



Van Dixhoorn Centrum

voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 126b Leven op je gemak, december 2018

'Leven op je gemak' column door Henry Does, oud lid Raad van Advies

Henry Does is arts en schrijver. Op deze plek, in een Arubaans dagblad, beziet hij elke zaterdag het dagelijks leven door de bril van de gezondheid. Voor reacties op deze column: henrydoes@hotmail.com.



'Je herinnert je wat voor jou belangrijk was.' Dat zei Jan van Dixhoorn, een Nederlandse pionier op het gebied van stress management. Hij is geciteerd door cardioloog Herbert Benson, die tevens Harvard professor of mind body medicine is, in zijn boek 'The Relaxation Revolution'. Van Dixhoorn is gepromoveerd op de toepassing van relaxatietechnieken bij hartpatiënten. De principes en technieken van de door hem ontwikkelde Adem- en Ontspanningstherapie (AOT), vonden hun weg in programma's van de hartrevalidatie in Nederland. Twee jaar lang nam ik deel aan stress reductietrainingen die Van Dixhoorn persoonlijk gaf. We raakten bevriend, ik nam ook een tijd zitting in de Raad van Advies van zijn opleidingsinstituut en koesterde zijn standaardwerk 'Ontspanningsinstructie' als trouwe vriend in mijn boekenkast. Een uitspraak van Jan, gedaan tijdens een van de trainingssessies, die het meest bij me is blijven hangen, luidt: 'Er is niets mis mee om op je gemak te leven.'

Op je gemak?

In onze wereld van hijgerige concurrentie, waar mensen de maat wordt genomen met inkomen en bezit, lijkt minder dan het beste reden voor diepe teleurstelling. In zo een context van ambitie, zonder teugels, zijn waarden als rust, kalmte en gemak al snel verdacht. We honoreren de actie van lichaam en geest, de prestaties, maar zijn minder geïnteresseerd in wat die prestaties duurzaam mogelijk maken: relaxatie en herstel. Niets doen, stoppen, stelt lijf en brein in de gelegenheid te recupereren, te hergroeperen zo u wilt. Welk leger zou continu kunnen vechten? De herwaardering van de cultuur van easy going, de beteugeling van de ambitie, juist in hectische tijden, in die zin heb ik de stelling van Van Dixhoorn begrepen. En in verschillende omstandigheden telkens weer overdacht.

Het gaat om meer dan voorkomen van overbelasting en bevorderen van herstel. Met minder spanning, meer lay back en een grotere mentale vaardigheid los te kunnen laten, niet te piekeren, worden we receptiever, we worden meer open minded en hebben meer tegenwoordigheid van geest. Dat is goed nieuws voor onze communicatie en relatie met anderen. En goed nieuws voor onze creativiteit.

Buiten het keurslijf van doelgerichtheid zijn wij ontvankelijker voor het onverwachte, het ongewone en het nieuwe. Leven op je gemak begrijp ik dynamisch, niet als een permanente staat, maar als een onmisbare salutogene referentie, die hérinnerd kan worden als kosteloze vakantie van elke dag.

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