

Ademhaling- en ontspanningstherapie

Methodie “Van Dixhoorn”

Ademtherapie helpt de natuurlijke en ontspannen adembeweging te herstellen. Deze kan door het gehele lichaam voelbaar zijn. Ontspanningstherapie maakt je bewust van je lichamelijke en geestelijke gespannenheid.

Deze twee therapieën tezamen geven je de middelen om eigen spanningen te regelen. Concreet gebeurt dit via ademhaling, aandacht, beweging, voorstelling en houding. Daarmee kun jij ontdekken of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning, die eigenlijk onnodig is en verminderd kan worden.

Klachten en problemen waarbij adem- en ontspanningstherapie wordt toegepast, staan hieronder. Deze indicaties houden in dat in de praktijk blijkt dat overspanning een belangrijke rol kan spelen in het onderhouden van de klachten. Indien in een proefbehandeling blijkt dat er een ingang is te vinden voor zelfregulatie waardoor de overspanning afneemt, dan pas wordt de indicatiestelling bevestigd. De diversiteit in indicaties houdt verband met de diversiteit van beroepen waarin adem- en ontspanningstherapie wordt toegepast.

- **Spanningsgerelateerde problemen, zonder somatische oorzaak:** hyperventilatieklachten, gespannenheid, vermoeidheid, burn-out, slaapproblemen, hoofdpijn.
- **Psychische problemen:** fobieën, paniek, somberheid
- **Functionele problemen van houding, stem, adem en beweging:** nekkklachten, rugklachten, RSI, stemproblemen, chronische pijn
- **Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak:** klachten bij harten longziekten, ademproblemen als COPD, astma, postoperatieve behandelingen





► Programma

Praktijk:

In deze module zal de cursist zelf met een groot aantal ontspanningsinstructies kennismaken. Na elke instructie of opeenvolging van instructies worden de ervaren effecten gezamenlijk of in kleine groepjes besproken. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van een vragenlijst. Beoogd wordt dat de cursist zich na het volgen van deze module meer bewust is van de signalen in ademhaling, aandacht en lichaam, die gerelateerd zijn aan overmatige spanning, en hier op een gezonde manier mee om leert gaan.

De mogelijkheden die men bij zichzelf bewust is geworden, kunnen een aanvulling vormen in het behandelen van cliënten met spanning gerelateerde klachten.

Theorie:

Vanuit de ervaringen uit het praktijkgedeelte zal ook elk dagdeel een gedeelte theorie opgebouwd worden aan de hand van ppt's, sheets, of er wordt verwezen naar artikelen. De volgende aspecten zullen belicht worden: de verschillende modaliteiten van ontspanningsinstructies, de verschillende processen die kunnen bijdragen tot meer zelfregulatie van spanning, de invloed van overspanning op de gezondheid.

De cursist ontvangt een cursusmap met de uitgeschreven instructies, de gebruikte ppt's en sheets en de benodigde formulieren om te evalueren.