

Nieuw als specialisatie: Adem en Ontspanning



Yvonne Esser – docente Adem- en Ontspanningstherapie methode Van Dixhoorn

“ Ik ben yogadocente sinds 1989 en heb een eigen praktijk in Maarssebroek. In mijn praktijk kreeg ik al snel veel mensen met spanningsklachten, die verwezen werden door de huisarts of fysiotherapeut. Ik liep er tegenaan dat juist de mensen met de meeste spanning het minste profijt hadden van de yogales en realiseerde me dat in de yogaopleiding veel aandacht is voor filosofie en/of het juist uitvoeren van asana's en pranayama-oefeningen (waar het natuurlijk ook over gaat in de klassieke yoga) en nauwelijks aandacht voor de achtergronden van stress, stressfysiologie en het leren verbeteren van de spanningsregulatie (hedendaagse inzichten).

Dit heel praktisch bedoeld in de zin van: voel je wat je doet overdag? Waaraan merk je dat je spanning te hoog oploopt en wat kun je doen om dat te verminderen? Welke mogelijkheden heb je tot je beschikking? Wat is de rol van de adem in de spanningsregulatie?

In principe is yoga bedoeld voor mensen, die zich kunnen ontspannen en die vaardigheid willen uitbouwen. Echter in de huidige tijd krijgen we steeds meer cursisten die 'overspannen' zijn en moeite hebben met functioneel/ontspannen bewegen, moeite hebben met rust en stilte en geen natuurlijk adempatroon hebben. Hier ontstaat een verschil tussen datgene waar we voor opgeleid zijn en de vraag, die is ontstaan vanuit de markt en waar we ons ook in profileren gezien de folders van yogadocenten die in omloop zijn.

In 1995 ben ik voor de 3-jarige part-time opleiding Adem-en Ontspanningstherapie terecht gekomen bij Jan van Dixhoorn (arts en wetenschapper), die een geheel eigen methode heeft ontwikkeld met inzichten uit de klassieke oosterse en westerse ontspanningsmethodes. Het is een overkoepelende laagdrempelige methode, die gebruik maakt van verschillende elementen (aandacht, houding, beweging, adem en voorstelling). Deze worden procesmatig ingezet. Dit wil zeggen, dat je realiseert dat je eigenlijk niet op voorhand weet wat voor iemand werkt, dat je oplet welke respons er komt en niet invult wat goed zal zijn voor iemand. Je laat het open en evalueert of iemand er wat aan heeft.

Sinds '99 heb ik naast mijn yogapraktijk een praktijk voor individuele begeleiding met Adem- en Ontspanningstherapie methode Van Dixhoorn (AOT).

De inzichten en handvatten, die ik heb gekregen door deze opleiding, bleken een goede basis te vormen voor de yogalessen. Het heeft mij een enorme verfijning en verdieping gegeven in mijn eigen yoga-ervaringen.

De manier waarop ik de instructies uit de methode Van Dixhoorn heb verweven in de yogalessen viel een stagiere op. Ze vertelde me dat ze deze stof miste in de opleiding. Hierop ben ik door Danielle Bersma van Samsara benaderd met de vraag of ik een 7-daagse module Adem en Ontspanning wilde

verzorgen, die cursisten kunnen kiezen als onderdeel van de opleiding.

Mijn eerste reactie was: "Dat kan ik niet en dat durf ik niet". Als snel kreeg ik een ingeving dat dit niet voor niets op mijn pad kwam en heb ik me geruime tijd teruggetrokken om een syllabus te schrijven en een cursus te maken met het materiaal van Jan van Dixhoorn (met zijn instemming). In 2003 volgde de eerste bijscholing.

Inmiddels heb ik 15 maal de bijscholing 'Adem en Ontspanning' voor yogadocenten (in opleiding) gegeven (bij Samsara en zelf georganiseerd).

in die tijd ben ik ook benaderd door Jan van Dixhoorn voor een docentenopleiding met 5 andere mensen uit heel Nederland (.....hoe de dingen lopen in het leven en alles samenhangt...☺).

Vanaf 2008 ben ik tevens werkzaam als docent aan de Leergang Adem- en Ontspanningstherapie in Amersfoort.

In de yoga-opleiding Amithaba van Maartje van Hooft zit ook een module Adem en Ontspanning. Sinds enige jaren geef ik tevens een aantal introductie-workshops voor deze bijscholing op de Yoga Academie Nederland in Amsterdam in het laatste jaar van de opleiding.

Daarnaast verzorg ik vanaf 2011 2-daagse workshops 'hyperventilatieklachten in de yogapraktijk'.

Uit evaluaties van de bijscholing blijkt de cursus een goede aanvulling te zijn op elke yogaopleiding en yogadocenten meer bagage te geven voor het begeleiden van mensen die een hoog spanningsniveau en/of spanningsklachten hebben. Het vult het gat op tussen de vragen, die we krijgen vanuit de praktijk en de wijze waarop we opgeleid zijn.

Toen ik in de laatste ledenvergadering hoorde over de mogelijkheid van specialisaties, heb ik meteen contact gezocht met de bijscholingscommissie en een aanvraag gedaan. Deze is goedgekeurd.

Als een lid van de vereniging deze specialisatie doet, kan dat opgenomen worden in het register.

Het houdt concreet in dat de bijscholing wordt verlengd van 7 naar 10 dagen. Dit is gunstig, omdat op deze wijze ook de praktische toepassing in de yogales meer aandacht kan krijgen.

Inhoud van de specialisatie:

Het begeleiden van mensen, die moeite hebben met ontspannen, is *een vak apart*.

In deze specialisatie wordt gebruik gemaakt van de laatste inzichten uit de stressmanagement-wereld.

Als yogadocenten zijn we niet speciaal opgeleid in het aanbieden en evalueren van ontspanning. Er wordt vanuit gegaan, dat iedereen zich kan ontspannen met de oefeningen, die we aanbieden, zonder dat geëvalueerd wordt of het ook echt lukt om te ontspannen. Maar wat als iemand het juist benauwd krijgt van het idee, dat hij naar zijn buik moet ademen? Of moeite heeft met de rust en stilte in een eindontspanning? Of de oefeningen met te veel spanning blijft uitvoeren, omdat hij niet goed meer kan voelen wat hij doet?

In deze specialisatie worden docenten opgeleid in het begeleiden van mensen met spanningsklachten in groepsverband. Hierbij komen inzichten uit de Adem- en Ontspanningstherapie methode Van Dixhoorn (nieuw vakgebied voor onbegrepen klachten) aan de orde. Hierbij wordt duidelijk welke verschillende mogelijkheden van spanningsregulatie we tot onze beschikking hebben en dat het zinvol is om de ervaringen te begeleiden (eventueel gebruik te maken van vragenlijsten).

Daarnaast wordt het belang duidelijk van helder en klein werken en niet allerlei technieken door elkaar gebruiken.

De specialisatie biedt de mogelijkheid om zelf veel ervaring op te doen met ontspanningsinstructies en na verloop van tijd ervaringen uit de praktijk in te brengen. Er wordt een duidelijk theoretisch kader aangeboden, waarbinnen de ervaringen bij zichzelf en de cursisten geplaatst kunnen worden. De systeemvisie op het ademen wordt besproken, waarbij de samenhang van de adem met de totale spanningstoestand (fysiek en mentaal) toegelicht wordt.

Naast instructies zullen af en toe manuele technieken worden toegepast als onderzoek en verduidelijking van bewegingsmogelijkheden.

De rol van de docent als begeleider van de processen bij de cursist komt aan de orde; met daarbij horend de wijze van aanbieden van de instructies. Dit wordt geoefend door de deelnemers door de instructies aan elkaar te geven.

In het tweede deel van de specialisatie is er aandacht voor de mogelijkheden van het verweven van de instructies in de yogales. Het gaat dan verder dan begeleiden van mensen met spanningsklachten. De instructies worden ingezet als vooroefening voor sommige asana's. Hierbij worden de ontspannen bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom nauwkeurig uitgewerkt.

In de cursus wordt gebruik gemaakt van een syllabus, die ik heb geschreven.
(aanbevolen literatuur: 'Ontspanningsinstructie' van dr. J.J. van Dixhoorn)

Info: www.yoga-aot-maarssen.nl

tel: 0346-561142

e-mail: yvonne.yoga@zonnet.nl