

De invloed van ontspanningstraining op het vegetatieve zenuwstelsel.

In ons normale dagelijkse leven wisselen activiteit en rust elkaar regelmatig af. Overdag zijn wij bezig met activiteiten, 's nachts slapen we en komt ons lichaam tot rust. Maar ook overdag zijn er momenten, dat we onze activiteiten afwisselen met rust. Ons lichaam, is in staat zich op deze afwisseling van inspanning en ontspanning, actie en rust, in te stellen door middel van het vegetatieve zenuwstelsel.

Dit vegetatieve zenuwstelsel zorgt er bijvoorbeeld voor dat er bij inspanning meer bloed naar de spieren

gepompt wordt om deze van zuurstof te voorzien.

Het zorgt ervoor dat wij dieper gaan ademen en dat het hart sneller gaat kloppen, zodat de beschikbaar komende zuurstof ook snel ter plaatse zal zijn.

Komen wij weer tot rust dan zorgt het vegetatieve systeem ervoor dat hart en ademhaling ook weer rustiger worden.

Eten we een stevig maal, dan gaan er van het vegetatieve zenuwstelsel prikkels naar het maagdarm kanaal zodat onze spijsvertering op de juiste wijze kan plaatsvinden. Zo regelt en bestuurt het vegetatieve zenuwstelsel het functioneren van ons hele lichaam. Belangrijk is daarbij dat inspanning en rust elkaar regelmatig afwisselen. Gebeurt dit niet, dan kan het zijn dat sommige organen, of delen van ons lichaam voortdurend te veel prikkels krijgen en dus "overprikkeld" raken.

We kunnen niet 24 uur achtereen doorrennen, of zonder ophouden eten. Behalve op lichamelijke inspanning reageert het vegetatieve systeem ook heel sterk op emoties. Zijn we boos, of schrikken we erg, dan reageert het hart en de ademhaling daar bijvoorbeeld op. Dat gebeurt via het vegetatieve systeem.

Spanningen in het algemeen kunnen ontstaan door emotionele oorzaken als verdriet, boosheid, angst, maar ook door stress, omdat we de situaties niet goed aankunnen. Dit soort spanning zorgt er voor dat het vegetatieve zenuwstelsel voortdurend in een verhoogde prikkelingstoestand verkeert. Het krijgt dan niet de gelegenheid om tot rust te komen. Bestaat zo'n situatie al wat langer, dan kan zelfs rust als onaangenaam ervaren worden!

We worden geconfronteerd met uiterst onaangename verschijnselen in ons lichaam, die te maken hebben met een chronische prikkeltoestand. Het liefst slaan we op de vlucht, dus gaan we door met jagen. Dit betekent opnieuw stress. Zo draait het systeem langzaam maar zeker dol.

Ontspanningstraining geeft ons de mogelijkheid deze vicieuze cirkel te doorbreken.

Het leert ons het vegetatieve zenuwstelsel te beïnvloeden; het tot rust te brengen als wij dat willen. Hierdoor zijn wij in staat om klachten te beïnvloeden; immers, de chronische prikkeltoestand wordt doorbroken.

Het stelt ons tevens in staat onze emoties wat beter onder controle te krijgen.

De relatie tussen emoties en het vegetatieve, autonome zenuwstelsel.

Emoties werken sterk in op het vegetatieve zenuwstelsel. De biologie leert ons dat het lichaam op sterke emotionele prikkels reageert met een Vecht- of Vluchtreactie. Terugvechten dus, of er vandoor gaan: *Fight or Flight*'. Voor beide reacties is een verhoogde activiteit van het lichaam noodzakelijk. Dit regelt het vegetatieve zenuwstelsel. Het zendt prikkels uit naar o.a. de spieren, bloedvaten, het hart en het ademcentrum met als doel het lichaam in staat te stellen te vechten of te vluchten.

De spanning in de spieren neemt toe; er gaat relatief meer bloed naar de spieren en hersenen en minder naar het spijsverteringskanaal en de huid, het hart gaat sneller kloppen en de ademhaling verdiept zich.

Dit is een volkomen normale fysiologische reactie die er bv. voor zorgt dat er voldoende zuurstof in het spierweefsel komt opdat het zijn werk naar behoren kan verrichten.

Deze reactie kan geen kwaad, mits hij niet te lang blijft bestaan en gevolgd wordt door een toestand van rust.

Het lichaam kan zich dan weer herstellen: het vegetatieve zenuwstelsel zorgt er nu voor dat de spieren weer ontspannen, de bloedverdeling zich herstelt, het hart en de ademhaling weer tot rust komen.

Worden emoties bijvoorbeeld onderdrukt of niet tijds ontladen, dan kunnen bovengenoemde prikkels continu gaan inwerken op de organen. Men spreekt dan van een overprikkelingstoestand van het vegetatieve zenuwstelsel. Een andere term die hiervoor gebruikt wordt is: een chronische spanningstoestand. Dit kan aanleiding geven tot allerlei lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, misselijk, duizelig, hyperventilatie, hoofdpijn, rugpijn etc. etc. Deze chronische spanningstoestand maakt het lichaam ook nog eens steeds gevoeliger voor prikkels van buitenaf, waardoor de cirkel zich sluit. De psychische weerstand raakt uitgeput en de vecht- en/of vluchtreacties worden steeds inadequater, steeds minder effectief.

We wisten reeds dat ontspanningstraining ons in staat stelt het vegetatieve zenuwstelsel tot rust te krijgen. Dit vergroot onze psychische spankracht, waardoor we in staat zijn onze emoties beter te hanteren. Dit ontwikkelt ons vermogen om wat objectiever naar onszelf te kijken. We leren te voelen, waar te nemen hoe we in bepaalde situaties reageren. Op deze wijze kunnen we de relatie met het ontstaan van spanningen ontdekken. Is die relatie eenmaal duidelijker geworden, dan is het ook mogelijk iets aan de oorzaken van de bewuste spanningen te doen.