

Ontspanning Houding en Adem

Henriëtte Kuiper

2020

Ontspanning, houding en adem

Auteur: Henriëtte Kuiper

ISBN: 9789464052718

Uitgever: Brave New Books

Illustraties: Henriëtte Kuiper

Vormgeving: Holtien11.nl - Hilda Kort, Dwingeloo

Website bij dit boek: https://maken.wikiwijs.nl/156034/ONTSPANNING__HOUDING_en_ADEM

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

We hebben de grootst mogelijke moeite gedaan te bewerkstelligen dat de informatie in dit boek volledig en juist is. Mochten wij, ondanks onze grote zorgvuldigheid, onopzettelijk een copyrighthouder zijn vergeten te melden, dan zullen wij deze omissie, wanneer de uitgever daarvan in kennis wordt gesteld, in de volgende uitgave rechtzetten.

Noch de auteur, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade, letsel of verlies, voortkomend uit het gebruik van informatie uit dit boek.

Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding	5
THEORIE	11
1 Gerda Alexander over Eutonie, een weg van lichamelijke zelfervaring	12
2 Gunna Brieghel-Müller over Gerda Alexander	18
3 Sophie Ludwig over Elsa Gindler	21
4 Alice Schaarsuch over Elsa Gindler	27
5 Charlotte Selver over Elsa Gindler	34
6 Noske Fabius over de adem	42
7 Wytske Mensink-Ypma over aandachtconcentratie	44
8 Evidentie	46
PRAKTIJK	51
9 De eutone houding	52
10 Ontspanningsoefeningen naar Alexander en Gindler	60
11 Variaties op ontspanningsoefeningen	66
12 Progressieve relaxatie naar Jacobson	74
13 Autogene training naar Schultz	79
14 Ademoefeningen	81
15 Ademstimulering	90
16 Toevertrouwen	93
17 Loslaten naar Els Versteegh-Vermeij	99
Nawoord	103
Literatuur	104

VOORWOORD

Dit boek is op bekwame wijze geschreven en het bevat alle destijds bekende methoden, achtergronden en oefeningen over Ontspanning, Houding en Adem. Ze werden in 1961 geïntroduceerd door Theo Schoenaker, die samen met zijn vrouw Ton vele ontspannings-cursussen voor logopedisten heeft gegeven.

In de eerste 8 hoofdstukken van het boek worden de methoden, die zeer verschillend zijn van zienswijze en achtergrond, nauwkeurig beschreven. Vanaf hoofdstuk 9 volgen de bekende ontspanningsoefeningen van Elsa Gindler en anderen. Ze zijn in hun oorspronkelijke vorm en heel minutieus weergegeven. In deze laatste groep hoofdstukken vinden aanverwante methoden hun plek met daarbij zorgvuldige waarschuwingen voor een onjuiste uitvoering.

In de jaren 1970 tot 1975 heeft de Utrechtse Logopedie Opleiding veel tijd en ruimte gegeven aan therapie van ontspanning, houding en adem. De studenten werden daarin gedurende hun gehele opleiding op uitstekende en inspirerende wijze begeleid door de docenten Els Versteegh en Wytske Mensink, beiden leerling van de Schoenakers. Henriëtte was één van deze studenten.

Tijdens het lezen van het boek valt steeds weer op hoe vertrouwd de schrijfster is met de therapieën en hun oefeningen, waardoor ze deze ook zo uitvoerig en invoelend kan beschrijven. Ze heeft er in Groningen jarenlang les in gegeven. Het is verheugend dat door het schrijven van dit boek, de therapieën van Ontspanning, Houding en Adem en al hun oefeningen blijvend bewaard zullen worden.

Het is een belangwekkend boek: de oefeningen kunnen hiermee door docenten van opleidingen aan hun studenten doorgegeven worden. En logopedisten en wellicht ook fysiotherapeuten kunnen hiermee hun cliënten een belangrijke ondersteuning bieden.

Met de geluidsopnamen zijn de ontspanningsoefeningen ook beschikbaar voor iedereen die gespannen is of in een moeilijke situatie terecht is gekomen.

Tiete Damsté-Terpstra,

Logopedist

INLEIDING

Er bestaan allerlei methoden voor een ontspannen houding en adem. Studenten logopedie leren zelf hun houding, adem, stem, articulatie en taal goed gebruiken. Vervolgens leren ze oefeningen zodanig uitvoeren, dat zij cliënten daarmee kunnen behandelen die problemen hebben op dit gebied.

Het begint met het bewust worden van houding en adem, spanning en ontspanning. Dat betekent je eigen lichaam in alle rust waarnemen tijdens een ontspanningsoefening. Mogelijk zijn er ongemerkt gewoonten ontstaan om spieren gespannen te houden. Dan kan de adem onvoldoende op een natuurlijke wijze doorstromen.

In dit boek zijn veel concrete oefeningen beschreven. Deze zijn ontwikkeld door onder meer Elsa Gindler en Gerda Alexander en beschreven door henzelf en hun leerlingen. In de eerste 8 hoofdstukken worden de achtergronden beschreven van "Ontspanning, Houding en Adem". Wat Elsa Gindler, Alice Schaarsuch, Sophie Ludwig, Charlotte Selver, Gerda Alexander, Gunna Brieghel-Müller, Theo en Ton Schoenaker, Els Versteegh-Vermeij, Wytse Mensink-Ypma en mw. Noske-Fabius er aan bijgedragen hebben.

In hoofdstuk 9 t/m 17 worden de praktische oefeningen beschreven, opdat de lezer er ook in de praktijk mee kan werken. In de achtergrond-hoofdstukken staan ook nog andere praktische oefeningen en behandelsuggesties, waarmee de lezer zijn eigen behandelvarianten kan uitbreiden.

Van een aantal oefeningen uit de hoofdstukken 10 en 11 is een audio-opname gemaakt, waarmee cliënten zelfstandig kunnen oefenen.

Te beluisteren op https://maken.wikiwijs.nl/156034/ONTSPANNING__HOUDING_en_ADEM of via de QR-code:



Centraal staat de term 'Eutonie'.

Met eutonie wordt bedoeld de juiste spanning, afwezigheid van overmatige spanning. Dus niet ontspannen in de zin van slapt en slaap, maar actief ontspannen in de zin van optimale aandachtconcentratie en waakzaamheid (Mensink-Ypma, 1987). De term eutonie komt van Gerda Alexander. Haar werk is ook beschreven door Gunna Brieghel-Müller.

Elsa Gindler was de ontdekker van de proprioceptieve aandacht: het invoelend en intastend vermogen. Zij was lerares lichamelijke opvoeding. Toen ze begin twintig was

kreeg ze tuberculose en ze werd opgegeven door de artsen. Ze had de intuïtie dat ze met rust en geduld haar eigen innerlijke processen gewaar zou kunnen worden en manieren zou kunnen vinden om haar genezing aan te moedigen in plaats van te belemmeren. Ze legde zichzelf op zo gevoelig te worden dat ze met de gezonde zijde van haar longen kon ademen. Door heel veel gevoel voor de adem te ontwikkelen, werd ze ook gevoelig voor spieren en zenuwen. Wanneer het inwendig functioneren gevoeld kon worden, zouden processen ook toegestaan kunnen worden en belemmeringen opgeheven. In een jaar tijd had ze zichzelf inderdaad genezen.

Gerda Alexander richtte zich op de fijnere modaliteiten van ontspanning. Dit in verband met de voortonisatie van de spieren door subjectief-waarneembare signalen die uitgaan van de houding- en ademorganen bij verschillende toestanden van waakzaamheid en activering. Voorspanning is het gevolg van een toestand van opwinding en kan met oefeningen in ontspanning en actief loslaten worden voorkomen.

Houding, adem, stem, spanning en ontspanning hebben alles met elkaar te maken. Er bestaat ook een wisselwerking tussen houding en adem. In een hypertone of hypotone houding zal de adem niet optimaal gebruikt kunnen worden en ook de stem zal van mindere kwaliteit zijn. Een verkeerde ademing kan leiden tot veranderen en zelfs tot vergroeiën van de houding. Aanwijzingen voor de houding zijn belangrijk. Een eutone houding geeft ook een energiek gevoel, ruimte en uitstraling.

Speciale ademoefeningen voor het verstevigen van de ademspieren zijn ontwikkeld door zangpedagoog Gerhard Meijer (1914-1989) die aan de 'Rothenburger Atemschule' een opleiding in adembeheersing volgde. Voor het veranderen van ademgewoonten zijn deze 'zuigademoefeningen' heel geschikt. Ze hebben ook een gunstig effect op de houding door de versterking en tonisering van de inademingsmusculatuur. Ton en Theo Schoenaker hebben deze oefeningen verder ontwikkeld voor de logopedie (hoofdstuk 14 Adem-oefeningen).

Een bijzondere bijdrage aan de ademtherapie kwam van dr. J.A. Noske-Fabius. Zij was longarts en zangeres. Ze werkte in Hilversum in een sanatorium voor kinderen met tuberculose. Ze bedacht zang- en ademspelletjes voor kleine kinderen: door ze allerlei geluiden te laten maken (neuriën, fluiten, zingen) kon het slijm los trillen en werden ze minder afhankelijk van medicijnen. Ook muziek maken en het weer leren bewegen heeft een bevrijdend en socialiserend effect.

Ontspanning van lichaam en geest in een sfeer van vertrouwen is voorwaarde voor efficiënte ademtherapie. Neus-ademing stimuleert een middenrif-ademing. Deze forceert een uitademingsruimte waarmee het borstbeen naar beneden trekt. Zo wordt het middenrif belemmerd in zijn opstijgende beweging, die nodig is voor de volgende inademing. Ruikspelletjes helpen dan. Buiklig geeft meer ademruimte. Zoemen, neuriën en fluiten en uitademen op pfff verlengen de uitademing, waardoor een verwijdende werking op de bronchiën ontstaat.

De lange langzame uitademing op pffff roept een rustige inademing op, waar bij buik-

spieren en bekkenbodemspieren worden gekoppeld aan ontspanning van bovenbuik en onderste ribben. Zo worden thorax en bronchi langdurig wijd gehouden. Dat geeft bewegingsvrijheid aan het diafragma en dynamische stabilisatie van de wervelkolom. Ze leerde kinderen en volwassenen uit te ademen tijdens inspanning bij een activiteit in plaats van dan de adem 'op slot' te zetten.

Tegengesteld aan een angstige reactie is vreugde, blijheid die gepaard gaat met een opgerichte houding en een wijde keel. Dat is ook te horen aan de stem. Oefeningen voor het loslaten van de adem zijn belangrijk. Bij korte zinnen de adem loslaten, wachten tot de inademing vanzelf weer komt. Daarbij ook de kaak loslaten. De aandacht is nu niet op de inademing en op het begin van het spreken gericht, maar op het uitademen en het loslaten aan het einde van de zin. Het gaat daarbij om het gevoel 'geademd te worden' in plaats van 'adem te halen'. Nadat je dit een aantal malen hebt gevoeld, hoef je de handeling alleen nog maar te denken. Het zich indenken van een goede houding en beweging heeft dan al een positief effect.

Suggestie kan een hulpmiddel zijn bij het afwennen van instrumentele spreekgewoonten. Ontspanning is niet de enige angstremer. Ook zelfbeheersing, zelfvertrouwen, vertrouwen in de situatie en anderen en de wens om te spreken spelen een rol. Suggestieve formules van stem- en spraaktherapeut H el ene Fernau-Horn zijn daarbij goed bruikbaar. Voorstelling van het drijven op een rustige deinende zee, golven, rijzen en dalen suggereert rust, ruimte, ritme en een continue vloeiende beweging.

Je kunt van suggestie als hulpmiddel goed gebruik maken, maar realiseer je dan dat het effect per persoon kan verschillen. De een kan zich bij een bepaald beeld iets voorstellen en een ander kan er mogelijk niets mee. Vraag na of het beeld aanspreekt en ontspannend werkt.

Bij het sturen van gedrag kan verbeelding werkzamer zijn dan de werkelijkheid. Denken is anticiperen en kan een katalysator zijn die het leerproces sneller doet verlopen. Het werkzame van de formule zit hem dan in de hoop, de positieve verwachting en het opgewekte gezicht.

De uitgave van dit boek is mogelijk gemaakt door een subsidie van het 'Damsté-Terpstra Fonds voor praktische en preventieve logopedie'. Dat heeft tot doel de kwaliteit van de logopedische zorg door nieuwe inzichten te ontwikkelen en projecten te steunen. Mijn dank voor het meedenken gaat uit naar Tiete Damsté-Terpstra en naar de bestuursleden van het fonds.



Theorie

In de hoofdstukken 1 t/m 8 worden ontstaan en achtergronden beschreven van de praktische oefeningen die in het tweede deel van dit boek, *Praktijk*, in de hoofdstukken 9 t/m 17 aan de orde komen.