Teveel mentale spanning leidt vaak tot lichamelijke klachten. Ontspannen is dan de meest voor de hand liggende oplossing. Maar bijna niets is zo moeilijk als goed ontspannen. Een gezonde manier van ademhalen is daarbij onmisbaar.

Veel mensen met spanningsklachten zoals hartkloppingen, tintelingen in armen of benen, pijn op de borst, hoofdpijn, benauwdheid etc. worden door hun huisarts of specialist verwezen met de diagnose 'hyperventilatie'. Vaak denken mensen dan aan acute aanvallen lijkend op een hartaanval, echter veel vaker komt chronische hyperventilatie voor. Dit betekent eigenlijk niets anders dan 'continue verkeerd ademhalen'.  
  
Deze klachten zijn moeilijker te herkennen. Vaak hebben mensen al de nodige onderzoeken in het ziekenhuis achter de rug (bv. een hartfilmpje). Een verkeerde ademhaling is vaak (dus niet altijd) het gevolg van mentale spanningen, maar kan dus ook op basis zijn van: ASTMA/COPD, emfyseem, ernstige misvormingen van de thorax, ed.

Door mentale spanningen raken vaak nekschouder- en borstspieren teveel gespannen, je gaat te hoog en te oppervlakkig ademhalen en dan ontstaat een disbalans tussen zuurstof en koolzuur in het bloed. Door deze disbalans in het bloed raakt het hele lichaam uit balans en ontstaan bovengenoemde klachten. Naast een (mogelijk) psychisch component is er dus wel degelijk ook een lichamelijke component verantwoordelijk voor de klachten.  
  
**Behandeling.**

Oefentherapie Cesar leert je de meest gunstige manier van ademen aan. Eerst in rust en vervolgens ook tijdens inspanning of andere moeilijke omstandigheden. Zowel de manier van ademhalen, de snelheid als de diepte worden geoefend.

Tevens wordt indien nodig aandacht besteedt aan (spier-)ontspanningsoefeningen om zo de oorzaak van de hyperventilatie onder controle te krijgen. Door het zelf kunnen reguleren van de ademhaling zult u merken dat ook de angst af zal nemen.

Vanuit de Psychosomatische Oefentherapie kunt u meer ondersteund worden in het psychologisch aspect bij de klacht. Wanneer onderliggende psychische oorzaken een beperking geven in de behandeling, dan is soms samenwerking met een psycholoog gewenst.