

( Lichaamswerk )



# Spannings- klachten de baas

Meditatief bewegen met de  
Methode Van Dixhoorn

Yogadocente Yvonne Esser merkte dat sommige cursisten onrustig werden van ontspanningsoefeningen, het benauwd kregen van ademhalingsoefeningen en asana's onder te veel spanning uitvoerden. De Methode Van Dixhoorn bracht uitkomst en de meditatieve bewegingen zijn bovendien een prachtige basis voor yoga.

door Yvonne Esser

**A**ls je - om wat voor redenen dan ook - een tijd onder een verhoogd spanningsniveau functioneert, dan komt het vaak voor dat je lichaam niet meer echt ontspant. Je blijft als het ware 'aan' staan en kunt de 'uitknop' niet meer vinden, omdat je gewend bent geraakt aan de hoge spanning en niet goed meer voelt hoe hoog jouw spanning eigenlijk hoort te zijn. Je brein blijft actief en het ademen raakt ontregeld. Zelfs yoga-oefeningen kunnen je dan niet meer in een ontspannen toestand brengen. Met de Methode Van Dixhoorn leer je weer contact maken met je lichaam en ervaar je wat jouw systeem nodig heeft om dieper tot rust te komen en met de juiste spanning weer in beweging te komen (=onnodige moeite achterwege te laten). De meeste instructies en oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren en in te passen in het dagelijkse leven. De methode bevat alle elementen die we als mens tot onze beschikking hebben om onszelf te beïnvloeden: aandacht, adem, beweging, houding en voorstelling.

Door herhalende bewegingen zonder vastomlijnd doel gaat de aandacht vanzelf naar binnen en kom je in aanraking met hoe jouw lichaam het gemakkelijkst kan bewegen en ruimte kan creëren voor de adem. Je gaat voelen hoe de verschillende lichaamsdelen het beste kunnen samenwerken en hoe er samenhang in het geheel ontstaat.

### Niet sturen

De adem speelt een belangrijke rol bij de Methode Van Dixhoorn, als mogelijkheid om te voelen hoe het met je gaat en als mogelijkheid om jezelf te beïnvloeden. Het herstellen van de natuurlijke adembeweging staat hierbij voorop. Niet het willen

### JAN VAN DIXHOORN: ÉÉN OVERKOEPELENDE METHODE

Jan van Dixhoorn, arts en wetenschapper, bestudeerde onder meer autogene training, Jacobson (progressieve spierrelaxatie), Yoga, Feldenkrais, Craniosacraaltherapie, Zenmeditatie en Qigong, en heeft daaruit een overkoepelende methode voor adem- en ontspanningstherapie ontwikkeld die gemakkelijk toepasbaar is.

In de jaren '80 heeft hij veel onderzoek gedaan met biofeedbackapparatuur bij het toepassen van adem- en ontspanningsinstructies. Hij ontdekte dat er niet één methode is die voor iedereen werkt. Hij ontwikkelde een overkoepelende methode die alle elementen bevat die we als mens tot onze beschikking hebben om onszelf te beïnvloeden en bij te sturen, zoals aandacht, via de adem, door beweging, houding- en visualisatie-oefeningen.

Het bijzondere van begeleiding met de Methode Van Dixhoorn is dat een therapeut samen met zijn cliënt op zoek gaat naar wat werkt bij diegene. Dit heet procesmatig handelen en betekent dat de therapeut niet van tevoren bedenkt wat iemand nodig zou hebben, maar volgt wat er gebeurt en aansluit bij de ervaringen van de cliënt. Deze evaluatie en daarvanuit verder werken is zeer belangrijk voor de effectiviteit van de methode. In feite is de hoofdzaak iemand in contact te brengen met zichzelf, zodat de persoon vanuit zijn eigen wijsheid gaat ervaren wat er nodig is om beter te kunnen functioneren.

controleren of sturen van de adem, maar het creëren van omstandigheden waarbij het ademen vanzelf weer gemakkelijker, rustiger en vloeiender wordt. Bijzonder is dat in de bewegingsinstructies de relatie tussen de wervelkolom en het ademen benut wordt om ademruimte en ademgemak te laten ontstaan. De werkwijze vanuit de Methode Van Dixhoorn waarbij een ieder wordt uitgenodigd om zelf te ervaren hoe bewegingen zonder overbodige spanning kunnen worden uitgevoerd is een prachtige basis voor yoga. Het helpt cursisten om bij hun eigen wijsheid te komen en asana's uit te ►

*Verfijning en verdieping in de yogabeoefening*

# Aandacht buiten de yogamat



voeren op een wijze die bij hen past. Elk individu is immers anders. Op deze wijze stuur je het lichaam niet aan vanuit een sturend bewustzijn, maar vanuit een meditatief gewaarzijn. Dit geeft verfijning en verdieping in de yogabeoefening.

Het ontwikkelen van lichaamsgevoel, het aandacht hebben voor jezelf buiten je yogamat en het toepassen van spanningsregulatie in je dagelijkse leven zijn vaardigheden die je hierbij tevens ontwikkelt omdat je uit je denkhoofd meer met de aandacht in het lichaam oftewel bij je zelf komt. ❶

Yvonne Esser is docent aan de opleiding Methode Van Dixhoorn voor Adem- en Ontspanningstherapie. Ze geeft de bijscholing 'Adem en Ontspanning, inzichten vanuit de Methode Van Dixhoorn' aan yogadocenten. Vanuit deze benadering is een nieuwe vorm van yoga ontstaan. Ze ontwikkelde de module Skeletal Breathing Yoga - voor ontspannen bewegen en ruim ademen.

[yoga-aot-maarssen.nl](http://yoga-aot-maarssen.nl)

## ERVAAR DE METHODE VAN DIXHOORN

Oefening: zit, stand voeten

- Ga zitten op een kruk of stoel met een vlakke zitting, houd ruimte achter de rug.
- Zet de voeten plat op de grond. Is de zitting te hoog? Leg dan iets onder de voeten.
- Merk op waar de voeten staan ten opzichte van je knieën. Voor je knieën, er vlak onder, er achter?
- Zet de voeten iets voorbij de knieën. Hoe voelt dit, hoe zit je zo?
- Zet de voeten iets achter de knieën. Hoe voelt dit, hoe zit je zo?
- Zet de voeten weer voorbij de knieën, iets verder, en weer terug, achter de knieën. Wat maakt de stand van de voeten uit voor de manier waarop je zit?
- Zet de voeten voorbij de knieën... en ga dan staan. Hoe gemakkelijk ging dat?
- Kom terug zitten.
- Zet de voeten achter de knieën en ga dan staan. Hoe gemakkelijk ging dit?
- Kom terug zitten. Zet de voeten voor de knieën. Hoe zit je nu?