



Methode Van Dixhoorn

Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 116b – April 2016

YouTube films

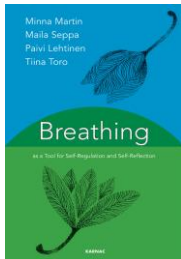


Het interview met Jan van Dixhoorn dat in oktober 2015 op TV werd uitgezonden staat nu op de site. Het begrip overspanning wordt [hier](#) uitgelegd.

Daarnaast is een tweede filmpje gepubliceerd waarin een handgreep wordt gedemonstreerd, 'tweetal, voeten-hoofd'. [Klik hier](#)

Tip: je kunt je gratis 'abonneren' op mijn kanaal, dan ontvang je bericht als er een nieuw filmpje is

Boeken



MINNA MARTIN, MAILA SEPPÄ, PAIVI LEHTINEN and TIINA TORO. BREATHING AS A TOOL FOR SELF-REGULATION AND SELF-REFLECTION. Karnac, London, 2016.

Dit is een oorspronkelijk Finse ademmethode, ontstaan in dezelfde periode dat mindfulness en ook mijn werk ontstond, en beide worden uitvoerig genoemd. De auteurs hebben een heel eigen, oorspronkelijke aanpak. Het heeft zich in de Finse gezondheidszorg een plaats veroverd en dat is op zich al een reden om het te bestuderen. Ik heb een review geschreven voor de uitgever en het sterk aangeraden te vertalen.



Robert Bridgeman en Marleen van den Hout, Start vandaag met ademen. uitgeverij AnkHermes, ISBN 9789020212624

In een serie interviews beschrijven de auteurs diverse methodes voor ademen, inclusief hun beider eigen aanpak, de Bridgeman adem methode. Deze lijkt sterk op aandacht gericht en meditatief te zijn. Bevat ook een interview met Jan van Dixhoorn.



Manon Mommers, Gezond Ademen voor Musici, Uitgeverij Centrum AOT, 2016. ISBN 978-90-812967-0-0.

Jarenlang heeft Manon aan deze publicatie gewerkt, vooral bedoeld voor haar vele cursisten uit de muziek en voor 'hoog-gevoelige' personen. Ze heeft haar ervaringen met materiaal uit de yoga verwerkt, samen met het materiaal van de Leergang in de methode Van Dixhoorn. Het resulteert in een bijzondere eigen kijk die de moeite waard is te leren kennen. Te verkrijgen door een mail naar info@yoga-kring-limburg.nl



Woei-lien Chong, *Filosofie met de vlinderslag. De Daoïstische levenskunst van Zhuang Zi.* Uitgeverij Damon, ISBN 978 94 6036 226 2. Bestellen via info@damon.nl

In een vorige mededeling heb ik het boek 'inleiding taoïstische filosofie' aangeraden, waar Woei-lien Chong een hoofdstuk in had. Inmiddels volg ik een wekelijkse cursus hierin en vooral de interpretatie van Mevr Chong van het beroemde Wu-Wei ('niet-doen') als het realiseren van 'mogelijkheidsruimte' is interessant voor ons. Nu komt een uitvoerig, nieuw boek van haar uit, dat voor de behandelaar met adem en ontspanningstherapie veel punten van herkenning zal opleveren. Maandag 11 april verzorgt Woei-Lien Chong in boekhandel Van Pampus een lezing over het thema *Gastvrijheid in het taoïsme*



Jürgen Bengel, Oskar Mittag, eds. *Psychologie in der Medizinischen Rehabilitation. Ein Lehr- und Praxishandbuch.* Springer Verlag, 2016

In dit net verschenen handboek voor revalidatie psychologie is een hoofdstuk van mijn hand en van een Duitse co-auteur over ontspanning. Het verzoek aan mij is de evidentie voor relaxatie te bespreken. Mijn conclusie: gemiddeld is er heel sterk bewijs voor effectiviteit van ontspanningstherapie, maar geen enkel bewijs voor specifieke werkzaamheid van de ene methode boven de andere! Dit is inclusief nieuwe methodes als mindfulness, heart math en Buteyko. Ik leg uit hoe dat komt en hoe we daar mee om kunnen gaan.