

Autogene training met klank 'mmm'

Klanken zijn heel geschikt voor autogene training. "Autogene training is een ontspanningsmethode voor lichaam en geest. ...'Autogeen' is afgeleid van *autos* (zelf) en *geno* (doen ontstaan) en betekent hier 'vanzelf plaatsvindend'. " [wikipedia.org] Autogene training werkt vaak door middel van zelsuggestie (bijvoorbeeld: "stel je voor, je loopt in een bos"), maar dat is voor het werken met klanken niet nodig: de klanken doen het voor je. De klanken zijn een geschikt middel om in je lijf, 'uit je hoofd', te komen.

Ik wil hier mijn ervaring graag delen over de werking van de klank 'mmm', die ik schrijf als .  is een klank die je fysiek én gevoelsmatig bij jezelf brengt.  heeft effect op het rustgevendende deel van ons zenuwstelsel (nervus vagus). In een verkennende oefening gaan we de ontspannende, zelf herstellende, werking van de klank  ervaren. In een tweede oefening gaan we zien hoe je dit in het dagelijks leven kunt gebruiken.

A. Neuriën op

1. Strijk je huid over je hele lichaam af, zorgvuldig je huid overal even aanspreken
2. Maak een innerlijke zoemtoon , alsof je aan een lekkere bloem ruikt
Dit kan zowel op in- als uitadem. Op je eigen tempo. (Je tast a.h.w. door heel je lijf je binnenwand af).
3. Laat langzamerhand de klank sterker worden zodat je stem er vanzelf bij komt. (De toon zit a.h.w. in een schaal met zeep: je kunt niet pakken, lekker uitglijden...)
Neem je eigen toon en tempo. Begin zacht en word langzaam sterker. Beweeg eventueel wat mee met je lijf. Varieer, maar houd de toon binnen je lijf /contouren. Houd mond, tong, kaken ontspannen. (De neurie-toon vult heel je lijf aan de binnenkant van de huid die we zojuist hebben afgestreken.)
4. Word zachter tot je weer op een innerlijke zoemtoon uitkomt, tot het stil wordt in jou.
5. Voel na

B. mmm in het dagelijks leven

- Genieten van een stuk lekker chocolade op de tong, uiten we met "mmm, lekker!"
 - Genieten van behaaglijk bij de open haard zitten met een kopje warme chocolade ook
 - Als ik een vraag stel waarop je het antwoord niet weet, kun je reageren met "mmm, dat weet ik niet..."
 - Als ik iets zeg waarvan je je afvraagt of het wel klopt, kun je reageren met "mmm, dat vraag ik met af..."
- Met  ga je als het ware bij jezelf na hoe het voor je is.

1. Neurie op  en stel je voor dat je lekkere chocola op je tong hebt, of iets anders dat je heel lekker vindt. Ga nu herkauwen als een koe terwijl de neurie doorgaat. Let eens op wáár in je lijf je trillingen voelt (keel, gezicht, borst,...)
2. Neurie een kwint C-G-C Ga eens na waar je tong zich bevindt. Leg nu de tong ontspannen geheel tegen het verhemelte: hierdoor wordt de nervus vagus meer aangesproken. Neurie opnieuw C-G-C.
3. Neurie een kwint C-G-C op  (klim chromatisch wat omhoog / omlaag).

Toelichting en tips

In situaties in het dagelijks leven die spannend voor je zijn, kan  je fysiek en gevoelsmatig bij jezelf brengen. Dit kan zowel met innerlijke als stemgegeven .  zorgt voor rust en doorstroming. De ontspannen tongstand betreft de nervus vagus meer bij het neuriën omdat de spier die de tong optilt verbonden is met de nervus vagus, de belangrijkste parasympatische zenuw die een belangrijke rol speelt bij ontspanning en herstellen. Hierdoor is het effect van mmm groter. Probeer dit de komende weken uit.