontwikkeling

OPMERKING: deze uitvoeringsadviezen zijn ook van toepassing op vele andere uitgangshoudingen en oefenvormen

WAARNEMING / INTERPRETATIE:

- opmerken of de bewegingsmogelijkheid met en zonder hulp van de therapeut verschilt
- zit je rug vast of houd je je rug vast?
- is er ontwikkeling mogelijk?
- zijn alle rondjes gelijk? kan dat gevoeld worden? wat vind je daar van?
- wordt er met hulp van je therapeut meer ruimte gecreëerd dan zonder? wat betekent het om hulp te krijgen? je eigen ruimte / mogelijkheden worden verkend, ervaren en uitgebreid door die ervaring; of kun je het zelf wel alleen?



VARIATIE:

De hier links afgebeelde diagonaaloefening heeft alle aspecten van balanceren in zich maar is zo complex dat hier ook het leeraspect, het opbouwen van motor control en het 'niet-kunnen' op de proef worden gesteld. Wordt het proberen of is er ook aandacht? De opdracht bestaat uit het laten verlgngen van een flank en tegelijkertijd het zwaartepunt van het lichaam boven het balanspunt van de bal te houden / brengen. Waar het links-achter verlengt, moet er rechts-voor gesteund worden. Bouw de oefening op van (on)bewust onbekwaam naar (on)bewust bekwaam.

De hierna afgebeelde oefening is soms de zwaarste oefening die er bestaat; je volledig over laten aan.....?? ja aan wat??, ook als het niet goed voelt.



Bij regelmatige uitvoering kom je er achter hoe wisselend wij ons lijf aanvoelen en hoe wisselend het lijf voelt. Wat maakt dat ik vandaag deze houding 30 seconden kan aanhouden en morgen maar 3 seconden? Of 10 minuten? Voor of na het eten/wc-gang? Met/zonder griep?

INTERMEZZO

Elke waarneming die optreedt en interpretatie die gegeven wordt, heeft betekenis en vormt zowel cliënt als therapeut. Dit geldt voor elke oefenvorm en uitgangshouding. Het gaat dus niet om te leren ontspannen, maar veel eerder om spanning te leren voelen. Het gaat niet om pijn te verminderen, maar eerder om de pijn er te laten zijn en de betekenis die je er aan geeft onderzoeken..

oefenen heeft altijd resultaat

