

## Lichaamsbewustwording is een proces van verandering

Lichaamsbewustwording is een van de zeven processen van interne zelfregulatie van spanning die in methode Van Dixhoorn onderscheiden worden. Je bent gewaar en wordt bewust dat je anders bent/doet dan gewoon. Je loopt anders of staat anders, je ademt anders, je voelt je rustiger, minder geprikkeld, etc. Dit kan negatief gewaardeerd worden of positief.

Negatief: je beweegt moeilijker dan gewoon is voor je, of je adem gaat moeizamer, je voelt meer onrust

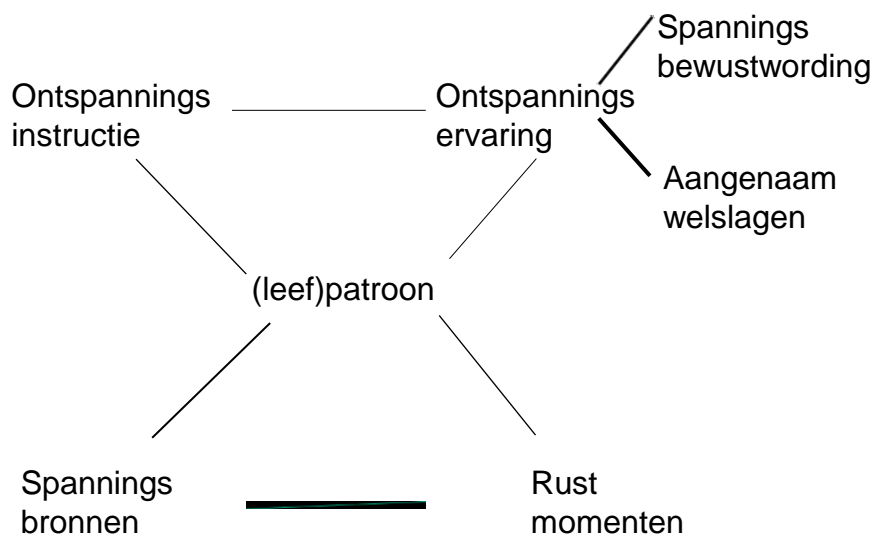
Positief: je beweegt makkelijker, vrijer, lossers dan je gewend bent of het valt je op dat je moeiteloos ademt, je voelt minder innerlijke onrust (sommige mensen waarderen elke verandering negatief, dat is dan een apart probleem)

De handgrepen zijn bedoeld voor positieve bewustwording.

Begeleider en deelnemer nemen beide de verandering waar, maar ervaren het verschillend, dit kan een onderwerp van gesprek zijn.

Lichaams- en adembewustwording zijn met bovenstaande definitie geïntroduceerd in Nederland door Van Dixhoorn in begin jaren tachtig

(<http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/historisch/174-adembewustwording-brochure>,  
<http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/methode-van-dixhoorn-aot/133-body-awareness-proper-application-of-breathing-and-relaxation-therapy> )



Indirecte effecten: leefpatroon



De workshops (theorie en demonstratie) worden in drie ochtenden gegeven, door Gerard van Holland en worden aangeboden door het Centrum adem- en ontspanningstherapie (AOT) te Amersfoort.

Datum: woensdag 23 en 30 mei en woensdag 6 juni van 12.00u tot 13.00u, de toegang is vrij, in het sportzaaltje van het VC.

De eerste bijeenkomst staat de handgreep 'voeten trekken en duwen' centraal.

In de tweede bijeenkomst 'adembeweging in de rug voelen'.

De derde bijeenkomst gaat over de handgreep 'hoofd houden'.

De docent zal de handgreep eerst uitleggen en toelichten, en daarna op 2 of 3 deelnemers demonstreren, of in overleg met het gehoor aan de gehele groep instrueren. De lessen zullen sterk interactief zijn.

Over de docent: Gerard is sinds 1991 als fysiotherapeut werkzaam bij Kastanjehof, een revalidatiecentrum te Apeldoorn, inmiddels gefuseerd met Klimmendaal. Hij is o.a. bekend in het werken in de neurologie, orthopedie en met chronische pijn. Daarnaast had Gerard als opdracht de ontspanning te verzorgen. Hij heeft de driejarige opleiding aan het centrum adem en ontspanningstherapie gevolgd. Tevens heeft hij samen met Jan het effect bij chronische pijn onderzocht en daarover gepubliceerd

(<http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/onderzoek-vanuit-aot/117-chronisch-pijn-revalidatie-en-succes-van-ontspannen>),

(<http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/methode-van-dixhoorn-aot/26-aot-in-revalidatie-is-een-vak-apart>).

Daarna heeft hij de driejarige opleiding tot docent van 2004 tot 2007 gedaan. Sinds 2009 is hij als docent werkzaam bij het centrum en verzorgt een deel van de opleiding, samen met de andere docenten. Zijn afstudeerscriptie ging over 'AOT bij angst en hyperventilatie'

(<http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/klacht-rubrieken/hyperventilatieklachten/65-aot-bij-angst-en-hyperventilatie>) .

Het afgelopen jaar heeft hij het eerste deel (jaar) van de opleiding aan het Nederlands Paramedisch instituut (NPi) geleid.

