

## **Adem en Ontspanning volgens de methode van dr. J.J. Van Dixhoorn.**

Aangemoedigd door de uitnodiging van Rik Verbeek om elkaar op de hoogte te houden van wat ons bezighoudt, heb ik besloten om een stukje te schrijven over Adem en Ontspanning. Dit is wat me de laatste 10 jaar intensief heeft beziggehouden en dat voorlopig nog wel zal blijven doen. Je raakt immers nooit uitgeleerd en we leven in een boeiende tijd, waarin veel nieuwe ontdekkingen gedaan worden op o.a. neurologisch terrein.

Voor veel mensen, die de eerste stap zetten om op yogales te komen, is de reden vaak dat er klachten zijn, die waarschijnlijk een samenhang hebben met een te hoge spanning.

Natuurlijk zijn er ook leerlingen, die interesse hebben in de achtergronden van de yoga. Maar in eerste instantie willen de meeste mensen leren hoe ze zich kunnen ontspannen.

Toen ik 15 jaar geleden begon met lesgeven, had ik het idee dat ik heel wat in huis had om mensen te leren ontspannen. Ik had een heel repertoire aan rek- en strekoefeningen, ontspannings- en meditatieoefeningen tot mijn beschikking. Ik ging er van uit dat als dit 'goed' beoefend zou worden, ontspanning wel zou optreden.

Gelukkig is dat bij veel mensen ook wel het geval. Ik bleef er echter tegen aan lopen, dat er altijd wel een aantal mensen waren, die zich niet konden ontspannen tijdens de uitgebreide ontspanningsoefeningen of die het juist benauwd kregen van een ademoefening.

Als iemand een erg hoog spanningsniveau heeft, kan het zijn dat hij/zij zich niet kan ontspannen door de aangeboden oefeningen. Vervelend omdat dat nu juist wel de reden was om te beginnen met yoga.

Hierdoor geprikkeld ben ik mij gaan afvragen wat ontspanning nu eigenlijk is; hoe dat tot stand kan komen en waardoor het soms niet gebeurt.

Mij was wel duidelijk geworden, dat het niet een trucje is wat je mensen met een hoog spanningsniveau even aan kunt leren.

Zoals dat dan gaat, kom je op zo'n moment in aanraking met een opleiding waar je net behoefte aan hebt. Ik ben bijna 10 jaar geleden bij van Dixhoorn in Amersfoort begonnen met de 3-jarige opleiding 'Adem- en Ontspanningstherapie'. Daarna heb ik nog eens een jaar herhaald en momenteel ben ik bezig met een docentenopleiding, omdat er behoefte is aan meer mensen, die de opleiding kunnen verzorgen.

Deze opleiding heeft mij meer inzicht gegeven in de processen, die in verband staan met ontspannen.

De eerste stap op het yogapad is het leren ontspannen; als dat niet mogelijk is heeft het weinig zin om door te gaan – er zal met te veel spanning geoefend worden, wat zelfs een ongunstig resultaat kan geven.

We kunnen mensen echter niet aanleren om zich te ontspannen; we kunnen hoogstens de voorwaarden scheppen die gunstig zijn om het systeem zich te laten ontspannen. Wat daar voor nodig is, zal per persoon verschillen.

Belangrijk in dit kader is dat we blijven waarnemen, wat er gebeurt bij de leerlingen en dat we er niet van te voren van uit gaan, dat we wel weten wat er gaat gebeuren.

Je kunt op verschillende manieren ontspannen; nl. actief ontspannen en passief ontspannen. Ontspannen houdt meer in dan alleen maar stil liggen en niets doen. Dit is voor mensen met een hoge mentale spanning vaak ook niet vol te houden.

Er bestaat een heel scala aan eenvoudige bewegingsinstructies, die de leerlingen leert contact met hun lichaam te krijgen en te ervaren hoe spanning en ontspanning aanvoelt.

Deze instructies benutten meer elementen om te leren ontspannen dan er in de klassieke ontspanningsmethodes worden aangeboden.

In het oefenen hoeft er niets bereikt te worden, maar wordt de aandacht bij de ervaring gebracht. Mensen nemen hun eigen manier van bewegen waar en ontdekken soms, dat iets nog gemakkelijker gedaan kan worden - met minder spanning.  
Dit is een mooie voorbereiding op het doen van yogaoefeningen.

Ontspannen is geen enkelvoudig proces, maar heeft te maken met al onze lagen van 'Zijn' – fysiek, emotioneel en cognitief.  
Er zijn 7 verschillende categorieën effecten, die bekeken kunnen worden als we het hebben over ontspanning. Ze treden lang niet altijd allemaal tegelijk op en het is mooi om te leren onderscheiden wat er wel/niet gebeurt.

Het herstellen van de natuurlijke beweging van de adem is een belangrijk gegeven in het geheel. Het is nuttig om de adem te leren waarnemen, voordat we er iets aan willen veranderen. Dat heeft te maken met de indicatorrol van de adem, die ons vertelt hoe het met ons gaat.

Het is prima om een ademoefening te doen, maar even belangrijk is het om daar mee te stoppen en te voelen wat het effect is geweest van dat regelen van de adem. De regulatorrol van de adem wordt dan afgewisseld met de indicatorrol.  
Het is immers niet de bedoeling dat mensen de hele dag bezig zijn met 'goed' te ademen.

In deze methode wordt er een samenhang tussen de wervelkolombeweging en de adem uit de doeken gedaan. Veel instructies zijn geënt op deze samenhang.  
Het besef van deze samenhang geeft veel yogaoefeningen een andere dimensie.

Voor mij heeft deze methode een verdieping gebracht m.b.t. de yogalessen.  
Om dit te kunnen delen met collega's heb ik een cursus voor yogadocenten ontwikkeld op basis van de methode van J.J. van Dixhoorn.

Yvonne Esser

Maarssen 14 september 2004