

De rol van de ademhaling op lichaamshouding

Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Breath: it's role in posture/Posture: the impact of the breath' van Jeannie Di Bon, bewegingstherapeut en eigenaar van de Zebra Club app, Global Learning Conference 2024. Vertaald door redactie vertalingen.

Misschien is het je wel eens verteld dat je een slechte houding hebt. Er is alleen helemaal niet zoiets als een 'slechte' houding. We kunnen de houding wel verbeteren door het lichaam efficiënter te laten werken. Dit bereiken we door nieuwe ervaringen en informatie aan het lichaam te geven. Een geschikte manier om de houding te verbeteren is door te werken met de ademhaling. Je houding en ademhaling hebben namelijk effect op elkaar. In deze samenvatting gaan we dieper in op dit onderwerp.

Lichaamshouding bij hypermobiliteit

Als het menselijk lichaam in een natuurlijke balans is, werkt het lichaam goed. Die balans is er door de combinatie van elasticiteit in de weefsels, een goede en gezonde (basis) spanning en de ademhaling. Bij hypermobiliteit, HSD en EDS kan die balans verstoord zijn. Een wetenschappelijke studie (1) vergeleek een groep mensen met hypermobiliteit met een groep mensen zonder hypermobiliteit. De studie vond significante verschillen tussen de twee groepen. De personen met hypermobiliteit hadden een grotere bewegingsmogelijkheid en dit zorgde voor bewegingspatronen die niet normaal zijn. Het goede nieuws is dat houdingstherapie verbetering gaf. De mensen met hypermobiliteit hadden minder pijn en een betere kwaliteit van leven.

De vraag is dus hoe je je houding op een goede manier kunt aanpassen. In de praktijk wordt de nadruk vaak gelegd op het oplossen van je slechte houding (in plaats van verbeteren). Adviezen zijn dan vaak 'maak jezelf lang' en 'doe je schouders naar achter'. Dit heeft een negatief effect. Je gaat dan in het dagelijks leven te veel nadenken over je houding en zo komt er meer spanning in je lichaam. Wat belangrijk is om te weten is dat je houding niet statisch is. Je houding moet juist beweeglijk zijn en reageren op ademhaling en zwaartekracht.

- (1) Booshanam et al. 2010 - Evaluation of posture and pain in persons with benign joint hypermobility syndrome

Wat beïnvloedt je houding?

Er zijn veel factoren die de houding beïnvloeden. Spieren spelen daarbij een rol, maar ook minder bekende factoren verdienen aandacht. Zo kunnen bij HSD en EDS ook aandoeningen voorkomen die de ademhaling en houding kunnen veranderen. Voorbeelden van die aandoeningen zijn POTS (Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom) en dysautonomie (een verstoord autonoom zenuwstelsel). Andere factoren zijn de vorm van het skelet, de reactie van het lichaam op de zwaartekracht, algehele spiertonus en het bindweefsel. Pijn, vermoeidheid en problemen met het verteringsstelsel hebben ook invloed. Bij bijvoorbeeld buikpijn zul je waarschijnlijk voorovergebogen zitten in plaats van rechtop. Een belangrijke factor is de uitlijning van het lichaam. Als het hoofd, de borstkas en het bekken goed zijn uitgelijnd, hoeven de spieren minder hard te werken. Als ze niet

zijn uitgelijnd, zijn sommige spieren altijd in uitgerekte toestand en andere zijn te gespannen. Beide groepen spieren kunnen dan niet goed hun werk doen. Dit zorgt voor beperkingen in beweging, in ademhaling en kan ook voor pijn zorgen.

Een andere belangrijke factor die de houding beïnvloed is emotie. Je kunt aan iemands houding vaak zien hoe diegene zich voelt. Als je moe bent of pijn hebt, kun je onderuitgezakt staan (maar nog wel hangend in gewrichten). Je buikspieren zijn in elkaar geduwd en je ademhaling gaat moeilijker. In de tegengestelde situatie, als je gestrest bent of extra alert, zoek je stabiliteit door je gewrichten op slot te zetten. Je zult dan overdreven recht staan, met de knieën op slot, het bekken naar voren gekanteld en je rug heel hol. De voorkant van je torso en je buikspieren worden uitgerekt en staan op spanning, wat ademen moeilijker maakt. Het is goed om je te realiseren dat het nooit een slechte houding is, want dit is gewoon hoe je je op dat moment voelt en waar je lichaam zich aan aanpast.

Het mooiste is het als je een ontspannen houding hebt met een gebalanceerde ademhaling. Als je dit onder de knie hebt, zal je bij stress of bij pijn toch weer je oude houding aannemen. Je hersenen kunnen namelijk niet alles tegelijk aan. Op zo'n moment is het beter om je hier met kalmte bewust van te worden en niet streng te zijn voor jezelf.

Ademhaling en houding

Wat we dus eigenlijk willen is de houding onbewust veranderen. Je ademhaling en je houding zijn elkaars beste vrienden, als er eentje verandert, verandert de ander ook. De ademhaling is daarom een belangrijke factor in het aanpassen van je houding. Het is goed om toe te werken naar een houding die Jeannie di Bon "Quiet Standing" noemt, wat betekent dat je rustig of met kalmte kunt staan.

Hoe kom je tot die houding? Door te werken aan:

- De ademhaling en het bewustzijn van je ademhalingspatronen
- Ontspanning
- Proprioceptie (hoe je je bewust bent van waar je lichaam in de ruimte is)
- Stabiliteit
- Balans
- Houding. Een nieuwe houding zal vanzelf volgen na de 5 eerdere stappen.

In de praktijk kun je gebruik maken van veilige, rustige, oefeningen voor beweging en ademhaling. Hierdoor doet je lijf nieuwe ervaringen op, met zo min mogelijk spierspanning.

Jeannie Di Bon geeft een voorbeeld van een adem oefening: adem in terwijl je zit. Je voelt je bovenlichaam omhoog bewegen en zich een beetje intrekken. Bij uitademing voel je de beweging juist aan de achterkant van je lichaam, waar zich ook de houdingsspieren bevinden. Als je dit herhaalt, voel dan je bekken in de stoel zakken. Als het goed is kun je nu met minder moeite zitten.

Samenvatting

Dit is de belangrijkste informatie die gepresenteerd is:

- Je lichaamshouding is beweeglijk en kan niet vastgezet worden. Je houding verandert namelijk continu door de zwaartekracht en je ademhaling.
- Je ademhaling en emoties hebben effect op elkaar.
- Je emoties, en daardoor je ademhaling, zorgen dat je houding verandert.
- De lichaamshouding verandert als je de ademhaling verandert.
- Je houding kan niet aangeleerd worden: als je werkt aan je ademhaling en aan het aanvoelen van je lichaam krijg je vanzelf een andere houding.
- Je kunt werken aan je houding met behulp van integrale/geïntegreerde bewegingspatronen en oefeningen voor de ademhaling.

Notitie van vertaler: Jeannie Di Bon heeft een eigen bewegingsprogramma voor mensen met HSD en EDS opgezet (Integral Movement Program). In de (betaalde) Zebra Club App vind je alle oefeningen van dit programma. Ook op haar website en Youtube-kanaal staat veel informatie en kun je tips en oefeningen vinden.

© VED, 6-5-2025

De VED is niet verantwoordelijk voor de juistheid van vertalingen van artikelen, video's of enig ander materiaal dat op de website of aan de VED gerelateerde bronnen gepubliceerd/uitgegeven wordt.