



DR. JAN VAN DIXHOORN

Arts, Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie'

De binnen de opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie' gehanteerde methode is procesmatig, multimodaal en meerdimensionaal. 'Multimodaal' betekent dat verschillende technieken worden benut, waarvan aandacht, beweging, ademhaling en handgrepen de voornaamste zijn. 'Meerdimensionaal' betekent: een techniek wordt niet doelgericht maar open toegepast en er wordt gekeken welke veranderingen in feite optreden. De technieken worden dus afgestemd op het individu en na enkele keren evalueert de behandelaar samen met de deelnemer of er een ingang is voor ontspanning. Dat is het procesmatige van de methode. Vervolgens wordt besproken of de spanning werkelijk afgenomen is en of dit effect heeft op het probleem.

De achtergrond van spanningsklachten is meestal niet direct duidelijk. Er kan een somatische of een psychische oorzaak zijn, of niet. Een oorzaak kan in feite wel bestaan maar slechts ten dele verantwoordelijk zijn voor de klachten, of pas tevoorschijn komen als de spanningsklachten verminderd zijn. Problemen kunnen ook 'onverklaarbaar' zijn, waarbij een hoge spanning een (belangrijk) aandeel kan hebben. In alle gevallen is het zo dat je niet van tevoren weet wat er aan de hand is, welke weg je dient te bewandelen en welke behandelresultaten te verwachten zijn.

In de opleiding is het eerste doel om openheid te laten ontstaan. We gaan uit van het niet-weten van de behandelaar. Je probeert iets en observeert wat er gebeurt. De responsen op de instructie kunnen vanuit het gehele systeem komen en zijn niet voorspelbaar. Daarom is het essentieel dat de cursist leert vertrouwen te hebben en dit kan alleen gebaseerd zijn op de eigen, persoonlijke ervaring met de ontspanningsinstructies. De meest gehoorde ervaring tijdens het eerste jaar van de opleiding is dat men dacht redelijk ontspannen te zijn, maar dat men veel meer ervaringen heeft opgedaan van een diepere ontspanning dan men kende.

Een spanningsprobleem is een knoop, een onontwarbare kluit van oorzaken en gevolgen. Een gespannen persoon voelt vaak aan als vastzittend. Een langdurig overspannen mens is als een kluit aan elkaar vastzittende en elkaar vastzettende factoren: de neiging tot actie en iets doen die sterk geprikkeld is door de weerstand die het ontmoet; leefomstandigheden die moeizaam zijn en de 'normale' interpretatie dat dit de oorzaak van de spanning is; aanwezigheid van oude, opgestapelde spanning. Wij zoeken in die 'vastigheid' een bewegings- en speelruimte. Er zijn mogelijke openingen, hoe klein ook, en die zoeken we om het geheel wat losser te laten worden. Daartoe is de precisie van waarneming en gevoeligheid van de begeleider cruciaal. Door deze te vergroten en als het ware aan te scherpen, kan in kleine openingen toch bewegingsruimte gevonden worden. Het is een weg voor de begeleider om zichzelf te bekwamen en daarvoor zijn de drie opleidingsjaren nodig. Niet alleen om zich de vele technieken eigen te maken, maar ook om de precisie en gevoeligheid bij de keuze voor en het aanwenden van een techniek te vergroten. De introductie van het eerste jaar dient om te ervaren of deze weg bij jou in jouw situatie past. In het tweede en derde jaar vallen de puzzelstukjes in elkaar.

Zie de cursuskalender op www.npi.nl: de opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie' start op 1 november 2017.