



IN DE PRAKTIJK

Relaxeren kan je leren Relaxeren is een van de meest zinvolle manieren om met stress en spanning om te gaan. Alleen bestaan er vandaag zo veel technieken dat je door de bomen vaak het bos niet meer ziet. Hoog tijd om ons licht op te steken bij gedragstherapeut Wilfried Van Craen, die ons tijdens zijn cursus 'Leren ontspannen' op weg zet met wetenschappelijk gefundeerde relaxatietechnieken.

TEKST BARBARA VAN DEN ABEELE

Of ik de cursus 'Leren ontspannen' wil uittesten? Daar hoeft ik niet lang over na te denken. Ik kamp de laatste weken namelijk

met een slaapprobleem. Mijn wekelijkse uurtje sport helpt niet meer om de spanning uit mijn lijf te krijgen. Integendeel, ik voel me steeds vaker opgejaagd, alsof ik constant achter de dingen aan hol. En dat heeft een negatief effect op mijn nachtrust. Aan ontspanningsmethodes alvast geen gebrek. Wie op het internet googelt naar relaxatie komt terecht in *A Bright New World*. Poweryoga? Mindfulness? Een uurtje dobberen in een floatingtank? Al snel wordt duidelijk dat het aanbod onmetelijk groot is. Iets waar de cursus 'Leren ontspannen' van psychotherapeut en *Psychologies*-medewerker Wilfried Van Craen raad op weet. In één dag laat hij je kennismaken met de meest beproefde wetenschappelijke relaxatiemethodes.

HUISELIJKE OCHTENDSPITS

Voor ik die zaterdagochtend de deur uit ben lijkt het alsof er al een halve dag voorbijgevlogen is. Met twee zonen die een match op verplaatsing spelen en een kat die net vandaag besloten heeft me een dode muis cadeau te doen kan de huiselijke ochtendspits tellen. Als ik vijf minuten

te laat Gent binnenrij parkeer ik in zeven haasten en loop met versnelde pas en yogamatje in de aanslag naar de plaats van afspraak: dans- en vormingscentrum Polariteit. In de danszaal op de eerste verdieping zitten de twintig cursisten al in een halve cirkel rond lesgever Wilfried Van Craen. Een vrouwelijke tandarts van middelbare leeftijd die haar patiënten beter wil leren ontspannen, een jong meisje dat kampt met faalangst, een schoonheidsspecialiste die over een paar maanden in het huwelijksbootje stapt ... Ik schuif snel een stoel bij en word als laatste van de rij uitgenodigd om te vertellen wie ik ben. Het duurt even voor ik de stress van het voorbije uur uit mijn lijf krijg, maar de vriendelijke aandacht die Wilfried uitstraalt zorgt ervoor dat ik me snel op mijn gemak voel.

FIGHT OR FLIGHT

Voor we ons mogen uitstrekken op ons matje krijgen we nog wat achtergrondinformatie mee. Waar komt stress vandaan, hoe stapelt het zich op en vooral: hoe raak je het zo snel mogelijk weer kwijt? 'We zitten nog altijd opgezaald met een reptielenbrein dat bij de minste stress reageert met de *fight or flight*-respons', legt Wilfried uit. 'Terwijl onze voorouders bij acuut gevaar een adrenalinestoot kregen die ervoor zorgde dat ze gingen vechten of lopen kampen wij met meer abstracte stressoren: dreigende deadlines, rinke-

Het vraagt enige discipline om jezelf vier weken lang te trainen in het op- en ontspannen van je spieren, maar het resultaat na een maand moet verbluffend zijn

lende gsm's, verwachtingen die we onszelf opleggen ... Stressfactoren waarvan je niet kan weglopen of waartegen vechten niet helpt. Het gevolg is dat we ons lichaam wel zo'n twintig keer per dag opladen, maar dat we niet meer weten hoe we die spanning kunnen loslaten. Hoe meer spanning je opbouwt tijdens de dag, hoe meer kans er is dat je last krijgt van spanningsklachten zoals slaapproblemen, tics of een black-out,' gaat Wilfried verder. 'Daarom is het belangrijk om op tijd en stond je spanning te couperen.'

GROVE SELECTIE

Een paar keer per dag je spanning loslaten zou dus al een wereld van verschil maken. Het klinkt logisch, alleen zie ik mezelf nog niet drie keer per dag achter mijn bureau de lotushouding aannemen. De relaxatie die ik zoek moet in de eerste plaats bruikbaar zijn op het moment dat ik het nodig heb, bijvoorbeeld tijdens een belangrijke meeting. Gelukkig is dat pragmatische aspect >>>

2X ONTSTRESSSEN

>>> een van de twee criteria die Wilfried hanteert bij zijn selectie van ontspanningstechnieken. Daarnaast gebruikt hij ook een empirisch criterium: zijn het technieken waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze je ademhaling vertragen en je spiertonus en je hartritme verlagen? De *evidence based*-benaderingen die overblijven zijn degene waarmee Wilfried ons vandaag vertrouwd wil maken. We beginnen met buikademhaling. Ik leg mijn hand op mijn buik en voel hoe mijn ademhaling tegen mijn hand duwt. Bij het uitademen voel ik hoe mijn buik weer ruimte geeft aan mijn hand. 'Bij buikademhaling gebruik je je middenrif om lucht in je longen te zuigen', zegt Wilfried. 'Het zorgt ervoor dat je lager en rustiger ademt, waardoor je je meer ontspannen gaat voelen en stress beter de baas kan.' Hij stelt voor om een paar keer per dag vijf minuten lang buikademhaling te doen. Probeer het daarna toe te passen als je aan het strijken bent, aan een rood licht wacht of in een vergadering zit. Ik ben er alvast voor gewonnen!

O-O-ONTSPAN!

Na de buikademhaling is het de beurt aan progressieve relaxatie, een methode die zo'n honderd jaar geleden ontwikkeld werd door Jacobson, een arts van begin twintigste eeuw. De techniek bestaat erin om in tien minuten tien verschillende spiergroepen even op te spannen en daarna weer los te laten. Doordat je bewust spanning oproept ervaar je nadien ook beter ontspanning. Wanneer ik de spanning in mijn hand en arm voel hou ik die even aan. Daarna laat ik de spanning los en ontspan, terwijl ik binnensmonds het woord 'ontspan' uitspreek. Na mijn arm is het de beurt aan mijn voorhoofd, dan mijn ogen, mijn kaakspieren en ga zo maar door. In tien minuten werk ik heel mijn lichaam af. Wilfried legt uit dat je op een maand tijd van een heel bewuste opspan-

Actief Progressieve relaxatie is een ontspanningsmethode waarbij je eerst je spieren aanspant om nadien de spanning los te laten. Door je spieren eerst aan te spannen ervaar je de spanning en ook de ontspanning nadien beter. Een methode om spanning gemakkelijker te herkennen en dus ook sneller te kunnen loslaten.

Passief Autogene training is een ontspanningsmethode voor lichaam en geest en werd begin vorige eeuw ontwikkeld door de arts Johannes Heinrich Schultz. De techniek heeft veel aspecten van zelfhypnose. Het doel van de methode is mensen een diepe ontspanningsvaardigheid aan te leren.

ning en ontspanning kan komen tot een soort snelle bodyscan in minder dan één minuut, waarbij je op zoek gaat naar eventuele spanningen die je meteen kan loslaten. Vervolgens zien we de toegepaste relaxatie, die de vaardigheid van het loslaten integreert in het dagelijks leven, zonder dat je nog moet oefenen. Het vraagt enige discipline om jezelf vier weken lang te trainen in het op- en ontspannen van je spieren, maar het resultaat na een maand moet verbluffend zijn. Wat mij aantrekt in deze methode is het actieve karakter. Net alsof ik werk aan mijn ontspanning. 'Het is een techniek die vooral aanslaat bij mensen die alles graag onder controle hebben', zegt Wilfried. 'Bij perfectionisten en bij mensen die houden van actie.' Ik kan het alleen maar beamen.

OP HET MATJE

De namiddag is voorbehouden voor de meer passieve relaxatiemethodes. Dat komt goed uit. Ik voel een middag-

dipje opkomen en ben blij dat ik mijn yogamat weer mag opzoeken. Een van de klassiekers onder de passieve relaxatietechnieken is de autogene training van Schulz, een arts die werkte met suggestie. We beginnen met suggestie via woorden van mentale rust, om dan de suggestie van 'zwaarte' op te roepen in achtereenvolgens onze rechterarm, onze linkerarm, ons rechterbeen, ons linkerbeen, en daarna armen en benen samen. Mijn armen en benen voelen loodzwaar aan en lijken weg te zakken in de ondergrond. Daarna doen we hetzelfde met de suggestie van 'warmte'. 'Probeer dit elke dag vijf minuten te doen, twee maanden lang', zegt Wilfried. 'Dan kan je na een tijdje in gelijk welke situatie een gevoel van rust oproepen, enkel en alleen door die woorden uit te spreken.' Naast woorden kan je ook beelden gebruiken - de zogenaamde imaginatietechnieken. Iedereen krijgt de opdracht om een ontspannend beeld op te roepen. Belangrijk is om zo veel mogelijk zintuigen te activeren. Ik denk meteen aan mijn geliefkoosd strandje in Bodrum, waar enkele pijnbomen voor schaduw zorgen en waar het heerlijk toeven is met een goed boek en een glas wijn binnen handbereik. Het werkt! Ik voel me op slag rustiger worden. Mijn hersenen zijn gefopt en lijken zich daar op die plek te bevinden, waardoor alles in me prettig ontspant. Tot ze bruusk teruggeroepen worden naar de realiteit omdat een van de medecursisten ronkend in slaap is gevallen. Ik verbaas me erover hoe snel ik mezelf kan verliezen in een beeld. Op het werk zie ik het me niet gebruiken, het lijkt het me meer iets voor 's avonds - als ultiem slaapmiddeltje. Ik weet wat te doen de komende maand! ■

MEER

info Op 13 en 20 juni geeft Wilfried Van Craen een nieuwe cursus 'Leren ontspannen'. Bijdrage: € 50. www.wilfriedvanraen.be.

lezen *Leren ontspannen*. Een werkboek met tien praktische oefeningen op twee cd's, door Wilfried Van Craen (Witsand Uitgevers, 2013)