



Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 124a juli 2018

Handgrepen lichaamsbewustwording

Op woensdag 23 mei en daarna op 6 en 13 juni 2018 heeft Gerard van Holland een workshop van een uur gehouden voor de medewerkers van MRC Doorn. Deze serie workshops was een initiatief van Jan en Irmgard van Dixhoorn uit erkentelijkheid voor de revalidatie van Jan. De leiding waardeerde dit zeer, gaf er toestemming voor en stuurde het bericht naar alle drie de geledingen door. De meeste therapeuten waren zich bewust van de status van Jan als grondlegger van de Methode Van Dixhoorn en de workshops werden in dank aanvaard. Zij verliepen in een aangename sfeer.

Op het centrum in Doorn werd al veel langer ontspanningsoefeningen gedaan en werd ook 'lichaamsbewustwording' gegeven. Dit was in de vorm van cursussen aan groepen. Dit was natuurlijk heel anders dan ons begrip ervan, en het leek leuk om onze aanpak te demonstreren. Jan heeft de handout gemaakt (eigen en linkshandig, en goedgekeurd door Irmgard!) en deze werd rondgestuurd. De bedoeling was in drie keer kennis te maken met onze aanpak en idee van lichaamsbewustwording.

In overleg met Gerard werd besloten drie onderwerpen aan te pakken:

- De eerste keer 'voeten trekken/duwen', want dan zie je goed wat er gebeurt. De relatie met bekken en onderrug wordt duidelijk, evenals die met het ademen. Het staan erna is vaak anders en je kunt de instructie 'voeten optrekken plus uitademen' meegeven.
- Dan 'adem in de rug voelen', deze procedure hebben een paar jaar geleden gevonden en leidt heel duidelijk tot de ervaring van ademen in de breedte en in de lengte. Het is nu de procedure in het tweede deel van de opleiding, en bereidt voor op de MARM (zie thuiswerkopdracht).
- Tenslotte de handgreep 'hoofd houden', deze is heel eenvoudig te demonstreren en kan altijd toegepast worden, ook tussendoor. De ervaring dat je makkelijk ligt, door de nek iets hol te laten worden, en niet te strekken (wat veel mensen denken), is vaak verrassend.

Gerard is heel ervaren in de werkwijze in de revalidatie en kwam goed binnen bij het publiek. In de [hand-out](#) werd uitgelegd dat het ons gaat om **de ervaring van een verandering, als middel voor bewustwording**. Er was ruimte genoeg voor uitleg en toelichting. Bij nader inzien blijkt de handgreep 'zit, lendeadem' even goed, of zelfs beter dan de nieuwe procedure. In elk geval is de combinatie van deze drie handgrepen een goede introductie tot onze methode en geeft het goede aanknopingspunten voor uitleg van het 'procesmatig handelen' en van 'gewone overspanning'. Ook lijkt het goed om te geven op een middag. We hebben het plan dit te gaan doen volgend jaar in april of mei als een open dag ter kennismaking met de opleiding. Hier was in het verleden altijd veel vraag naar.

** Als u geen prijs meer stelt op toezenden van de mededelingen stuur een mail naar info@methodevandixhoorn.com*