



## Methode Van Dixhoorn

### Centrum voor Adem en Ontspanningstherapie

*Mededelingen 114d –September 2015*

#### **Zondagmiddag Verdiepingscursus ‘Aspecten van een volledige ademhaling’**

Vorig jaar hebben Irmgard en ik deze cursus op de zondagmiddagen voor het eerst georganiseerd, omdat we een begin wilden maken met praktische verdieping van de instructies. De beschreven instructies en het lesmateriaal van de opleiding is jullie bekend. De inhoud en keuze hiervan is ontstaan in de jaren dat ik het boek schreef. In voortdurende discussie met Irmgard, die alle cursusjaren toen bijwoonde, is het materiaal geordend en de selectie gemaakt wat wel en wat niet expliciet uitgeschreven werd. Vorig jaar dachten we (zie Mededelingen 111) dat de verdieping vooral zou gaan om de verfijning en variaties in de instructies en hier en daar wat toevoegingen.

De zes zondagmiddagen ben ik open en onbevangen ingegaan. Uiteraard is herhaling van bestaande instructies zinvol, zeker zoals door mijzelf gegeven. Van begin af aan heb ik mij echter ook laten inspireren door de ervaringen van de deelnemers. Enerzijds kwamen daardoor oefeningen uit de jaren voordat het boek geschreven werd naar boven. We hebben dus vrij veel ‘oud materiaal’ gedaan en vaak met verrassende uitkomsten. Aan de andere kant werd het ons heel duidelijk dat de kwaliteit van de ervaringen aan diepgang, consistentie en finesse aanmerkelijk verschilt van de ervaringen van de cursisten van de leergang. Het is of het doorlopen van de leergang en het gebruiken van de instructies in de loop der jaren een bodem heeft gelegd, waarop nu verder gebouwd kon worden.

De samenhang van alle instructies en hun variaties is in de ervaring van deze ervaren deelnemers veel directer aanwezig gebleken. We kunnen het daarom ook omschrijven als aspecten of benaderingen van de volledige ademhaling. Ik heb de opleiding vaak omschreven als de ‘kleuterklas’ van zelfregulatie, om uitdrukking te geven hoe basaal de instructies zijn voor de zelfregulatie van spanning van elk individu. Volgens deze beeldspraak zouden we de verdiepingscursus nu kunnen omschrijven als de ‘lagere school’ van zelfregulatie. Je hebt de woorden van de dagelijkse taal geleerd en nu is het vervolg dat je ermee leert praten en verhalen vertellen. Het is dus van te voren niet precies te zeggen wat we gaan doen.

Het werd ons vorig jaar ook duidelijk dat er toch nauwelijks overlap is met wat we denken dat de inhoud zal zijn van de nieuwe richting B, van de opleiding. We hadden een grote overlap verwacht. Het was een doel van de nieuwe richting om de variatie mogelijkheden van de bestaande instructies uit te diepen. Het wordt een training in het gebruik, preciseren en variëren van de instructies. Dat is ook zinvol voor ervaren behandelaren en begeleiders omdat variatiemogelijkheden op het niveau van de kennismaking heel belangrijk zijn om op zoveel mogelijk deelnemers in te kunnen spelen. Lessen kunnen effectiever worden en individuele behandeling evenaren. Het is echter niet hetzelfde als de verdiepingscursus.

Zes bijeenkomsten op de zondagmiddag, van 14:00 – 17:00,

Kosten € 500,- Plaats: Berghotel te Amersfoort, toegankelijk alleen voor gecertificeerden

Data: 8 en 29 november 2015, 10 en 31 januari en 6 en 20 maart 2016

Aanmelding via een e-mail aan ons adres