

Tinnitus Ademtherapie: de lessen

Begin telkens aan de rechterkant van het lichaam bij het oefenen. In de taoïstische leer, waar een deel van de oefeningen uit voortkomt, vloeit de dag-energie van rechts naar links. Het tijdstip en de plaats van je oefensessies is vrij. Je kunt staand, zittend of bij sommige oefeningen liggend oefenen. In je woonkamer, in bed, onder de douche, in het zwembad of bij het golfen. Dat kan je zelf bepalen! Het is ongelooflijk waar de deelnemers van de Tinnitus Ademtherapiecursussen allemaal hebben geoefend!

LES 1- DE BASISOEFENINGEN VAN DE TINNITUS ADEMTERAPIE

INLEIDING

Begin met je eerste les Tinnitus Ademtherapie in een ruimte waar je niet gestoord wordt. Zet er een rechte stoel neer. Naast je ligt een deken en er staat een glas water. Veel tinnituspatiënten hebben in hun lichaam veel stress en onrust opgeslagen. Vaak zelfs zonder dat ze zich daarvan bewust zijn. De basisoefeningen geven het lichaam de kans om opgeslagen fysieke spanningen los te laten. Wanneer je door innerlijke onrust te ongeduldig bent om op één plaats te oefenen, loop dan al oefenend door de ruimte. Je kunt ook oefenen met je favoriete muziek. Wees je goed bewust van elke beweging.

Het schudden van de benen uit de basisoefeningen is een natuurlijke manier om je overvloedige stress af te voeren. Veel tinnituspatiënten worden rustiger naarmate de stress in hun leven toeneemt. Hierdoor stellen ze hun eigen uithoudingsvermogen op de proef en voelen ze niet meer dat ze al ruim over hun grens zijn gegaan.

Er wordt in de Tinnitus Ademtherapie regelmatig aan je gevraagd om driedimensionale beelden te visualiseren. Je hersenen reageren eerder op een beeld dan op een serie woorden wanneer je ze wilt aanzetten tot ontspanning. Een beeld activeert de rechterhersenhelft en zorgt ervoor dat de verbinding tussen de beide hersenhelften verbetert. Dit leidt weer tot grotere ontspanning. Dit fenomeen speelt ook een rol in dromen. Door de beelden in je dromen komt er in je systeem een verwerkingsproces op gang. Dit imiteer je door actief te visualiseren tijdens het oefenen met de TAT. Wanneer je lijdt aan draaiduizeligheid, bijvoorbeeld door de ziekte van Menière, ga dan na een oefening aan je rechterkant meteen door naar de linkerkant. Langere tijd aan één kant oefenen

Schudden
vermindert
stress.

is alleen geschikt voor patiënten met hyperacusis, plotsdoven en tinnituspatiënten zonder duizelingen.

In de Tinnitus Ademtherapie beginnen we altijd onderaan het lichaam en bouwen de oefeningen op tot aan het hoofd. Leer jezelf aan om ook altijd te eindigen met een aardende oefening.

Schudden met de benen

Staand. Sta bij de stoel en beweeg je knieën alsof je loopt op de plaats, maar zonder dat je voorvoet van de grond komt. Alleen je hakken worden opgetild. Je rechterknie komt naar voren, daarna je linkerknie. Zo beweeg je twee tot vijf minuten lang. Je hoeft niet op de klok te kijken. Time die twee tot vijf minuten op je gevoel. Deze beweging lijkt op watertrappelen.

In het begin doe je deze beweging heel langzaam. Gaat het je later makkelijk af, dan kun je daadwerkelijk met de benen gaan schudden. Het hele lichaam schommelt dan mee. Heb je door fitness of een andere krachtsport een erg getraind lichaam, dan kan het weken duren voordat je deze oefening als ontspanning voor je spieren ervaart.

Masseer je voeten met de vloer, rechtervoet



Til je hak op van de grond alsof je een schoen met heel hoge hakken aan gaat trekken.

Zittend. Ga op je stoel zitten en leg een zachte handdoek of matje onder je voeten. Je zet de tenen van je rechtervoet zo neer dat het lijkt of je een schoen met heel hoge hakken aanhebt. Nu bewegen je tenen over de grond van de grote teen naar de kleine teen en weer terug. Je zet zoveel druk op de tenen als je aangenaam vindt.

De plek die je nu masseert is een reflexzone voor het gebied van de nek, de hals en de oren. Tinnituspatiënten hebben vaak erg veel spanning in hun nek. Indirect wordt deze zone nu gemasseerd.

Masseer de buitenkant van je voet. Je zet de voet plat op de grond en buigt hem naar de buitenrand. Druk je kleine teen in de hand-

doek en rol de buitenkant van je voet een paar keer vanaf de kleine teen tot aan de hiel en weer terug.

Daarna duw je de rechterhak draaiend in de vloer alsof je een knikkerpotje in het zand maakt.

Masseer de binnenkant van je voet door hem af te rollen van de hak naar de grote teen. Zet je tenen weer in de hoge hakken stand. Klap de tenen naar binnen zodat de nagels op de grond staan. Beweeg de tenen van de grote teen naar de kleine teen. Doe dit niet te fanatiek, anders krijg je kramp. Schud dan onmiddellijk de voet los. Wees voorzichtig. Je bent met één voet drie tot vijf minuten bezig. Tussendoor en na afloop schud je ook telkens je voet los.



*Klap de tenen om.
Masseer de bovenkant
van de tenen met de
vloer.*

Driedimensionale vormpjes uitschudden

Zittend. Wanneer je de voet losschudt stel je je voor dat er driedimensionale vormpjes uit je voeten vallen. Dobbelsteentjes, goudklompjes, kolen, knikkers, schelpen, glasscherven etc. Kies iets uit wat bij je past. Of bij je stemming. Je visualiseert die vormpjes tijdens het uitschudden. Het kunnen elke dag andere vormpjes zijn. Je kunt je ook voorstellen dat de stress je lichaam verlaat met de vormpjes.

Wanneer het je moeite kost om een beeld te visualiseren, dan kan je een aantal dobbelstenen voor je leggen op de grond. Kijk ernaar terwijl je de imaginaire dobbelstenen uit je rechtervoet schudt.



*Schud je voet uit.
Stel je voor dat er
dobbelstenen of andere
driedimensionale
vormpjes uit je voet
vallen. Dit ontspant je
lichaam.*

De lichaamshelften vergelijken

Zittend. Voordat je de linkervoet gaat masseren is het belangrijk dat je de verschillen in de beide voeten waarneemt. Zit goed op je stoel. Zorg dat je je bovenbenen niet bij elkaar knijpt. Voel nu in je lichaam wat het verschil is tussen je linker- en je rechtervoet. IN je voeten voelen is wezenlijk anders dan AAN je voeten denken!

Bij iedereen is het effect van de oefening anders. Het gaat er meer om DAT je voelt dan WAT je voelt. De gemasseerde rechtervoet kan lichter, zwaarder, kouder, warmer, dikker, dunner, langer of korter aanvoelen. Je kunt ook helemaal geen verschil voelen. Dat is niet erg. Er komt altijd een proces op gang. Het is een goed teken wanneer de voet gaat zweten. Daaruit blijkt dat de oefeningen de huid doen ontspannen, waardoor de huid beter kan transpireren en afvalstoffen kan lozen.

Neem een korte pauze en drink wat water voor je naar je linker-voet gaat.

Masseer je voeten met de vloer, linkervoet

Druk de buitenkant van je voet tegen de vloer vanaf de hak tot aan de kleine teen.



Duw de binnenkant van je voet tegen de vloer vanaf de hak tot aan de grote teen en weer terug.



Masseer de tenen van je linkervoet met de vloer, zoals je hiervoor met je rechtervoet hebt gedaan, en schud vervolgens vormpjes uit je tenen. Masseer de buitenkant en schud vormpjes uit. Daarna maak je het knikkerpotje met de linkerhak en vervolgens masseer je de binnenkant van je linkervoet. Uitschudden. Tot slot: de tenen omklappen en de bovenkant met behulp van de vloer masseren. (Let op dat je geen kramp krijgt!) Schud weer een aantal vormpjes uit je linkervoet.

Belangrijk: werk net zo lang aan je linkervoet als aan je rechtervoet!

Navoelen van beide voeten

Zittend. De benen iets gespreid. Kijk nu IN je voeten, eventueel sluit je de ogen om beter in het lichaam te voelen. Wat is nu het verschil tussen de linker- en de rechtervoet? Is er wel verschil? Staàn je voeten nu beter op de grond? Je hoeft niet te oordelen, alleen maar in te voelen. Drink weer wat water.

Voelen is
belangrijk.

De rechtervoet masseren met de handen

Zittend. Neem je rechtervoet en leg deze op je linkerknie. Is dat niet mogelijk, leg dan je voet op een krukje voor je. Masseer de tenen van je rechtervoet. Het kan zijn dat de tenen na de vorige oefening zwaar aanvoelen. Je begint met de kleine teen. Je hoeft helemaal geen kracht te zetten, zacht en met aandacht is belangrijker. Beweeg de teen heen en weer. Terwijl je met de teen bezig bent stel je je voor dat hij steeds langer groeit. Schud je handen uit en denk daarbij aan de vormpjes die je ook hier weer uit mag schudden. Het kan zijn dat je handen ook zwaar aanvoelen na de massage. Je neemt als het ware de spanning uit de teen over met je handen. Die spanning mag je lichaam verlaten in de vorm van de driedimensionale beelden die je uit je vingers schudt. Nu ga je verder met de teen naast je rechter kleine teen. Masseer deze heel rustig met liefde en aandacht. Aai de bovenkant, de onderkant en de plaats waar de teen aan de voet vastzit. Masseer tussen de tenen.

Deze teenmassage
heeft een
ontspannende
werking op je
hoofd, hoofdhuid en
voorhoofd.

Voelen je voeten
verschillend aan?

Trek een beetje aan de teen. Stel je voor dat ook deze teen langer wordt. Handen uitschudden.

Ga verder met de middelste teen. Geef ook die teen veel aandacht op dezelfde manier. Stap over op de teen die naast de rechter grote teen zit. Vergeet niet je handen uit te schudden.

Ben je aan de grote teen toe dan is het goed om je te realiseren dat deze binnen de voet-reflexologie samenhangt met het hoofd en het denken. Besteed extra aandacht aan deze teen. Maak hem langer en schud je handen extra uit.

Invoelen: het verschil tussen links en rechts

Zittend. Zet je voeten naast elkaar. Sluit eventueel je ogen en voel IN je lichaam hoe de tenen van je gemasseerde rechtervoet aanvoelen ten opzichte van die van je linkervoet. Het kan zijn dat de tenen van beide voeten zó gespannen zijn dat het pijnlijk is om ze te masseren. Wees dan heel voorzichtig en maak meer een aibeweging dan dat je echt masseert.

De voet uitstrijken

Zittend. Neem je rechtervoet op schoot met je beide handen. Je ene hand ligt onder de voet en de andere erbovenop. Mocht je niet zo lenig zijn, leg de rechtervoet dan op een krukje voor je. Strijk nu met je handen over je hele voet. Concentreer je erop hoe de voet aanvoelt.

Maak met je vingers kleine kringetjes op de bovenkant van je voet.

Nu gaat je aandacht naar je uitademing. Probeer je voor te stellen dat de lucht die je uitademt langs je voeten en tenen gaat als een warme wind. Doe dit een keer of vijf.

Daarna zet je de voeten plat op de grond naast elkaar. Voel het verschil tussen links en rechts. Schud je handen uit. Denk aan het uitschudden van de vormpjes. Neem een slokje water.

De linkervoet masseren met de handen

Zittend. Nu ga je verder met je andere voet. Je neemt je linkervoet op je rechterknie of zet hem op het krukje. Weer ga je geconcentreerd je tenen één voor één masseren, beginnende bij de linker kleine teen. Ga op dezelfde manier alle tenen langs als bij je rechtervoet. Trek eraan, laat ze in gedachten langer worden. Besteed aandacht aan de ruimte tussen de tenen. Daar waar de sokkenpluizen zich verzamelen. Schud na elke teen je handen uit.

Zet de voeten naast elkaar en voel IN de voeten. Voelen je voeten nu weer hetzelfde aan? Neem je linkervoet op je schoot in je beide handen. Strijk met een zachte beweging over de bovenkant. Maak weer kleine kringetjes.

Ga met je aandacht naar je uitademing. Laat de uitademing als een warme wind over je voeten glijden. Doe dat ongeveer vijf keer. Met de voeten naast elkaar plat op de grond ga je na of de beide kanten nu hetzelfde aanvoelen. Drink wat water en loop een paar passen door de kamer.

Innerlijke visualisatieoefeningen voor de voeten

Zittend. Zet de voeten naast elkaar. Je handen in je schoot. Ze hoeven niets te doen. Sluit eventueel je ogen. Met je aandacht ga je naar je rechtervoet. In gedachten maak je IN de voet kleine cirkelvormige bewegingen. Als dit je lukt kan je na enig oefenen deze bewegingen ook maken tussen de huid van je rechtervoet en de spieren.

Maak kringetjes bij je achillespees, je hakken, de voetzool, de bovenkant van je voeten, je tenen en de ruimte tussen de tenen. Ga ook met je aandacht onder de nagels door en daarna naar de toppen van je tenen. Adem naar de tenen toe. Laat in gedachten de tenen steeds langer worden. Bij elke uitademing groeien de tenen weer een centimeter.

Dit is ook een goede oefening om beter in te slapen door de ontspannende werking ervan. Voel na wat het effect is van deze visualisatieoefening. Is er verschil te merken tussen links en rechts?

Door innerlijke
visualisatie-
oefeningen kun je
je beter
ontspannen.

Ook als je geen verschil opmerkt ga je nu naar je linkervoet en doet hetzelfde. Denk erom dat je net zo lang met de linkervoet bezig bent als met de rechtervoet. Voel vervolgens rustig na. Adem nog een paar keer via de verlengde tenen uit. Drink wat water.

Deze oefening kan het hele lichaam beïnvloeden. Je kunt het door de ontspanning warmer krijgen. Ben je heel gespannen aan de oefening begonnen, dan kan je het juist veel kouder krijgen. Sla dan lekker een deken om je heen.

Uitademen met behulp van je handen

Zittend of staand. Leg je linkerhand tussen je navel en je schaambeent. De rechterhand ligt als een schaalte voor je mond. Adem in naar je linkerhand. Het kan je gewone inademing zijn. Je hoeft niet extra in te ademen.



De bovenste hand gaat bij het uitademen van de mond naar beneden tot aan het schaambeen.

Bij het uitademen stel je je voor dat de lucht die je uitblaast gewicht heeft. De lucht is zo zwaar dat de rechterhand langs je bovenlichaam naar beneden gaat, richting schaambeent. Oefen dit een paar keer voor je verder gaat.

Leg weer je ene hand tussen je navel en je schaambeen (je mag van hand wisselen als je dat prettig vindt) en de andere als een schaalte voor de mond. Adem “normaal” in. Je aandacht is bij deze hele oefening op je uitademing gericht. Adem langzaam uit. Het gewicht van de adem laat het handschaaltje langs je lichaam naar beneden gaan. Als je hand niet verder kan, stel je je voor dat de uitademing

nog lager vloeit. Via de benen tot voorbij je tenen.

Je kunt bij een klein ademvolume ook eerst de uitademing tot je schaambeent laten stromen. Daarna adem je weer ontspannen in en de volgende uitademing gaat dan van je schaambeent tot je knieën. Tot slot adem je rustig in en de uitademing vloeit van je knieën tot voorbij je teenspitsen. De oefening werkt met je innerlijke voorstellingsvermogen. Als je langer bezig bent dan kom je ook met een klein ademvolume in één uitademing van je mond naar de tenen. Een verlengde uitademing zal je ademvolume op den duur vergroten. Geef het de tijd. Ga je niet haasten.

Wanneer je de uitademing moeiteloos **langs** je lichaam kunt laten vloeien, probeer dan om de ademstroom een paar keer **door** je lichaam te laten stromen tot voorbij de tenen. De lucht wordt het voertuig waarmee je de fysieke stress af laat vloeien.

Verlengd
uitademen
verhoogt je
ademvolume.

De ademoefening toepassen om beter in te slapen

Liggend. Ga liggen met de beide handen op je onderbuik of naast je lichaam. Adem in naar je onderbuik. Adem uit door je lichaam, terwijl je tegelijkertijd de uitademing volgt met je gedachten, van je mond tot in je tenen. Oefen dat een paar keer. Daarna laat je de uitademing dóór het lichaam tot voorbij je tenen vloeien. Net zo lang tot je malende gedachten verminderen. Je kunt de tenen zo lang visualiseren dat ze buiten je bed groeien. Deze oefening kan de inslaapproblemen, waar veel tinnituspatiënten aan lijden, verminderen.

Dit was de eerste les. Het is geweldig dat je de moed hebt om dagelijks minimaal vijftien minuten te oefenen! Doe deze les enige tijd, zodat hij verinnerlijkt is, voordat je doorgaat met les twee. Je bent op de goede weg!