



Methode Van Dixhoorn

Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 113b - April 2015

YouTube films



Bij wijze van experiment hebben we een aantal films gemaakt en op internet gezet, die onze procesmatige aanpak introduceren. Aanleiding was een vraag van Sam Brundel of ik in een minuut de methode kon toelichten voor in zijn eindpresentatie als Psychomotore therapeut. Zijn scriptie vergeleek Progressieve Relaxatie met Methode Van Dixhoorn bij chronische pijn. De eerste film smaakte naar meer, maar we zijn heel benieuwd naar jullie commentaar! [Klik hier](#)

Literatuur



Bep Groenendijk, *Stel je voor...* Boekenbent 2014, ISBN: 978-94-6203-715-1. Een cursist uit 1981, die een praktijk heeft opgebouwd uit ademtherapie plus psychosynthese. Mooi!

Wetenschappelijk Nieuws

- Dysfunctionele ademhaling bij kinderen met astma: een zeldzame maar relevante comorbiditeit?
- Thoracaal adempatroon bij negatieve stemming en alcoholproblemen
- Spanningsregulatie in de behandeling van burn-out, een exploratief onderzoek
- Positief effect van ontspanningstherapie bij hoge werkdruk op school.
- Een hoge spierspanning van de adembeweging is ook een oorzaak van benauwdheid