

Het beste slaapmiddel

Dromen op de massagetafel

Slaapproblemen geven aan dat je uit balans bent. In de meeste gevallen is stress de oorzaak van de onbalans en het slaapprobleem. Sinds haar laatste nascholing ‘Zijligging’ in februari valt de ene na de andere cliënt op de massagetafel van Janneke Venema in slaap. Wat thuis in bed vaak niet lukt. “Door de ontspanning in de rest van mijn lichaam ontspant ook de pijnlijke plek en kan ik weer slapen”, reageert een verraste cliënt. Hoe werkt dat?

Janneke Venema, lichaamstherapeute en eigenares van praktijk ‘In goede handen’, is blij als de spanning van haar cliënten onder haar handen smelt. De meeste cliënten komen bij haar vanwege psychosomatische klachten, dat wil zeggen tegelijk psychische, emotionele en lichamelijke klachten. Vaak zijn die in zekere zin onverklaarbaar. Venema’s ervaring is dat de meeste lichamelijke klachten ook een stresscomponent hebben. “Het lichaam werkt als een alarmbel. Als de opeenstapeling van spanning maar lang genoeg duurt zegt je lichaam: ‘zo gaat het niet langer.’ Zelfs als de stress of traumatische ervaringen al enige tijd geleden hebben plaatsgevonden, kan de balans tussen inspanssen en ontspannen nog verstoord zijn. En dan lukt het niet om goed te slapen. Om de balans te herstellen, heb je toegang tot het zenuwstelsel nodig. Dat kan in complete rust terwijl je op je zij ligt.”

Zijligging ontspant

Je wordt op je zij gelegd en je lichaam wordt aan alle kanten gestut door kussens, waardoor je comfortabel op de tafel ligt. Ik beweeg je lichaam niet, maar ik onderzoek waar er beweging is in het lichaam. Waar zie ik de beweging van de ademhaling, bijvoorbeeld. In de onderrug of bij de schouders? Het deel van de rug dat al dan niet beweegt zegt veel over de mate van spanning in iemands lichaam. Hoeveel vrijheid er is om te ademen? Stress maakt de ademhaling oppervlakkig. Ook piekeren vermindert de ademhaling. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat je lichaam genoeg zuurstof krijgt en dat afvalstoffen worden afgevoerd, dus dat je lichaam goed wordt gereinigd. In tijden van stress heb je de neiging om oppervlakkiger te ademen. Wanneer je langdurig gespannen bent, wordt deze manier van ademen misschien zelfs een gewoonte. Het lichaam heeft dan voortdurend moeite met de uitwisseling van zuurstof en het afvoeren van de afvalstoffen. Je raakt van binnen vervuild. Hierdoor kan je je duf voelen of het idee hebben dat je niet meer helder en geconcentreerd kunt denken. Andere signalen zijn spierpijn in nek, rug en schouders, maar ook vermoeidheid, hartklachten, hyperventilatie of hoge bloeddruk.

Wakend dromen

Ik kijk waar er beweging is in het lichaam en stimuleer die zonder te forceren. Hierdoor ontstaat er ruimte. Ik doe niet iets maar laat de ruimte ontstaan. Ik nodig het lichaam uit. Ik zorg ervoor dat er geen weerstand opgeroepen wordt. Geen tegenkrachten, geen verzet. Ik blijf binnen de grenzen van de weerstand. Daar zit je bewegingsvrijheid en van daaruit rekken je grenzen op. Het is een vrijheid die van binnenuit ontstaat. De kleinste spieren rondom de gewrichten ontspannen. Dat geeft een veilig gevoel. En als het lichaam veiligheid ervaart, kan het zich overgeven. Als een lichaam zich overgeeft is de alertheid weg en hoef je niet meer op je hoede te zijn. Dan kan je lichaam zich ook veilig voelen in de slaapstand. Je belandt in de droomstaat tussen waken en slapen. Ben je echt vermoeid dan val je in slaap, maar ben je fit

dan droom je terwijl je wakker bent. Het lichaam wordt herinnerd aan het eerste wiegen in het vruchtwater. De geest kalmeert, de spieren en de gewrichten laten los. En zo val je dus zomaar overdag in slaap.

Het effect van een sessie in zijligging is dat je daarna op de grond staat als een huis. Je hoofd is leeg en rustig en je tempo is verlaagd. Een cliënt met een beginnende frozen shoulder verwoordt zijn ervaring zo: “Doordat de aandacht voor ontspanning in een ander deel van mijn lijf ontstond dan waar de pijn zat, werd mijn aandacht van de pijn weggehaald. Ik ontspande op vele gebieden, ook in het pijnlijke gebied. De pijn werd veel minder, terwijl de beweeglijkheid van het pijngebied juist vergroot werd. De frozen shoulder kreeg zo geen kans om zich verder te ontwikkelen.” Iemand anders zei: “Door de sessie heb ik weer bezit genomen over verschillende lichaamsdelen waarvan ik het bestaan vergeten was. Nu voel ik me weer heel.”

Veilig ontspannen

Eigenlijk help ik het lichaam van de cliënt zichzelf te organiseren en zijn structuur weer op te bouwen. Ik herinner het lichaam eraan hoe alles met elkaar verbonden is en met elkaar samenwerkt. Een arm beweegt niet zonder de schouders en de rug. Als je lichaam deze verbanden voelt, wordt het verlangen tot ontspanning en rust aangewakkerd. Ons lichaam pakt heel makkelijk spanning op en het vernauwt en verstijft en verkromt en verkleint gemakkelijk. We hebben niet geleerd om ons over te geven en los te laten omdat het vertrouwen er niet was om dat te doen. Door deze manier van werken in de zijligging vindt het volwassen brein zijn verbinding terug met het primaire babybrein. En dat is een ster in loslaten en ontspanning. Dat doe je ook als je in slaap wilt vallen. Het lichaam wil tot rust komen, dan kan het ontspannen, dan voelt het zich pas weer veilig.

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn Janneke Venema
055 355 68 39 / inbalance@kpnplanet.nl
www.rebalancing-apeldoorn.nl