

De passieve relaxatie van Dethlefsen



Deze oefening kan je zo vaak toepassen als je wil tot ze erg vertrouwd wordt en makkelijk om te oefenen. Er wordt bij deze oefening begonnen met een rustsuggestie en uitgebreid stilgestaan bij de uitgangshouding: geen moeite doen, maar vanzelf laten gebeuren. Vervolgens worden suggesties gegeven van zwaarte en vooral van warmte, via het bewustzijn beleven van de bloeddorstroming. Dan komt de ademhaling aan de beurt, wellicht omdat dit hetgeen is waar de meeste mensen het meest bij gebaat zijn. Tenslotte wordt teruggekeerd naar de uitgangshouding (alles vanzelf laten komen) en de gevoelens van rust en innerlijk evenwicht.

Deze oefening pas je het best al liggend toe. Het is een goede techniek om toe te passen in bed, net voor je gaat slapen of als je last hebt van slaapproblemen (omdat je niet kunt 'loslaten'). Je kunt deze techniek inoefenen door een fragment een paar keer te lezen en het vervolgens toe te passen. Dit herhaal je een paar keer, tot het er goed in zit, waarna je verder kunt gaan met een volgend fragment. Zo werk je in een viertal fragmenten de hele oefening af.

Veel eenvoudiger is het gebruik van een audiocassette waarop je deze tekst inspreekt. Het voordeel van deze cassette is dat je niet hoeft te denken "wat was het nu weer", maar dat je je meteen kunt laten gaan. Zo'n cassette kun je zelf opnemen door de tekst op een bandje in te spreken.



Hierna volgt de volledige tekst van de oefening. Indien je geen cassette wenst te gebruiken, leer dan de tekst uit het hoofd door hem een aantal keer aandachtig te lezen, net voor je begint. Probeer niet de tekst meteen in zijn geheel te leren, maar zoals eerder gesuggereerd, in de aangeduide deelfragmenten. Begin wel altijd met het begin en voeg fragmentjes bij.

Ga gemakkelijk liggen, benen naast elkaar, armen losjes opzij van je lichaam en sluit je ogen. Adem een paar keer bewust in en uit. Hou daarbij je aandacht bij je ademhaling en ga eens na waar je het best de inademing kunt voelen, en waar het best de uitademing. En ga ook eens na wat het verschil is in kwaliteit tussen een in- en uitademing. En stel je daarbij voor, als je dat wilt, dat je ontspanning naar binnen zuigt bij de inademing en negatieve gevoelens zoals stress, spanning, ongemak of bezorgdheid laat wegvloeien bij elke uitademing. Laat jou lichaam dan zwaar doorzakken in een zetel of je bed en ontspan het zo goed als je maar kunt. Ontspan je benen, je armen, ontspan je schouders en nek, ontspan je gezichtsspieren en dan ben je klaar om te starten met de passieve relaxatie. Geef je helemaal over aan het gevoel van rust. Laat het gewoon gebeuren. Geef je over aan het gevoel van rust, het gevoel er te liggen, niets te willen, niets te hoeven, eenvoudig te laten gebeuren wat vanzelf gebeurt.



Want alles wat vanzelf gebeurt, is goed en welkom, en wat niet vanzelf gebeurt, is even goed. Gewoon loslaten en laten vallen. Alles loslaten wat je tot nu toe heeft beziggehouden. Alle dingen van je dag loslaten, alle gedachten loslaten, alles loslaten en laten vallen. Dieper en dieper laten vallen in een absolute volkomen rust. Je bent rustig, heel rustig. Alles buiten en om je heen wordt steeds onverschilliger en onbelangrijker. Zo onbelangrijk dat je het al gauw niet meer waarneemt. De buitenwereld trekt zich steeds verder van je terug. Voel hoe die rust in je opkomt, en hoe die rust steeds groter en volkomener wordt. Rust, die jou omhult als een witte vlokkendeken. Achter je gesloten oogleden ben je als achter een gordijn voor de buitenwereld verborgen. Niets en niemand wil wat van je, er zijn geen plichten, je bent er gewoon. Een wezen dat in zichzelf verzinkt. Dieper, steeds dieper glijdend in die rust.



Helemaal vanzelf, zonder dat je er iets voor hoeft te doen en je kunt er ook niets voor doen. Je kunt alleen maar loslaten en laten gebeuren, want alles ontwikkelt zich helemaal vanzelf. En je

vertrouwt je helemaal toe aan de ondergrond waarop je ligt, en je voelt hoe je door die ondergrond gedragen wordt. En dan ga je met je bewustzijn naar je rechterarm. Je denken, je waarnemen, je voelen schuif je allemaal in je rechterarm, tot in je hand, tot in je vingertoppen. Je bent helemaal je rechterarm. Alsof je helemaal niet meer bestond uit iets anders dan uit je rechterarm. En zo kun je nu alles heel duidelijk waarnemen wat daar gebeurt. Je voelt de ontspanning van je spieren, je voelt hoe de bloedvaten zich verwijden, je voelt hoe er extra bloed in je rechterarm stroomt. En dat merk je heel duidelijk. Je voelt het stromen, het kloppen, het vloeiende kloppen van het warme levende bloed tot in je vingertoppen. En je rechterarm vult zich extra met bloed. En zo ontstaat het gevoel dat je rechterarm wat groter, wat dikker, wat omvangrijker en wat zwaarder wordt. Je rechterarm wordt zwaar, heel zwaar, zwaar als lood. Je rechterarm is zwaar, loodzwaar, is zwaar als lood, en ligt met zijn hele gewicht op de ondergrond. En als Je in gedachten je rechterarm met je linker vergelijkt, dan merk je het verschil. Je rechterarm is zwaar en helemaal bewust, en je linkerarm voelt nog wat anders aan.



En dan ga je met je bewustzijn ook in je linkerarm. Je vult je linkerarm met bewustzijn. En dan merk je ook hier hetzelfde wat je net rechts voelde. De ontspanning van de spieren, het stromen en kloppen van het bloed, en je merkt hoe ook je linkerarm zich extra met bloed vult. En zo wordt ook je linkerarm zwaar. Zwaar en steeds zwaarder. Je linkerarm wordt zwaar, loodzwaar, en ligt met zijn hele gewicht op de ondergrond. Beide armen zijn nu helemaal passief, helemaal zwaar en helemaal bewust.

En dan ga je met je bewustzijn naar je benen, tot in je voetzolen en je tenen. Denk je helemaal in je voeten, en voel nu hoe die zwaarte ook in je benen stroomt. Hoe ook je benen zwaar worden. Helemaal zwaar, zwaar als lood. Beide benen worden zwaar, loodzwaar, zijn zwaar als lood. Beide benen zijn helemaal zwaar, en helemaal bewust. Je armen zijn zwaar, je benen zijn zwaar, je hele lichaam is zwaar. Je hele lichaam is zwaar als lood.



En nu, terwijl je lichaam in zijn zwaarte steeds dieper in zijn ondergrond zinkt, zink jij dieper en dieper in je rust. In een volkomen en absolute rust. En al het andere is zo oneindig onbelangrijk. En terwijl je lichaam steeds zwaarder wordt, wordt je ademhaling steeds lichter. Vrijer en ritmischer zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Je wordt geademd, en je laat het gewoon gebeuren zoals alles gebeurt. Je volgt gewoon het ritme van je ademhaling en je voelt hoe je geademd wordt. En helemaal vanzelf wordt die adem steeds vrijer en lichter en ritmischer. En zo beleef je het verschil tussen de zwaarte van je lichaam, en het lichte en vluchtige van je ademhaling. Je lichaam is zwaar en je adem gaat licht, en je voelt je goed en gelukkig en tevreden, terwijl je steeds dieper in je rust glijdt. Alle gedachten worden steeds onbelangrijker en onverschilliger. Gedachten zijn zo onbelangrijk, zo onverschillig, dat je er al gauw niet meer om bekommert. Gedachten die nog vanzelf komen zonder dat je ze riep, houd je niet vast en je ontwijkt ze ook niet. Je laat ze gewoon komen en laat ze weer gaan zonder je erom te bekommeren, zonder erop te letten. Want wat vanzelf komt, gaat ook weer vanzelf weer weg. Niets denken, niets willen, gewoon laten gebeuren. Afwachten en laten vallen, want alles ontwikkelt zich helemaal vanzelf. En je voelt je goed, en gelukkig en tevreden want in deze rusttoestand herstelt je hele zenuwstelsel zich, je hele organisme. Alles ontspant zich, lost zich op, ontkramppt zich, en wordt vrij. En je voelt je goed. En je bewustzijn wordt steeds grotere en helderder. En als je onderbewustzijn vindt dat je voldoende bent uitgerust, krijg je zin weer wat te gaan bewegen. Dan kun je de oefening afsluiten door te tellen van drie naar één:

- Drie: adem eens die in
- Twee: adem uit met een zucht
- Eén: rek je eens goed uit

en je voelt je uitgerust, tevreden en goed. Maar als je deze oefening in bed doet, net voor je gaat slapen, is het goed te weten dat je vanuit deze ontspannen toestand heel makkelijk kunt overgaan naar een diepe, rustgevende slaap.

