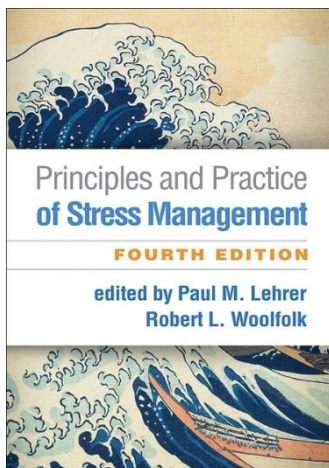




**Van Dixhoorn Centrum  
voor Adem- en Ontspanningstherapie / training**  
*Mededelingen 134c 'Stress management 2021' juli  
2021*

**De 4<sup>e</sup> druk van Principles and practice of stress management is uit!**

Donderdag 24 juni viel op mijn deurmat de vierde, volledig bijgewerkte uitgave van het boek dat Paul Lehrer samen met R. Woolfolk samenstelt: Principles and practice of stress management. Het is dikker dan de vorige edities, met hoofdstukken over EMDR, Qi Gong en mindfulness. De flyer zegt: *The leading clinical reference and text on stress management has now been significantly revised with 60% new material reflecting key developments in the field.* Het is met recht de 'bijbel' van stress management genoemd! Het bevat 627 bladzijden, kost 55 dollar en is te bestellen via de boekhandel ISBN: 9781462545100



Hierin staat mijn hoofdstuk **Whole-body breathing** opnieuw in, ook geheel bijgewerkt met de laatste wetenschappelijke bevindingen én mijn Corona oefening. Het is een heel werk geweest, in augustus 2018 begonnen en in november 2019 klaar. Paul Lehrer complimenteerde mij 'het hoofdstuk is een stuk sterker geworden', dat gaf voor mij de doorslag om het vervolg op *Ontspanningsinstructie* aan te durven.

Dit werd het boek *Functioneel ademen*. Het eerste hoofdstuk hierin over de adembeweging is nieuw geschreven en bevat de kern van het hele boek: **Functioneel ademen = Whole-body breathing!** Dat ik al in 1997 schreef ([klik hier](#)). Het wordt nu uitgelegd, zoals ik niet eerder deed, de voorwaarden waaronder je het lezen moet om het te begrijpen worden geformuleerd en de oefeningen uit het eerste boek worden gerubriceerd in 5 groepen, die het begrip reëel maken. Zo is het toegankelijk voor iedereen en kan het als nieuws onder de therapeuten en paramedici verteld worden. Het is belangrijk dat het begrip algemener wordt, ook voor (long- en revalidatie) artsen, zodat er vrijer met het ademen omgegaan kan worden en de strakke protocollen voor oefening en conditieverbetering verlaten kunnen worden.

De meeste oefeningen zijn vooral een verdieping en voor een deel uitbreiding naar het bovenlichaam wat het 'Whole-body' idee bevestigt. De casus zijn vooral om het bovenlichaam te benadrukken, wat we in de opleiding juist niet doen. Het boek is voor gevorderden, maar dat betekent niet dat je de hele opleiding gedaan moet hebben om het te begrijpen. De opleiding is de *kleuterklas* in lichaamsbewustwording, zoals ik vaak zei. Minutieus van de grond af opgebouwd, waarop een bovenbouw mogelijk is. Maar het algemene publiek hoeft dat niet te doorlopen, de professional wel, die moet weten wat hij/zij doet! Het is voldoende de voorwaarden uit te leggen, het begrip *subjectieve realiteit* bijvoorbeeld, daar gaan we allemaal van uit, daar leven we in.

De pdf van het hoofdstuk heb ik in vertrouwen gekregen en het recht om het te vertalen. Ik had gehoopt dat het nog in het nieuwe boek opgenomen kon worden, maar daarvoor was het te laat. Aan een Nederlandse vertaling wordt gewerkt. Beide pdf's komen t.z.t. op de site in het besloten deel.

## Whole-body breathing of Ademen met het hele lichaam

De Engelse term is al in verscheidene publicaties gebruikt en het wordt tijd dat we dit ook in Nederland gaan doen: *Ademen met het hele lichaam* of *whole-body breathing*. Naast *procesmatige adem- en ontspannings-therapie/training* zijn dit kenmerkende woorden om onze methode mee aan te duiden, **juist voor het algemene publiek!** Iedereen die zingt kan de ervaring herkennen die in oefening 24 'stand, voor de spiegel, rechtop' bedoeld wordt en de oefening doen. En daarmee de 'functioneel hoog-thoracale inademing' begrijpen. De casus in hoofdstuk 9 legt dat nog eens uit. In hoofdstuk 7 over de methode Feldenkrais wordt de rol van de ribben, als *intermediairs* tussen bekken en hoofd ook benadrukt, in voor ieder toegankelijke taal. Wie kent niet de ervaring van bochtige weggetjes in de bergen? Iedereen kan oefening 27 'ruggig, handen op ribben (costo-abdominale ademhaling)' uitvoeren, deze is juist voor mensen met benauwdheid (COPD, COVID 19) gemaakt vorig jaar in maart, toen we Corona leerden kennen.

Het dubbele tandrad staat erin, het is weliswaar goed uitgelegd, maar ik denk toch dat het moeilijk te begrijpen is zonder de ervaring te hebben. Meestal is het een kwartje dat in deel 2 of deel 3 valt van de opleiding, en dat is een hele gebeurtenis! We hebben in het scholingsmateriaal een Frans filmpje opgenomen, dat de moeite waard is te bekijken ([klik hier](#)). Mijn vraag is: wat is er verkeerd aan dit filmpje, en hoe heb ik dit zelf opgelost? Daarvoor nog een keer hoofdstuk 1 goed doorlezen.

De *subjectieve realiteit* is een uitgangspunt, dat ook voor het algemene publiek te volgen is. De ontdekking van de MARM in hoofdstuk 16 is daar een goede inleiding voor. De reactie van een longarts 'het is weliswaar subjectief, maar het geeft wel de werkelijkheid weer' was belangrijk voor mij 'dat de eerste persoon werkelijkheid weliswaar subjectief is, maar niet minder werkelijk dan de objectieve of derde persoon werkelijkheid'.

Een ander gegeven is **het grondvlak**, 'de bodem van ons bestaan, de referent waar we absoluut van afhankelijk zijn' (hoofdstuk 17). Dit is ook een algemeen feit dat door iedereen herkend kan worden. Zo kan elk mens zich herkennen in 'stand, luchtje scheppen' (oefening 20) en de ervaring opdoen dat van beneden af het lichaam en de balans is opgebouwd.

We hebben in elk geval een flyer gemaakt van beide boeken, die zit hierbij, het oude en het nieuwe. Het nieuwe kan de interesse voor het oude misschien versterken?

**Met vriendelijke groeten, Jan en Irmgard van Dixhoorn**

\* Als u geen prijs meer stelt op toezenden van de mededelingen stuur een mail naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com)