

NEUROFEEDBACK-METHODE

Nooit meer podiumvrees

Hannie Ruinen is de drijvende kracht achter Neuro-Insight, een praktijk voor coaching en neurofeedback-training. Zij behaalde het diploma docerend musicus en sloot vorig jaar een medische basisopleiding af. Als bevlogen promotor van de neurofeedback-methode boekt ze verrassende resultaten bij mensen met fysieke of mentale klachten. De methode blijkt ook te helpen bij podiumvrees.

De wetenschappelijke onderbouwing van de neurofeedback methode staat nog in de kinderschoenen. Maar neurofeedback-trainers hanteren de stelling dat er bij onze hersenen sprake is van inflexibiliteit – in meer of mindere mate – die genezing van een kwaal in de weg staat; de hersenen passen zich in nieuwe situaties niet of te traag aan. Zo kan verdwenen pijn inderdaad tussen de oren blijven zitten. Hannie Ruinen: 'Het lichaam is al rechtsaf gegaan, maar de hersenen blijven linksaf gaan. Een oerreflex.'

Hoe werkt de neurofeedback-methode?

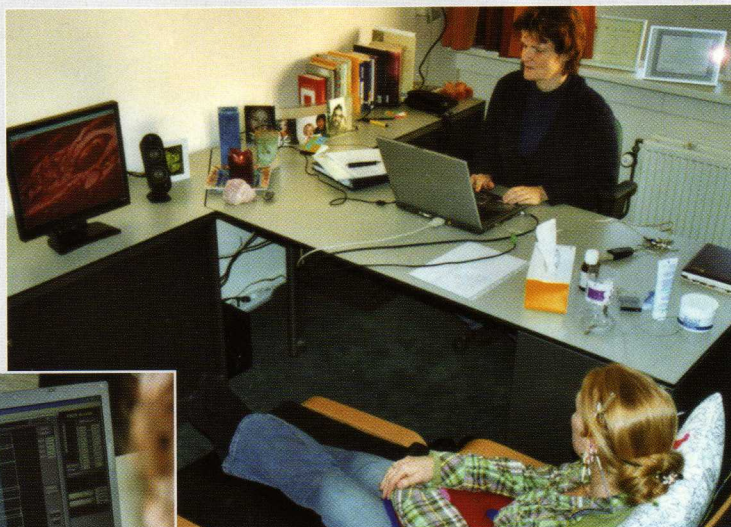
'Bij depressiviteit, angst of pijn hebben de hersenen de neiging zich te blijven richten op negatieve prikkels. Daardoor kunnen blokkades ontstaan die verbetering van de situatie sterk belemmeren. Een deel van deze klachten zit tussen de oren. Bij de neurofeedback-training wordt het zelfhelend vermogen van ons lichaam aangesproken, waarbij de hersenen leren zich te ontspannen na een stress response vanuit het centrale zenuwstelsel. Zij gaan beter focussen op positieve prikkels en leren de negatieve prikkels negeren, waardoor de relaxation response – het loslaten van het elastiekje – zal worden aangesproken. Wij "vertellen" het brein dus niet wat het moet gaan doen, er wordt niet gepusht. De veranderingen die ontstaan zijn vaak subtiel en vanzelfsprekend en leiden tot meer rust, betere focus en meer zelfvertrouwen.'

Elektroden plus een encoder maken de hersenactiviteit op het scherm zichtbaar.



Hoe verloopt een training?

'We brengen op het hoofd van de cliënt zes sensoren aan om de hersengolven op diverse plaatsen op de schedel te meten. Via een encoder wordt de hersenactiviteit zichtbaar op een computerscherm. De sessie verloopt volgens het principe: niks moet en alles mag. Wil je niet praten? Prima. Meestal willen de mensen hun verhaal trouwens graag vertellen. Ondertussen kijkt de cliënt naar bewegende beelden en hoort er geluiden bij. Worden er afwijkingen in de normale hersenactiviteit gesignaleerd – wanneer de cliënt bijvoorbeeld over een dramatische gebeurtenis vertelt – dan volgt een hapering in zowel beeld als geluid. Onbewust reageren de hersenen hierop en passen zich aan: het feedback moment. Door regelmatige training leren de hersenen om bij verstoringen een natuurlijke reactie te geven, zich als het ware te reorganiseren. Als tijdens een training instabiliteit in de herse-



nen steeds gevolgd wordt door hinderlijke verstoringen in beeld en geluid dan zullen zij zich beter en sneller leren aanpassen. Dit is overigens een onbewust en continu proces. Deze voortdurende aanpassing van de hersenen is de gedachte achter de neurofeedback-methode.'

Kunnen musici ook baat hebben bij deze methode?

'Ja, neurofeedback blijkt heel goed te kunnen helpen bij mensen die last hebben van podiumvrees. Neuro-Insight werkt behalve met musici ook met bijvoorbeeld jeugdverzorger, verpleegkundigen, studenten, acteurs, zangers en sporters die vooral beter willen presteren binnen hun eigen vakgebied. Musici hebben niet zelden onwillekeurig een enorme blokkade opgebouwd vlak voor een moeilijke passage. En daarvoor is de kans dat het op die bepaalde plek bij een uitvoering misgaat reëel. Als de hersenen door training gewend zijn geraakt aan het negeren van negatieve signalen – de angst vlak voor die enge plek – dan geeft dat nieuwe kansen en energie, oftewel optimal flow and function in vakjargon. Door middel van peak performance trainingen leren spelers zich beter te concentreren en beter te presteren. Het zelfvertrouwen neemt toe en de resultaten zijn blijvend. Een alternatief tegen podiumvrees zijn bètablokkers, maar die helpen alleen tijdelijk. Als je daarvoor kiest ontken je het zelfhelend vermogen van de mens. We werken elke keer met een uniek individu, met een uniek brein en unieke doelen. Meemaken hoe een cliënt het beste in zichzelf ontdekt is een van de mooiste dingen die je als neurofeedback-trainer kunt meemaken.'

Tips van Hannie Ruinen bij podiumvrees

Musiceren is topsport, dus het is niet gek om last te hebben van podiumangst

- let tijdens de uitvoering op een goede lichaamshouding en maak met beide voeten contact met de vloer
- zorg voor volledige beheersing van de muziek: auditief, visueel, motorisch, muzikaal en technisch
- kies je repertoire op het juiste niveau, dus niet te moeilijk
- visualiseer van tevoren je eigen optreden, maak eventueel een dvd
- ga uit van de dingen die goed gaan en maak daar een positieve 'kapstok' van
- Tot slot: een goede voorbereiding en geloven in wat je als musicus doet zijn de juiste ingrediënten voor een mooie uitvoering.

NEURO-INSIGHT
0475 - 37 51 45 / 47 22 06
INFO@NEURO-INSIGHT.NL
WWW.NEURO-INSIGHT.NL