

Haptonomie laat u tijds ontspannen

Druk, druk, druk... van de ketel

Lekker op vakantie, dacht u. De praktijk is anders: huilbuien, vermoeidheid, een stevige verkoudheid of hoofdpijn. Herkent u dit patroon? Vindt u het moeilijk om ontspannen van de vakantie te genieten? Haptonoom Jacqueline Struijk legt de vinger op de zere plek.

Daar gaat u weer. Na een hectische werkdag op een kantoor vol veeleisende klanten, haast u zich naar het schoolplein om uw dochter op te halen.

Daarna snel door naar de supermarkt. Thuis zit uw oudste zoon peinzend over zijn huiswerk gebogen. U helpt hem met die moeilijke opgaven en stopt daarna een was in de machine. Onder het eten probeert u uw aandacht te houden bij het verhaal van uw echtgenoot. U luistert maar met een half oor. Want wat bent u moe. Uw keel voelt rauw aan. En uw hoofd bonkt. Gelukkig breekt over twee dagen het weekend aan. Met uw kiezen op elkaar sleept u zich door de donderdag en vrijdag heen. Op zaterdag ligt u snipverkouden en misselijk van de migraine in bed...

Wekenlang was uw lichaam in opperste staat van paraatheid. Uw weerstand heeft er alles aan gedaan om u op de been te houden. Maar nu hebben de stresshormonen een te hoog niveau bereikt en hebben ze het immuunsysteem verzwakt. Virussen kregen vrij spel. Goed uitzieken is de enige remedie. En voor straks: rust in uw jachtige en stressvolle bestaan brengen.

Jacqueline Struijk is haptonoom en mensendiecktherapeut en behandelt mensen die hun lichaam bleven overbelasten. Klachten zoals hyperventilatie, rsi, rug-, schouder- of nekpijn waren het gevolg. "Een paar keer er flink tegenaan gaan is helemaal niet erg", vertelt Jacqueline. "Daar zijn we

op gebouwd. Het maakt weerbaarder en geeft meer zelfvertrouwen. In die zin is stress gezond."

Straks moet dit, straks...

"Anders wordt het als u constant boven uw vermogen blijft presteren. U geeft het lichaam dan niet meer de gelegenheid om te herstellen van de zware arbeid. Er zijn workaholics die een oersterk gestel hebben en zonder problemen op dezelfde voet door kunnen blijven gaan. Andere harde werkers zijn fysiek wat kwetsbaarder. Maar, ze hebben een sterke wil. Het zijn echte doordouwers. Als ze een griepje hebben, nemen ze een paracetamol en gaan dan weer verder."

"Door die instelling bereiken ze veel in het leven, maar het is ook hun valkuil. Want met dezelfde kracht duwen ze dingen weg. Ze hebben een slecht ontwikkeld lichaamsgevoel. Ze voelen niet dat ze stijf staan van de stress. Dat ze hetgeen waar ze zoveel tijd en energie in steken, eigenlijk niet meer zo prettig vinden. Door de kiezen letterlijk op elkaar te zetten, hoeven ze niet bij zichzelf stil te staan, hoeven ze niet te voelen."

"Het zijn echte denkmensen die graag anderen plezier doen. Met het hier en nu zijn ze niet bezig. Straks moet dit, straks moet dat. Het is belangrijk om te beseffen dat het om vandaag gaat. Om meer uit het hoofd en in het lichaam te komen. Haptonomie betekent letterlijk

Lees verder op pagina 86 →

Druk, druk, druk...

→ Vervolg van pagina 84

de leer van de tastzin. Ik beschrijf het zelf als de kunst om het lijf weer beter te voelen. Het contact ermee te benutten en bewust te worden van de signalen ervan. Ervan te leren. Want we voelen veel meer dan we denken.”

Ontroering en verwondering

“In de haptonomie draait het om loslaten en bij jezelf zijn. Ik vergelijk die ontspannen toestand vaak met het gevoel van verwondering en ontroering dat u krijgt als u bijvoorbeeld een jong hondje ziet, twee lieve oude mensen of iets anders vertederends. Dat raakt iets van binnen, u verzacht, u staat helemaal open en bent met uw aandacht in het nu. Bij stress is er geen plaats meer voor die ontroering.”

“Een goede zelftest is de volgende: doe iets dat u normaal als heel fijn ervaart, bijvoorbeeld naar het strand gaan. Geniet u van wat u voelt, ziet, ruikt en hoort? Of doet het u niets en denkt u: het is alleen maar water en zand, wat waait het hard, ik loop snel weer terug

naar de auto en ga naar huis? In het laatste geval verkeert u in de gevarezone.”

“Een simpele oefening om de signalen van het lichaam op te pikken: sta voor de deur van uw werk even stil en luister naar het eerste dat in u opkomt. Gaat u makkelijk naar binnen? Of voelt u een heel klein, onaangenaam steekje in uw maagstreek? Wees dan eerlijk naar uzelf toe, verdiep u in uw problemen en probeer een oplossing te vinden. Of zoek, eventueel met hulp van een deskundige, naar manieren waarmee u uw stressbestendigheid vergroot. Zo voorkomt u dat de spanning zich verder vastzet in uw lichaam.”

Harde rug

Een overbelast lichaam voelt soms hard aan. Jacqueline: “Soms staat het vel van de rug helemaal strak. Als ik het tijdens een eerste behandeling aantak, krijg ik een schokje. De mensen met zo'n vel zijn bonken van heftige spanning. Krachtpatsers. Soms is de bovenlaag van de rug juist een weke,

bleke, bijna levenloze massa. Daaronder is het hard. Dat zijn bijvoorbeeld binnenvetters. Vaak zijn het tanige, magere mensen die letterlijk en figuurlijk heel weinig ruimte durven te nemen. Ze zijn stil, op de achtergrond, klein. Dit zijn twee uitersten.”

“Iedereen is anders. Net als de manier waarop ik als haptonoom contact maak met het gespannen lichaam. Bij mensen met rsi doe ik een testje met de schouders. Ik pak in de schouderpartij met mijn hand een spier en vergroot daar zachtjes de druk op. Bijna iedereen spant dan harder aan. En dat is wat ze met werken ook doen. Hoe groter de druk, hoe harder ze hun spieren aanspannen. Daarvan maak ik ze bewust. Daarna doe ik de oefening nog eens. Ik voer de druk weer langzaam op en zeg: ‘maak contact met uw schouder, voel de stoel waarop u zit, richt u op uw onderrug, blijf laag ademen.’ Dan voelen ze die schouder opeens ontspannen, ervaren ze het zelfs als lekker. Ook al knijp ik even hard.”