

## 6. Adem patronen en houding

---

In hoofdstuk 4 over functioneel en disfunctioneel ademen vind je al diverse disfunctionele adem patronen. Deze gaan over het algemeen over te snel, te hoog, te weinig of niet adem. In dit hoofdstuk gaan we hier dieper op in. Vooral vanuit het perspectief van onze houding en postuur in relatie tot ons adem patroon. Onze aangenomen fysieke houding is vaak niet alleen geworteld in onze dagelijkse bezigheden, maar ook in ervaringen in onze vroege jeugd. Het eerste deel gaat dus over onze houding in relatie tot onze adem. Het tweede deel gaat over verschillende patronen die we in onze jeugd op kunnen pikken en die op latere leeftijd een invloed heeft op onze adem.

### 6.1. Invloed van houding op de adem

Als je nu incheckt met de houdingen die je vandaag hebt aangenomen, zal het merendeel naar voren gericht zijn. Activiteiten achter de computer, maar ook koken, een auto besturen, een boek lezen op de bank, op je mobiel kijken maken allemaal een beweging waarbij de aandacht, handen en schouders naar voren zijn gericht. We maken nog maar zelden bewegingen die onze lichaam juist uitstrekt. Zelfs de was hangen we bijna niet meer op sinds er drogers op de markt zijn en appels plukken doen we aan lage bomen. En deze opstreckende bewegingen zijn meestal veel korter qua duur. Maar wel heel belangrijk voor een goede en evenwichtige houding.

We onderschatten vaak de effecten van deze naar voren gerichte activiteiten en houdingen op ons lichaam. Dit kan een serieuze stressor voor ons lichaam zijn. En merk maar wat het effect op je adem is als je wat voorovergebogen gaat zitten. En waarschijnlijk ga je nu ik het hierover heb rechttop zitten. Maar als we rechttop gaan zitten, overstrekken we vaak de rug en steken we onze borst vooruit en ontstaat er nog geen optimale ademruimte.

Als baby's net gaan zitten, zitten ze vaak nog met een mooie rechte rug. Hun lichaam rust nog op de grond en er zit nog geen overspanning in het lichaam waardoor ze mooi rechttop kunnen zitten. Het enige is dat we dit zijn vergeten, maar met kleine aanpassingen aan ons houding langzaamaan weer kunnen herinneren.

#### 6.1.1. Zitten<sup>15</sup>

Met ons bovenlijf nemen we vooral twee manieren van houding aan. Of we zitten voorover met onze schouders ook wat naar voren en de kin steekt naar voren. In deze houding heeft het diafragma amper ruimte om te bewegen en we kunnen eigenlijk alleen maar hoog ademen. Als we vervolgens denken dat we rechttop moeten zitten, dan overstrekken we de borst en trekken we onze rug krom. Als je dit probeert zul je merken dat ademen ook niet zo makkelijk is. Dit is ook niet een natuurlijke houding en kost veel kracht en brengt spanning in het lijf. Vandaar dat we dan ook langzaamaan weer vervallen in een wat meer ingedoken houding.

---

<sup>15</sup> Herbig (2013), p.86-91

Als we goed zitten, dan kost het geen kracht en hebben we optimale ademruimte. Het bekken is ons fundament voor zitten. Met de zitbotten duwen we als het waren tegen de druk van de stoel. De opwaartse beweging begint dus met een beweging naar beneden. Het gewicht rust op de zitbotjes.

Hoe we zitten is ook nauw verbonden met de ademspieren. De volgende oefeningen spelen in op de koppeling van adem, beweging en zitten.

### ***Oefening 6.1 – Ontspannen zitten***

#### Doel

Door beweging en adem meer contact te krijgen met de natuurlijke manier van zitten. In de oefening is aandacht voor zowel de lengte ademspieren als de breedte ademspieren. Een natuurlijke manier van zitten helpt de vrije adem.

#### Instructie

##### Deel 1

1. Ga op een vlakke stoel of kruk zitten. Als je op een stoel zit, zorg dan dat je met slechts 1/3 van je been op de stoel zit. Je hebt voldoende ruimte achter je rug. Je handen liggen losjes op je dijbenen.
2. Voel je zitbotjes en laat je gewicht er bovenop rusten. Hoe meer je midden op je zitbotjes zit, des te minder moeite het kost om naar voren en achter te bewegen.
3. Laat je lichaam iets naar voren en achter bewegen. Niet ver gaan, maar gemakkelijk. Voel je zitbotjes. En merk op wanneer je er achter zit en wanneer er voor.
4. Blijf met je gewicht voor je zitbotjes zitten, en adem 3-4x rustig door.
5. Dan beweeg je via het midden naar achteren, en adem 3-4x rustig door terwijl je in de achterste stand blijft hangen.
6. Beweeg weer heen en weer van voor naar achter. Merk hoe je beweging nu gaat.
7. Beweeg naar achteren en stel je voor dat er een dakje boven je hoofd zit. Dan beweeg je naar voren, terwijl het dakje blijft zitten. Dat lukt alleen als je je rug kromt. Doe dit een paar keer.
8. Blijf dan voor hangen en adem 3-4x rustig door. Merk hoe je nu meer in de lengte ademt.
9. Beweeg naar achteren en adem 3-4x rustig door. Merk nu hoe je meer in de breedte ademt.
10. Beweeg nog een paar keer heen en weer, nu op het ritme van je adem.
11. Wissel dan de adem en je beweging. Dus als je naar voren inademde en naar achteren uit, dan adem je nu naar achteren uit en naar voren in.
12. Kom in het midden tot stilstand en merk nu hoe je zit. Wat is er veranderd met toen je begon?

## Deel 2

13. Dan breng je je lichaam met het gewicht op je linkerbil en terug en iets op je rechterbil. Doe dit een aantal maal, gemakkelijk en rustig en niet zover mogelijk.
14. Zit stil in het midden. Vergelijk hoe je zit en ademt.
15. Beweeg opnieuw naar links en rechts, breng het gewicht op één bil en blijf daar. Adem 3-4x door, net zolang totdat het ademen weer gemakkelijk is.
16. Breng het gewicht terug naar het midden en door naar de andere bil en blijf daar. Adem door totdat het weer gemakkelijk gaat.
17. Herhaal deze beweging. Merk op dat de adem stopt elke keer door de beweging en dat pas na enige tijd doorademen op één van de billen het weer gemakkelijk gaat en je weer door kunt.
18. Zit stil in het midden. Vergelijk hoe je zit en ademt.
19. Breng het gewicht naar één kant, kom langzaam naar het midden, breng het gewicht door naar de andere kant en ga door. Doe dit zo langzaam en gemakkelijk dat het ademen tijdens de gehele beweging ongestoord verder kan gaan.
20. Ga hiermee door totdat het mogelijk is het gewicht te verschuiven en tegelijkertijd door te ademen.
21. Zit stil in het midden.
22. Breng het lichaam van voor naar achter een paar maal en vergelijk hoe deze beweging nu gaat.
23. Zit stil, en vergelijk houding, adem en stemming.

*Bron: Dixhoorn (2017), p.250-252.*

### 6.1.2. Staan<sup>16</sup>

Met staan is het niet veel anders dan met zitten. Terwijl als we staan we meestal al helemaal niet aan adem oefeningen denken. Hoe we staan bepaald voor een groot deel hoe we kunnen ademen. Je kunt in gedachten houden dat staan beweeglijk en flexibel is. Het is als het ware een spel met balanceren, meer dan staan op zichzelf.

In deze paragraaf kijken we kort naar de verschillende aspecten van staan.

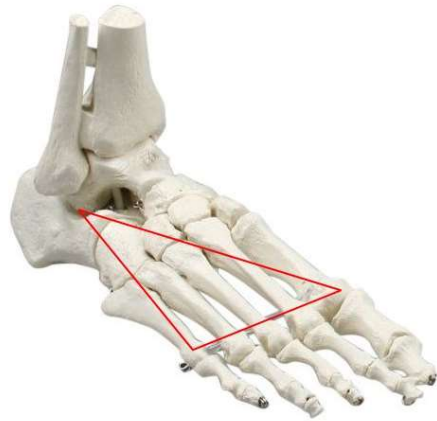
---

<sup>16</sup> Herbig (2013), p.91-107

### 6.1.2.1. Voeten

Evenals je zitbotjes de basis zijn voor zitten, zijn je voeten de basis voor staan. Vaak leunen we iets te veel op onze hak of voorvoet. Of we zakken in in het midden van de voet.

In de ideale stand steunt de voet op de hiel en de bal van de voet bij de grote teen en de kleine teen. Bij gelijke verdeling, rust het lichaam dus op het midden van de voet.



Figuur 6-1 - Steundriehoek voet

### **Oefening 6.2 – Voeten wakker maken**

#### Doel

Om goed op onze voeten te kunnen staan gaan we in alle richtingen de voeten 'wakker maken'.

#### Instructie

1. Zet een swingend muziekje op.
2. Loop door de ruimte en breng je aandacht naar je voeten.
3. Dans zo'n 45sec op je hakken en weer terug naar je hele voet.
4. Dans zo'n 45sec op je tenen en weer terug naar je hele voet.
5. Dans zo'n 45sec op je buitenkanten van je voeten en weer terug naar je hele voet.
6. Dans zo'n 45sec op je binnenkanten van je voeten en weer terug naar je hele voet.
7. En loop nu weer door de ruimte en merk het verschil in je voeten en hoe je op de grond staat.
8. Dan kom je tot stilstand en merk nu ook hoe je staat.

Muziek tips voor bij deze oefening:

- Stolen Dance – Milky Chance
- I Would Walk 500 Miles – Kenny and The Scots
- Cheerleader – OMI, Felix Jaehn

Bron: Gool (2016)

### 6.1.2.2. Benen

Als we te veel naar voren of naar achteren op onze hiel of bal van de voet leunen, dan heeft dat een effect op onze benen, in het bijzonder op onze knieën. De knieën gaan dan op slot en de benen

spannen aan zodat we niet voor- of achterover vallen. Dit zorgt dus niet voor een gebalanceerde en beweeglijke houding die op haar beurt weer zorgt voor een vrije ademhaling. Gespannen benen houden een gespannen romp in stand.

### **Oefening 6.3 – Kniegewrichten vrijmaken**

#### Doel

Flexibel en beweeglijk staan vraagt dat we onze benen ontspannen. Deze oefening helpt om de knieën te ontspannen. Het is een heel simpele oefening die we als kind al vaak gedaan hebben. Maar als volwassene zijn we het enigszins vergeten.

#### Instructie

1. Ga zo op een tafel of stoel zitten dat je benen los kunnen bungelen en de grond niet raken.
2. Terwijl je je benen laat bungelen, maak je cirkelende bewegingen. Je linkerbeen draait met de klok mee en je rechterbeen tegen de klok in. Eventueel kun je dit afwisselend doen (eerst het ene been en dan het andere), zoals kinderen dat ook doen. Doe dit een poosje.
3. Ga weer op de grond staan en merk nu hoe je staat.

Bron: Herbig (2013), p.94

#### *6.1.2.3. Bekken*

Als onze benen gespannen zijn en de knieën op slot, dan span je je billen aan en trek je je rug hol. Alles behalve een ontspannen houding voor je bekken. Het is goed bij jezelf na te gaan of je je rug hol of bol maakt. Dus of je bekken naar voren of naar achteren kantelt. Je kunt proberen precies de tegenovergestelde beweging een klein beetje te maken. Zo dat je je benen ontspannen kunt houden.

Oefeningen die je kunt doen om je bekken meer te ontspannen zijn: 3.4, 3.5 en 4.1.

Daarnaast is onderstaande oefening ook geschikt om de spieren in je rug meer te ontspannen.

## **Oefening 6.4 – Rugspieren ontspannen**

### Doel

Om de bekken ontspannen in het midden te kunnen brengen, is het nodig dat je rugspieren ontspannen zijn. Deze oefening helpt daar bij.

### Instructie

1. Ga op je rug liggen en trek je knieën naar je buik. Laat je handen rusten op de bovenkant van je scheenbeen.
2. Trek dan zachtjes je handen/knieën iets naar je borst. Het contact met je middenrug op de grond wordt duidelijker.
3. Wieg zachtjes van links naar rechts heen en weer. De druk verplaatst zich over de breedte van je rug. Stel je voor dat je steeds een beter dieper in de schaal van je rug zakt. Leun bij iedere uitademing iets meer in je rug.
4. Nu laat je je helemaal naar links rollen, zover dat je been de grond raakt. Je blijft met je hand wel je knie vasthouden.
5. Rol dan helemaal naar rechts. De start van de beweging van links naar rechts komt uit je knie, je romp en hoofd volgen. Gebruik niet meer kracht dan nodig.
6. Rol ene paar keer rustig heen en weer. Waarbij je gewicht over de volle breedte van je rug gaat. Merk ook de hele breedte van je lichaam, dat van je ellebogen, je gespreide knieën en de rekking in je bekken.

Bron: Herbig (2013), p.37

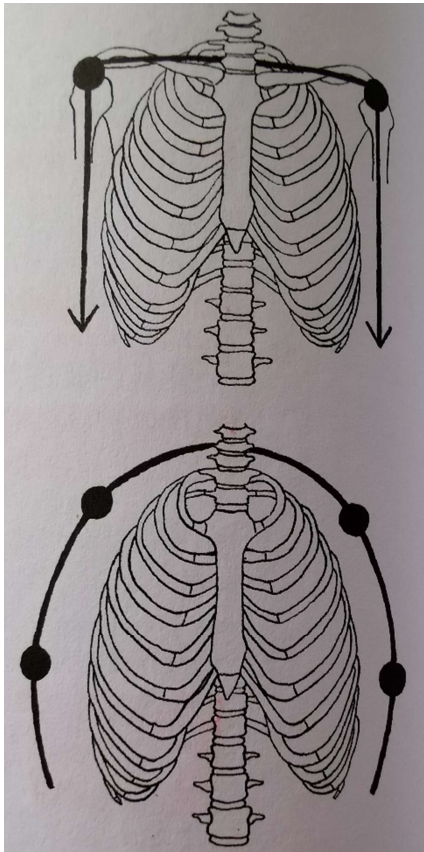
### *6.1.2.4. Midden romp en borstgebied*

Dit is het deel waar het diafragma zich bevindt. Belemmering van deze ruimte heeft dus direct invloed op onze adem omdat het diafragma niet optimaal kan bewegen. In onze houding zit hier veel spanning omdat we met een holle rug dit deel overstrekken en de ribbenkast om hoog brengen. Of we zakken juist in, waardoor er onderspanning zit in dit gebied. Dan brengen we de ribbenkast omlaag. Beiden is niet optimaal voor onze adem.

Het eerste deel van oefening 6.1 werkt ook op de lengte en breedte ademhaling waardoor er meer ruimte ontstaat. Daarnaast kun je de oefeningen doen in relatie met het diafragma: 3.2 en 3.3.

Als je gaat staan kun je je ribbenkast volgen, gaat deze omhoog of omlaag. Om je borstkas goed in positie te krijgen kun je je voorstellen dat er midden uit je kruin een touwtje omhoog gaat en je je daarmee uitstrekt. Je houdt trekt je rug niet hol en maakt 'm ook niet bol. En je stelt je voor dat je onderste ribben iets naar beneden brengt. Het kan helpen hiertoe je handen op je onderste ribben te zetten en lichtjes naar beneden te duwen.

#### 6.1.2.5. Schoudergordel en armen



Het gaat hier om het hele gebied van de schouders en sleutelbeenderen, dus zowel aan de voor als achterkant. Dit gebied is slechts met één gewricht tussen sleutelbeen en borstbeen met de rest van de romp verbonden. Een gebied dat dus bij uitstek beweeglijk en flexibel kan zijn. Ook een gebied dat sterk reageert op hoe de rest van het lichaam staat. Als de rest van het lichaam op spanning staat, dan beweegt het zwaartepunt als het ware naar boven. En de adem gaat in dit gebied vastzitten.

Door onze alledaagse houding zijn de schouders vaak naar voren gerold. De spier van sleutelbeen naar nek (Sternocleidomastoid) verkort hierdoor. Daarnaast hangen de armen direct langs onze romp, terwijl daar eigenlijk een kleine bolling in zou mogen zitten zodat er ruimte ontstaat voor de beweeglijkheid van de ribbenkast.

Een losse, kleine bolle boog van de armen, dus niet zoals je dat vaak bij bodybuilders ziet, helpt ook voor de doorstroming van de armen en kan bijdragen aan minder koude handen. Ook maakt het de beweging meer flexibel en open.

Figuur 6-2 - Houding ronde armen  
Bron; Herbig (2013), p.102

#### 6.1.2.6. Balancerende hoofd

Zoals je ondertussen begrijpt haakt alles in elkaar. Dus de stand van ons hoofd heeft te maken met hoe de rest van ons lijf staat. De dragende wervels zitten in het midden van ons hoofd. Zoals je ook in figuur 6.3 ziet.

Om je hoofd meer in het midden neer te zetten, kun je je voorstellen dat je kleine bewegingen met je kruin maakt.



Figuur 6-3 - Stand van het hoofd

### **Oefening 6.5 – Hoofd balanceren**

#### Doel

Gewaar worden van de precieze balans van je hoofd op je romp

#### Instructie

1. Ga goed zitten op je zitbotjes, zorg dat je een ontspannen houding hebt in je zitten. Houdt dus rekening met al het voorgaande.
2. Voel met je vingers je nekwrvels en tokkel daarna zachtjes op je hoofd. Zodat je je meer gewaar wordt van de contouren en grenzen van je hoofd.
3. Stel je voor dat je hoofd een bol is op een stokje. En dan knik je langzaam, door je hoofd ietsje naar voren te bewegen en ietjes naar achter. Stel je voor dat daarmee al het water in je hoofd naar voren beweegt en weer naar achteren. Wat merk je als je dit doet? Wat merk je in de spanning in je nek en in je keel?
4. Probeer vervolgens het hoofd te rusten in het midden, zodat het water in je hoofd in evenwicht komt met voor en achter. Is de houding vertrouwd of ben je anders gewend?
5. Neem de houding aan die je gewend bent en merk dan wat er gebeurt met de spanning in je nek en keel. En ga weer terug naar de meer gebalanceerde houding.

Bron: Herbig (2013), p.105

Dit brengt ons ook tot de conclusie van de ideale uitlijning van het lichaam om zo optimaal mogelijk te kunnen ademen. Het is complex je houding te wijzigen. Maar kijk waar je het meeste spanning voelde en begin daar. Of kies er voor om je houding van je voeten af aan op te bouwen.

## 6.2. Houdingspatronen<sup>17</sup>

Ondanks dat onze houding ook wordt bepaald door onze dagelijkse activiteiten, stressniveaus, ervaringen en bezigheden, ligt een belangrijk fundament van onze houding en daarmee adempatroon in onze jeugd. Om dit meer toe te lichten ga ik in deze paragraaf wat dieper in op de invloed van het wel of niet beantwoord krijgen van onze basisbehoeften in onze jeugd op onze houding. In Werken met Adem II komt dit nog wat dieper aan de orde. Voor nu gaat het er om te begrijpen dat adempatronen er ook door de ervaringen in het gezin van herkomst er in slijten. Als je werkt met cliënten kan dit een interessante invalshoek zijn om naar te kijken.

Ik werk hiertoe met de Reichiaanse karakterstructuren. Deze paragraaf is vooral bedoeld meer zicht te krijgen op de verschillende structuren die je voor je ziet en welke ademinterventies je daar op zou kunnen toepassen. Vaak is er therapie nodig om de onderliggende gevoelens en emoties te verwerken.

---

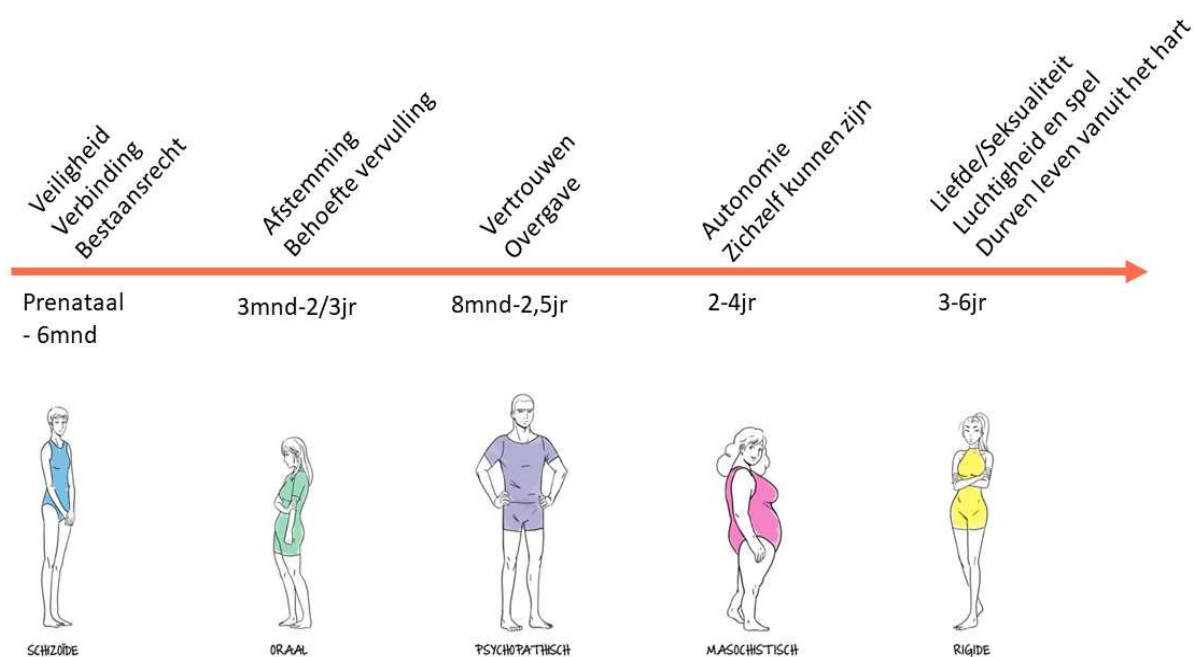
<sup>17</sup> Ponjee (2018), Life Force Fitness Instituut



De naam karakterstructuren is misschien iets misleidend. Het gaat namelijk niet over het karakter dat gaat over gedragingen van een persoon. Het gaat om de neiging die iemand heeft om in een bepaalde situatie bepaald gedrag te vertonen. De karakterstructuur helpt je als het ware beschermen tegen situaties die je als bedreigend, spannend of stressvol ervaart. Als ik ze hieronder kort beschrijf zul je dus ook merken dat je in allemaal wel iets herkent. Het hangt dus o.a. van de situatie af welke zich tentoon spreidt. Dit zijn situaties die op de één of andere manier een ‘herinnering’ vormen aan vroeger. Vaak hebben we één dominante structuur die we al aannemen als er nog geen vuiltje aan de lucht is. De karakterstructuren zijn dus een defensiemechanisme van nu dat gebaseerd is op oude pijn die niet meer aan de orde is.<sup>18</sup>

Deze defensiemechanismen worden zichtbaar in ons lichaam en hebben ook allemaal hun eigen adempatroon. De dominante structuur wordt grotendeels gevormd door het aanpassingsmechanisme om je als kind staande te houden in de wereld.

In de ontwikkeling gaat een kind door bepaalde fasen en bij elke fase hoort een bepaalde behoefte. Deze worden wel, niet of maar gedeeltelijk vervuld. Dit geeft aan het kind ervaringen wat wel en niet acceptabel is en bouwt hier het aanpassingsmechanisme op.



Figuur 6-4 - Behoeften en karakterstructuren

### 6.2.1. Afwezigheid of schizoïde karakterstructuur

Tijdens de zwangerschap en voor de pasgeboren baby is het belangrijk te ervaren dat het veilig is. Dat het vastgehouden wordt als het nodig is. Dat er verbinding is met de verzorgenden. Deze

<sup>18</sup> Ponjee (2015), p.11

verbinding gaat niet alleen op het fysiek aanwezig zijn, maar ook energetisch aanwezigheid en aandacht. De baby ontleend hier zijn/haar bestaansrecht uit en voelt zich welkom geheten.



1. Contact/  
existence

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom er onvoldoende veiligheid is, denk naast de afwezige ouders, ook aan bijvoorbeeld een sterfgeval in de familie tijdens de zwangerschap of net na de geboorte van de baby, of ernstige ziekte, of ontslag. Er zijn allerlei redenen waarom de ouders afwezig kunnen zijn. Ook kan een moeilijke geboorte hier aan bijdragen.

Als de baby onvoldoende het signaal krijgt welkom te zijn, heeft het moeite om daadwerkelijk te landen op aarde. In het volwassen leven zijn dit mensen die veel overdenken, een wat beschouwende houding aannemen. Hij zal eerder zeggen wat hij denkt, dan wat hij voelt. Als de omgeving te overweldigend is, dan kan iemand afhaken. Ze zijn liever op de achtergrond dan in het middelpunt van de belangstelling.

Mensen met deze karakterstructuur zijn vaak erg invoelend, intuïtief en loyaal. En kunnen goed van een afstand naar materie kijken en analyseren.

Fysiek betekent dit dat ze meestal smal, geladen en samengetrokken zijn.

Het kan ook lijken dat er geen energie in het lichaam zit. Het lichaam is vaak niet symmetrisch en wat stijvig. Last van koude handen en voeten. De ademhaling kan paniekerig zijn. Ook kan deze amper waarneembaar zijn. Of kunnen ze op de inademing hun buik intrekken en op de uitademing de buik uitzetten. Er kan ook spraken zijn van een bevroren adem.

Werken met adem en een schizoïde karakterstructuur kan makkelijk tot paniek of dissociatie leiden. Het vraagt eerst om te werken met veel veiligheid en gronding. De hulpbronnen oefening (oefening 5.3) kan hierbij bijvoorbeeld behulpzaam zijn. Voor deze structuur is het belangrijk zacht en langzaam te werk te gaan.

### Oefening 6.6 – Verzachten spierspanning via inner-out ademhaling

#### Doel

Bewust worden van de adembeweging en het spierpantser dat deze beweging tegenhoudt. Met adem deze langzaam laten ontspannen.

#### Instructie

1. Ga rustig zitten in een rechtop positie. Denk je in dat je hoofd met een touwtje van uit het kruin naar boven wordt getrokken, zonder je ribbenkast naar boven te brengen.
2. Breng je aandacht naar je adem. Kijk of je deze kunt voelen en kunt opmerken hoe deze van binnenuit naar buiten beweegt.
3. Probeer deze steeds iets te vergroten, terwijl je je spieren met elke uitademing iets meer ontspant, je schouders laat zakken en ruimte maakt in je buik voor je ademhaling.

Bron: Fahri (1996), p.92

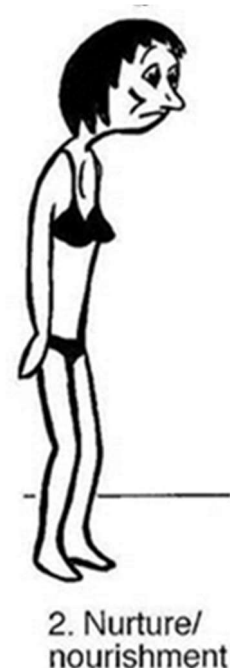
### 6.2.2. Behoeftige of Orale karakterstructuur

Om allerlei redenen kan de verzorgende ouder niet in staat om de behoefte van het kind te vervullen. Voedsel, warmte, knuffels, aandacht en steun worden het kind onthouden. Of er is weinig aanwezigheid van de ouder als het kind gevoed wordt. Het gebrek aan al deze vormen van 'voeding' ervaart het kind een gevoel van tekort. Het wil dit niet voelen en dus projecteert hij dit op oudere leeftijd op de buitenwereld met de overtuiging dat de ander tekortschiet of internaliseert hij dit met de overtuiging zelf te kort te schieten.

Als volwassene vindt deze persoon het lastig gevoelens en behoeften te uiten, er is een continue angst dat de omgeving deze toch niet zal vervullen. Ondertussen is hij wel op zoek naar goedkeuring en bevestiging van de ander. Dit wordt niet direct gevraagd, maar er is een impliciete claim. Zelfs als de goedkeuring er is, is het lastig dit aan te nemen. De gever heeft het gevoel het eigenlijk nooit goed genoeg te doen. Een gebrek aan zelfvertrouwen, 'ik kan het niet', draagt er aan bij dat ze lastig verantwoordelijkheid nemen.

Als deze persoon in overvloed leert denken in plaats van in te kort, dan komt er een enorme creativiteit naar voren. Deze persoon is vaak in veel dingen geïnteresseerd.

In het lijf is een lager energieniveau waar te nemen. Het lijf is ook wat ingezakt. Energetisch kan het lijken als of iemand zich vastklampt aan de ander. Veel voorkomende thema's zijn: vermoeidheid, leeg gevoel, tekort, depressie, wanhoop, eenzaamheid. Het lichaam hangt naar beneden, is vaak lang en smal, zwakke spiertones, lange armen. Lichaam kan kinderlijk ogen.



De adem is oppervlakkig, vaak is inademen lastig, als of het leven niet helemaal ingenomen kan worden. Ze kunnen aangeven het gevoel te hebben niet genoeg lucht te krijgen. Wat ook gezien de houding niet verwonderlijk is, maar waar ook een emotioneel 'niet aan willen nemen' in zit.

Als er veel opgeven in het systeem zit, is het belangrijk te kijken of je meer energie in het lichaam kan brengen door te bewegen, bijvoorbeeld hardlopen of dans. Een massage kan ook heilzaam zijn, met de focus op in het lijf komen en de aanraking innemen.

Qua ademhaling is de inademing lastig. Als er meer groning in het lichaam is kun je de cliënt langzaam meer laten inademen. Met kleine stapjes en ook hier kijken of ze het helemaal in kunnen nemen.

### 6.2.3. Wantrouwige of Psychopathische karakterstructuur



Zowel tijdens de peuterpuberteit als in de periode van het 7<sup>e</sup> tot 15<sup>e</sup> levensjaar gaat het kind op ontdekking uit. Maar ondertussen kijkt het wel steeds over de schouder om bevestiging bij de ouders te zoeken. Voor de peuter betekent dit dat het niet geremd wil worden in de ontdekking de wereld is, maar wel opgevangen wil worden als 'ie weer terugkeert, zelf als zijn hele mond vol chocola zit of z'n broek onder de modder. Als er structureel gebrek is aan hulp en vertrouwen, gaat het kind de ander wantrouwen. Als het kind het gevoel heeft groter te moeten zijn dan het is, zich schrap moet zetten of boven zijn kunnen moet presteren zonder rugdekking, leert het te overleven op eigen kracht. Het zal niet meer terugvallen op anderen.

Met actie en prestatie zoekt hij bevestiging in de wereld, dit is waar hij eigenwaarde aan ontleent. Terwijl zijn wantrouwige blik elke hulp met argwaan zal bekijken. Hij neemt makkelijk het initiatief en kan een ander makkelijk passeren. Als het misgaat kan hij hier wel de ander de schuld van geven. In contact probeert hij 'in control' te zijn door boven de ander te gaan staan.

Voor anderen kan hij een rots in de branding zijn. Hij weet dingen neer te zetten en houdt focus. Hij krijgt dingen makkelijk voor elkaar.

Als je naar het lichaam kijkt dan zit de energie vooral in de borstkas. Deze is opgeblazen en zit vaak erg vast. Dit is de manier voor de wantrouwige om zich er boven te houden. De armen kunnen iets naar buiten staan. De bekken en benen kunnen lizig en onderontwikkeld zijn.

Hij ademt vooral in de borst en blaast met de adem de borst op om daar vervolgens de adem vast te houden. Hij ademt niet volledig uit. Het middenrif is erg gespannen en ingesnoerd.

Door de neiging de ander te wantrouwen, zullen ze het ook lastig vinden om op jou als coach te vertrouwen. Het is belangrijk naast de wantrouwige te gaan staan, maar duidelijk de grenzen te respecteren zonder je te laten leiden door de ander. Om te gaan inzien dat er een balans kan zijn tussen afhankelijk en onafhankelijk zijn is een uitdaging, evenals je hieraan over te geven.

Een interventie kan zijn om hem meer contact te laten maken met de achterkant, de stoel en hierin te leunen. Ook kun je kijken of je de borstkas iets kan verzachten door meer op de uitademing te focussen.

### ***Oefening 6.7 – Focus en overdrijving***

#### Doel

Door het creëren van overspanning, meer ontspanning in het systeem brengen.

#### Instructie

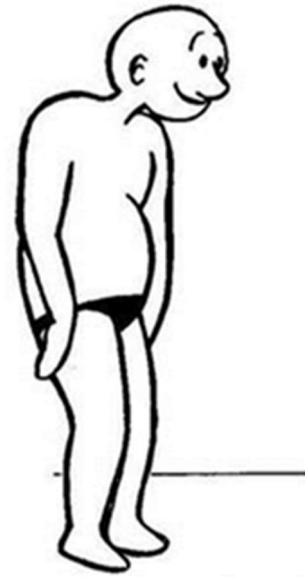
1. Ga rustig zitten of loop rustig rond. Check in met je lichaam. Merk waar het ontspannen is en waar het gespannen is. Herken je de wantrouwige structuur dan kun je in het bijzonder je aandacht naar je borst en schoudergordel brengen.
2. Merk ook hoe je ademt.
3. Breng dan langzaam meer spanning op een plek waar je spanning ervaart. Als dit je borst is, dan breng je daar meer spanning in. Vergroot de spanning behoorlijk uit, zodat 'ie ook zichtbaar wordt van buiten. En houd dit zeker wel 30seconde vast op de maximale spanning.
4. Laat dan heel heel langzaam, mm voor mm, de spanning ontspannen. Probeer waar te nemen waar deze ontspanning start en laat het van daar steeds iets groter worden. Tot dat je het gevoel hebt dat de plek maximaal is ontspannen.
5. Herhaal dit nog 2x.
6. Voel na in je lijf, hoe is het nu in je lichaam en wat merk je op de plek van spanning waar je mee begon. Wat merk je aan je adem?

Bron: Geïnspireerd op Judith (2018), p.51

#### 6.2.4. Opofferende of Masochistische karakterstructuur

Rond het 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> levensjaar zoekt het kind naar autonomie. Het wil zindelijk worden, zelf eten en voelt de drang zich los te maken van de ouders. Het is ook de periode van 'ik ben twee en ik zeg nee' en 'ik ben drie en ik doe het nie'. Als dit proces gefrustreerd wordt en het kind bijvoorbeeld steeds iets moet van de omgeving waardoor het niet zijn eigen autonomie kan ontwikkelen, dan wordt de spontane expressie onderdrukt. Dienstbaarheid, schuldgevoel en verplichtingen komen in de plaats van het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Hij past zich aan aan de omgeving en gaat hiervoor energetisch dragen.

De opofferende persoon blijft vriendelijk lachen, terwijl onder deze vriendelijkheid van alles broeit: ingehouden commentaar, verzet, onvrede, geheimen. Die soms ineens tot ontploffing kan komen. Hij kan zeurderig overkomen of in een slachtofferrol zitten. Hij zal niet iets zeggen dat voor de ander vervelend is. Vaak kent hij zijn eigen grenzen niet, of gaat er overheen. Je kunt zonder meer op deze persoon rekenen. Maar ten koste van wat....



4. Independence/  
autonomy

De kwaliteit van deze structuur zit in de naastenliefde, een groot verantwoordelijkheidsgevoel en de bereidheid om de kar te trekken.

De opofferende structuur kan wat log, vol en samengeperst overkomen. Ze neigen naar overgewicht omdat ze alles maar inhouden. De energie zit vooral beneden en naar achteren. Het lijkt als of hij wat meestorst. Hij heeft weerstand tegen naar voren geduwd worden. Het hoofd staat iets naar voren. Rug kan gebogen en gespannen zijn.

Qua adem zuchten en steunen ze veel. Ze ademen niet volledig en niet in de buik, bekken en schouders. Het middenrif is gespannen.

Deze structuur is vooral gefocust op dat wat zwaar is en wat niet lukt. Er mag dus weer contact gemaakt worden met plezier en speelsheid. Dit is ook een staat van zijn die meer ruimte maakt voor adem. Dit kun je doen door lichaamswerk en hier luchtigheid in te brengen. Of juist de zwaarte uitvergroten. Voor dit laatste is het wel belangrijk al een vertrouwensrelatie met de cliënt te hebben.

Voor het zuchten en steunen zou je kunnen overwegen enkele Buteyko oefeningen te doen zodat er een gezonder adempatroon aangenomen kan worden. Denk bijvoorbeeld aan de oefeningen 4.8 en 4.9. Daarnaast is de cliënt er bij gebaat als er meer lichtheid en beweging in de onderste helft van het lichaam komt. Kijk hiervoor naar oefeningen 3.4 en 3.5. Omdat de opofferende structuur moeite heeft zich te laten horen, kan ook oefening 3.6 goed zijn voor deze structuur.

### 6.2.5. Afstandelijke of Rigide karakterstructuur



In de kleuterleeftijd komt het ontwikkelingsthema liefde geven en ontvangen naar voren. Dit gaat gelijk op met de bewustwording dat niet iedereen er hetzelfde uitziet. Mama heeft een spleetje en papa een piemeltje. Onbewust gaat het kind zich verbinden met de ouder van het andere geslacht, waar ze dan ook het liefst mee trouwen. Deze onschuldige ontdekkingstocht in seksuele gevoelens kan voor de ouders verwarrend zijn, vooral als zij zelf niet vrij zijn in de seksualiteit in combinatie met liefde. Het kind voelt zich afgewezen in zijn liefde. Daar waar het toenadering zoekt wordt het afgewezen. Het kind voelt zich afgewezen in zijn identiteit en sluit zich af voor het gevoelsniveau. De manifestatie in de wereld gaat via zijn best doen en presteren.

Een rigide volwassene is er mee bezig te voldoen en oké te zijn. Het liefst creëert hij een ongeschonden beeld van zichzelf. Het is dan ook moeilijk echt contact te krijgen met deze persoon. Hij creëert afstand uit voorzorg niet nog een keer gekwetst te worden. Hij vindt het lastig contact met zijn gevoelens te krijgen. Een houding van trots, een bepaalde arrogantie en gelijk willen hebben kunnen de behoefte aan contact maskeren. Het ontvangen van negatieve feedback is lastig. Er kan verdedigend op gereageerd worden.

Als deze persoon zich weet te laten zien, dan kan hij kwetsbaar en krachtig tegelijkertijd zijn. Ze hebben oog voor schoonheid, symmetrie en stijl. Ze zijn initiatiefrijk en gedisciplineerd.

Het lichaam is geproportioneerd en geïntegreerd. De coördinatie is goed. Er kan een bepaalde verleidelijke houding van uit gaan. Het kan er uit zien als een kinderlijk bovenlichaam op een vrouwelijk bekken. Het bovenste deel is rigide, terwijl het onderste deel gracieus beweegt. Ze zetten zich schrap en brengen spanning in het lichaam bij uitdagingen of als ze zich kwetsbaar willen maken.

De afstandelijke neigt naar een buikademhaling die niet volledig is. De adem wordt ingehouden in de borst. De adem kan ook oppervlakkig zijn. Het middenrif is gespannen en lijkt als of daar een splitsing tussen hart en seksualiteit zit.

Voor deze structuur is het belangrijk weer in contact te komen met het gevoel. En vooral om het hart weer te openen, dit is over het algemeen gesloten. Het kan helpen uit het perfectionisme te starten door iemand uit te nodigen iets spontaans of onverwachts te doen: bijvoorbeeld je tong naar jezelf uitsteken, huppelen op de parkeerplaats of bloemen plukken in het park.

Een oefening die ook bij uitstek geschikt is voor de rigide karakterstructuur is oefening 3.4. Qua adem helpt het te focussen op de drie diafragma's. De bovenste ademruimte is vaak gesloten en strak. Het middenrif is de split tussen boven- en onderlijf waar voor de afstandige het contact tussen hart en bekken wordt onderbroken. Oefeningen voor het bekken kunnen helpen om het ook in de bekken weer vrij te maken. Kijk dus voor oefeningen in §3.3 en §4.1.1.

### 6.2.6. Concluderend over de karakterstructuren

Werken met de karakterstructuren is ingewikkelde materie, maar misschien begin je al het één en ander te herkennen. Al is er bijna niemand die in één structuur vast zit en waarschijnlijk herkennen we ze allemaal wel in ons leven. Wel hebben we een voorkeur als het echt spannend of stressvol is.

Vooraf belangrijk is dat bepaalde kinken die in de kabel komen tijdens de ontwikkeling zich vertalen in lichaamshouding en adempatronen. Dit vraagt dus ook dat de cliënt bij jou of bij iemand anders met deze thema's gaat werken. Je kunt ook de ademoefeningen die je doet met je cliënt of de wijze waarop je adem inzet aanpassen op de structuur.