

Inhoudelijke informatie: Adem en Ontspanning - Inzichten uit de methode Van Dixhoorn.

De cursus heeft 10 lesdagen, die verspreid zijn over een half jaar. Er is bewust voor deze opzet gekozen om een maximaal effect van de cursus te hebben. Er is op deze manier ruimte om de ervaringen, die zijn opgedaan door het zelf oefenen en het gebruik van de instructies in de eigen lessen te bespreken. De eigen ervaring is een belangrijk onderdeel van de cursus. "Je kunt niemand een weg wijzen, die je niet zelf hebt bewandeld."

De cursus bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel, waarin de ervaringen uit het praktische deel in een theoretisch kader worden geplaatst. Bij aanvang wordt een syllabus uitgedeeld.

Er worden verschillende soorten instructies aangeboden; zoals bewegingsinstructies, aandachtsinstructies en ademinstructies. De adem kan direct ingezet worden of indirect beïnvloed worden door het koppelen van de adem aan een beweging of het bewust ontkoppelen van de adem.

We oefenen enkele handgrepen op elkaar ter verduidelijking van de instructies.

In de cursus wordt de systeembenadering van de adem gehanteerd: d.w.z. dat de samenhang van de adem met het gehele systeem wordt besproken. Er worden verschillende definities van de adem besproken, zodat duidelijk wordt dat ademen meer is dan ventileren.

Uit dit gegeven vloeit voort dat, als er ademklachten zijn, je niet met zekerheid kunt zeggen waar dat aan ligt. De benadering volgens Van Dixhoorn gaat uit van deze onzekerheid en zoekt naar een weg waarop het ademen weer gemakkelijker kan worden.

Door de samenhang van de adem met de totaliteit geeft het herstel van de natuurlijke adembeweging een grote verscheidenheid aan gunstige effecten.

In het oefenen wordt gezocht naar een meer functionele en moeiteloze beweging van de adem; in het bijzonder wordt de samenhang van de adembeweging en de wervelkolom met in- en uitademen benut voor het faciliteren van de adem.

We spreken niet van een buik-, middenrif- of borstademhaling. Afhankelijk van de houding en/of beweging komen de lengte- en de breedteademhaling aan de orde plus de alzijdige beweging van de adem.

Je kunt in feite niet spreken van één goede manier van ademen, omdat de ademhaling gestuurd wordt door de toestand van het organisme. Wel kun je op zoek gaan naar mogelijkheden om de adem meer ontspannen te laten verlopen. Er zijn een aantal kenmerken waaraan een ontspannen adem is te herkennen. Deze worden besproken in de cursus.

De adem heeft een dubbele rol in de zelfregulatie van spanning; nl. een indicator- en een regulatorrol ([klik hier voor artikel](#)).

De indicatorrol biedt iemand informatie over de toestand van zijn systeem; over hemzelf in het 'hier en nu'. De regulatorrol biedt een kleine, maar reële mogelijkheid om lichaam en geest willekeurig te beïnvloeden. Belangrijk hierin is dat je niet het gevoel hebt, dat je het ademen steeds moet regelen, maar dat je zoekt naar een manier waarop het ademen vanzelf weer gemakkelijk gaat zonder dat het gestuurd wordt.

Er is uitleg over het ontstaan van een overspanning en de invloed van een langdurig verhoogde spanning als voedingsbodem voor allerlei klachten en problemen.

([klik hier voor artikel](#))

De basisprocedure van elke instructie wordt uitgelegd. De basis van elke instructie is dat voelen en doen worden afgewisseld. Het doe-gedeelte is een exacte en duidelijke omschrijving van wat je moet doen zodat er geen misverstanden zijn over de bedoeling en het voelen-gedeelte wordt helemaal open gelaten, niet ingevuld. Dit betekent dat actieve, geconcentreerde aandacht afgewisseld wordt met passieve, open aandacht.

Ontspannen is meer dan het verminderen van spierspanning. In aanleg bezit iedereen het vermogen om te ontspannen. Er kunnen verschillende processen in gang gezet worden door ontspanning. Deze processen worden uitvoerig besproken (meer info: klik hier voor [deel I](#), [deel II](#) en [deel III](#)).

Herkenning van deze processen is van belang voor bewustwording en zelfregulatie. Tevens is het belangrijk om misverstanden omtrent ontspanning te verhelderen. Ontspannen hoeft niet altijd een onverdeeld genoegen te zijn. Het is nuttig om dit te kunnen verduidelijken en begeleiden.

De rol van de docent in een yogales wordt onder de loep gelegd. Hoe stel je je op als docent? Stel je je op als degene die weet wat er moet gebeuren of stel je je op als een soort reisleader. In het laatste geval creëer je omstandigheden, waarbinnen veranderingen kunnen ontstaan. Je leert zodanig instructies geven, dat er voor een leerling zinvolle processen kunnen ontstaan. Dit betekent vooral niet invullen wat er kan/moet gebeuren en geen verwachtingen scheppen, maar iedereen zijn eigen ervaring laten beleven. Als docent moet je voldoende terug kunnen treden, zodat een leerling niet afhankelijk wordt, maar de dialoog met zichzelf aangaat. Het is wel goed om iemand te leren hoe die dialoog sterker kan worden en aandacht te vragen voor de betekenis daarvan in iemands dagelijkse leven.

Door de cursus krijg je meer handvatten om mensen met spanningsklachten te begeleiden. Daarnaast is de cursus een sterke basis om te leren hoe je yogaoefeningen op een ontspannen wijze kunt uitvoeren. Dit wil niet zeggen dat je geen krachtige oefeningen meer doet. Het gaat meer om het leren gebruiken van de juiste spanning en overbodige moeite achterwege laten. Door de kleine bewegingsinstructies kan iemand leren zijn automatische bewegingspatronen te deconditioneren en functioneel te bewegen. Een innerlijk besef van de bewegingsmogelijkheden in de gewrichten maakt dat er veel minder moeite hoeft te worden gedaan om in beweging te komen. Vanuit het functioneel bewegen kan geleerd worden hoe je zo vloeiend mogelijk in een yogahouding komt. De voorwaarden, waaronder dit kan optreden, worden verduidelijkt. Het gaat niet om de eindhouding, maar om het leren voelen hoe het lichaam binnen de eigen mogelijkheden zo gemakkelijk mogelijk richting de eindhouding kan gaan. De adem is daarbij een graadmeter om te leren voelen waar de grens ligt van nog zinvol bezig zijn of teveel bezig zijn met iets te bereiken. Er zullen een aantal yogaoefeningen worden uitgewerkt, waarbij onderzocht wordt welke instructies uit de methode Van Dixhoorn als vooroefening kunnen worden ingezet.