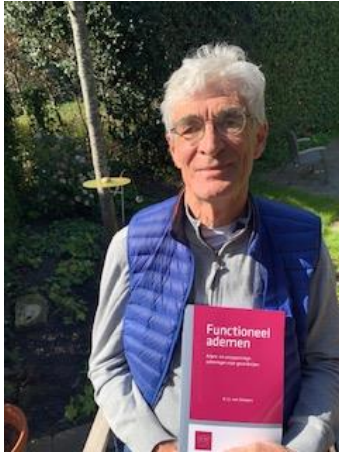


## Nieuwe ademhalingstechniek helpt coronapatiënten

Veel coronapatiënten hebben het benauwd, zijn kortademig. Dat maakt ze angstig. Wat patiënten en ook artsen vaak niet beseffen: je kunt zelf veel doen om die spanningen te verminderen en daardoor sneller te herstellen. Jan van Dixhoorn, arts en ervaringsdeskundige, introduceert in zijn nieuwste boek een speciale ademhalingsmethode voor COVID 19-patiënten.



Jan legt uit waarom hij dit boek wilde schrijven: “Ik wil mensen kennis laten maken met een ademhalingstechniek, waarbij je je hele lichaam gebruikt. Dus niet alleen ademen met je buik en ribben, maar ook met je armen en benen, je hoofd, nek en schouders, onder- en bovenrug en bekken.

Deze techniek zorgt ervoor dat je zorgeloos kunt ademen, wat vooral voor coronapatiënten erg belangrijk is voor een sneller herstel. Veel ontspanningstechnieken proberen de ademhaling bewust te sturen, maar dan schop je – is mijn ervaring - alles juist in de war. Dan ga je je zorgen maken, blijf je in je hoofd zitten. Doe ik het wel goed? Hoort dit zo te gaan?

Als je leert voelen hoe het ademen verloopt, kun je loslaten. In mijn boek geef ik daar diverse oefeningen voor. Ook behandel ik de zogenoemde hoge ademhaling. Dus ademen vanuit de bovenkant van je borst. Vaak hoor je dat dat verkeerd is, maar dat klopt niet. Het is juist heel natuurlijk. Wat wel belangrijk is: je moet bij deze vorm van ademen ook voelen hoe die verloopt. Daar geef ik eveneens speciale oefeningen voor.”

Interesse in dit boek? Stuur een mail naar [info@methodevandixhoorn.com](mailto:info@methodevandixhoorn.com) onder vermelding van *Functioneel ademen*. Geef je naam door en het adres waarop je het boek wilt ontvangen. De kosten bedragen € 55,- , inclusief verzendkosten. Je kunt het bedrag overmaken op bankrekeningnummer NL82INGB0007152779 t.n.v. I.P.M. van Dixhoorn-Verhoeven.

Uitgeverij Van Dixhoorn ISBN: 9789083096001