

Methode-Van Dixhoorn voor adem- en ontspanningstherapie

“WE HEBBEN GEEN LAST VAN ONS LICHAAM, MAAR ONS LICHAAM HEEFT LAST VAN ONS”

Door: Tessa de Wekker



Iedere masseur zal ze herkennen. Cliënten met vage klachten zoals hoofdpijn, spanning in nek en schouders, vermoeidheid of slaapproblemen. Een ontspannende massage helpt even, maar elke twee weken komt de cliënt met dezelfde klachten terug. Wellicht biedt de Methode-Van Dixhoorn een uitkomst. Deze wetenschappelijk onderbouwde adem- en ontspanningstherapie (AOT) kan ook helpen de ziektelast bij bijvoorbeeld COPD, depressie of kanker beter aan te kunnen. “Eigenlijk hebben we vaak geen last van ons lichaam, maar heeft ons lichaam last van ons”, zegt Yvonne Esser, Van Dixhoorntherapeut en docent bij het Van Dixhoorn Centrum in Amersfoort.

De Methode-Van Dixhoorn is niet rechtstreeks gericht op klachten en symptomen, maar op de overspanning die mogelijk een voedingsbodem is voor de klachten. Om te kunnen herstellen, heeft ons systeem diepe ontspanning nodig. Het probleem is alleen dat steeds minder mensen nog weten hoe dat moet: echt ontspannen. "We rennen met zijn allen maar door. Er is bijna nooit meer een moment dat we alleen maar even zitten en zijn, zonder allerlei prikkels", zegt Yvonne. Sterker nog, we kunnen bijna niet meer zonder prikkels. De meeste mensen zijn ze zo gewend, dat ze de momenten zonder prikkels van smartphone, tv, werk of mensen om zich heen maar saai vinden. "Echt contact maken met zichzelf kunnen veel mensen niet meer."

Overlevingsmechanisme

Spanning, of stress, op zich is niet erg. Sterker nog, stress is een effectief overlevingsmechanisme. Door stress verhoogt de hartslag, spannen spieren zich aan en stijgt het adrenalineniveau om optimaal te kunnen reageren op gevaar. Of om goed te kunnen presteren. Een gezonde dosis wedstrijdspanning, zegt maar. Stress is dus hartstikke handig, voor even. Maar duurt de spanning te lang, dan is die uitputtend. In de huidige maatschappij worden we voortdurend blootgesteld aan stressoren. Perioden van stress worden onvoldoende verwerkt, waardoor zich steeds meer 'restspanning' opstapelt. Yvonne: "Op een gegeven moment is iemand zich niet meer bewust van die verhoogde spanning. We spreken dan van gewone overspanning. Dat is een continu verhoogde, onnodige en disfunctionele spanning die als gewoon wordt ervaren." Als die overspanning te lang duurt, leidt dat tot problemen. Iemand kan minder goed functioneren en/of last krijgen van vage klachten zoals: hoofdpijn, een kort



Het probleem is dat steeds minder mensen nog weten hoe dat moet: echt ontspannen

lontje hebben, slapeloosheid, vermoeidheid, spierspanning, concentratieproblemen, burn-out en hyperventilatieklachten. Bij verhoogde spanning is er geen onderscheid meer te maken tussen de altijd aanwezige disfunctionele spanning en functionele spanning, die handige overlevingsstrategie die we als mens ook nodig hebben. "Met de Methode-Van Dixhoorn helpen we dat onderscheid weer te maken, waardoor we de disfunctionele spanning kunnen verhelpen en duidelijker wordt welke spanning samenhangt met de omstandigheden. Tijdens de behande-

ling wordt iemand zich vaak bewuster van hoe groot de spanning in het lijf eigenlijk is", zegt Yvonne.

Overkoepelende methode

De Methode-Van Dixhoorn is ontwikkeld door arts en wetenschapper Jan van Dixhoorn. Al tijdens zijn studie geneeskunde in de jaren zeventig van de vorige eeuw verdiepte hij zich in allerlei klassieke ontspanningsmethoden en ademhalings-technieken. Yvonne: "Hij bestuurd heel veel verschillende methoden. Daarbij kwam hij erachter dat mensen met



klachten die methoden niet echt gingen toepassen of niet konden volhouden. Ze waren veel te ingewikkeld en te langdurig om in het dagelijks leven toe te passen." Van Dixhoorn ontwikkelde een overkoepelende methode met verschillende therapieën, die we als mens kunnen inzetten om onze spanning te beïnvloeden. Dit resulteerde in de Methode-Van Dixhoorn, die gemakkelijk toepasbaar is in het dagelijks leven. Jan van Dixhoorn zelf promoveerde in 1991 op het effect van adem- en ontspanningstherapie bij hartpatiënten. De kans op nieuwe hartproblemen, zoals een infarct, bleek door de therapie met

dertig procent gedaald. Later bleek de methode ook goed te werken bij hyperventilatie, mensen met longproblemen en spanningsklachten.

Interne zelfregulatie

De Methode-Van Dixhoorn wordt inmiddels heel breed toegepast. Bij spanningsproblemen, zoals hoofdpijn en burn-out, functionele problemen (bijvoorbeeld RSI-klachten, chronische pijn en een slechte rompbalans), psychische problemen (zoals angst, depressie en paniekaanvallen) en medische problemen (bijvoorbeeld hartaandoeningen, kanker en longproblemen). De Methode-Van Dixhoorn geneest deze aandoeningen uitdrukkelijk niet, zegt Yvonne. "De huidige stressor in het leven, of dat nu kanker is of een echtscheiding, kunnen we natuurlijk niet oplossen. Maar naast de functionele spanning van de stressor, zit vaak ook een hoop disfunctionele spanning. Angst voor de gevolgen bijvoorbeeld. Plus wellicht de gewone overspan-

ning die iemand al had. Die disfunctionele spanning kunnen we wél beïnvloeden en zelfs oplossen. Daardoor kan iemand de functionele spanning vaak beter aan en is de eventuele ziektelast beter te dragen." Het gaat bij de Methode-Van Dixhoorn om interne zelfregulatie van spanning. "We leren iemand om de eigen spanning te herkennen en beter te reguleren", legt Yvonne uit. Ze waarschuwt: het is geen kwestie van snel een trucje leren en weer door. "Het kan zijn dat mensen bij de yogales heel goed zijn in ontspanningsoefeningen. Maar zodra ze de deur uitlopen, vallen ze weer in hun gespannen bestaan." De Methode-Van Dixhoorn is geen serie oefeningen, maar een methode die na oefening in het begin als vanzelf in het dagelijks leven wordt toegepast. In plaats van de gewone overspanning wordt juist een lager spanningsniveau het nieuwe normaal. "De methode valt of staat met de bereidheid van mensen om zelf verantwoordelijkheid te nemen. Ik kan ze daarbij helpen en begeleiden, maar ze moeten het zelf doen."

"Echt contact maken met zichzelf kunnen veel mensen niet meer"

Signaalfunctie

Van Dixhoorn werkt bij iedereen anders. De mens heeft vijf elementen om spanning te reguleren: aandacht, ademhaling, beweging, voorstelling en houding. Niet elk element werkt bij iedereen even goed. Yvonne: "Je kunt op voorhand niet zeggen: dit werkt voor jou. Dat moeten we samen uitzoeken. Vandaar dat een behandeling altijd begint met een proefbehandeling van vier sessies. Daarin komen we erachter of de problemen inderdaad (deels) worden veroorzaakt door disfunctionele spanning en wat voor die persoon dan de beste manier is om die spanning aan te pakken."

De ademhaling speelt een centrale rol in ontspanning. Maar Van Dixhoorn is in tegenstelling tot veel andere behandelingen géén directe ademhalingstherapie. "Als je te veel gefocust bent op je ademhaling, kan dat juist averechts werken", zegt Yvonne. De ademhaling heeft immers ook een belangrijke signaalfunctie. Een snelle ademhaling kan een teken zijn van (over-)spanning. "Door de ademhaling té actief te controleren, verberg je die signaalfunctie", legt ze uit.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat de cliënt zelf leert zijn of haar spanning te herkennen en reguleren. Dat houdt niet in dat iemand de rest van zijn leven oefeningen moet doen, zegt Yvonne. "Dat zou niet vol te houden zijn. In het begin is het goed om regelmatig te oefenen, maar op een gegeven moment moet het normaal worden. Dan merk je dat je vanzelf ontspant als je 's avonds op de bank zit."

Onderliggende klachten

Yvonne denkt dat masseurs en adem- en ontspanningstherapeuten die werken volgens de Methode-Van Dixhoorn elkaars werk goed kunnen aanvullen. Ze ziet dan ook kansen voor lokale samenwerking tussen masseurs en AOT-therapeuten. "We leren cliënten altijd om zo veel mogelijk zelf te doen, maar soms kan wat hulp om

De effectiviteit van een behandeling, volgens de Methode-Van Dixhoorn, wordt gemeten aan de hand van deze zeven veranderprocessen:

Spanningsvermindering

Afname van lichamelijke spanning, in rust of beweging.

Herstel van evenwicht

Lichamelijke en geestelijke sensaties als gevolg van rust.

Functioneel ademen

Een ontspannen, natuurlijke ademhaling en coördinatie tussen ademhaling en wervelkolom.

Lichaamsbewustwording

Voelen en bewust zijn van veranderingen in het lichaam door toegenomen rust en dit onder woorden kunnen brengen.

Aandachtsverschuiving

Afname mentale spanning door verhoogde concentratie.

Functioneel bewegen

Meer ontspannen en natuurlijk bewegen.

Cognitieve herstructurering

Bewustwording van spanning en de noodzaak tot het nemen van rust.

te ontspannen, bijvoorbeeld door een massage, goed helpen." Ze weet waar ze over praat, want juist de massages van een masseur hielpen Yvonne er na een ernstig motorongeluk weer bovenop. "Mijn lijf was zo stuk en gespannen, dat alleen ontspanningstherapie niet hielp. Ik kon het niet alleen."

Bovendien zijn masseurs de uitgelezen mensen om het gesprek met hun cliënten aan te gaan. Tijdens een massage komen vaak immers letterlijk en figuurlijk onderlig-

gende klachten los. "Met het loslaten van spanning kunnen dingen naar voren komen die 'verdrongen' zijn. Dat is een zinvolle gebeurtenis die kan opluchten. Het is belangrijk dat mensen herkennen wanneer spanning in het dagelijkse leven oploopt en waar dat mee te maken heeft, zodat ze hun maatregelen kunnen nemen." Hoe eerder dat gebeurt, hoe beter, zegt Yvonne. "Naarmate je die signalen langer negeert, kan de overspanning sterker oplopen en moeilijker te beïnvloeden zijn." ●