

## Ademen tegen stress

Breukelen – Het tempo van de moderne maatschappij ligt hoog. De problemen die het jachtige bestaan met zich meebrengt, kennen we allemaal: overspannen, burnout en stress. Zo worden tenminste de verschijnselen genoemd, waar veel mensen mee te maken hebben. De klachten: gespannenheid, kortademigheid, druk op de borst, hyperventilatie, duizeligheid, alsmoar moe en rug- en nekklachten hebben we vaker gehoord. De huisarts adviseert het wat rustiger aan te doen, al dan niet met een middel-tje. Want het valt ook niet mee als wér-

kende moeder met drie kinderen, als directeur van je eigen bedrijf of als net gescheiden vrouw. Ellen Miley-Jaeger, gecertificeerd adem- en ontspannings-therapeut, heeft ervaren dat veel van deze mensen baat kunnen hebben bij de methode Van Dixhoorn. In haar praktijk in de Driestroom -ondergebracht bij de Praktijk voor Fysiotherapie Brouwer-Swinkels- boekt zij goede resultaten.

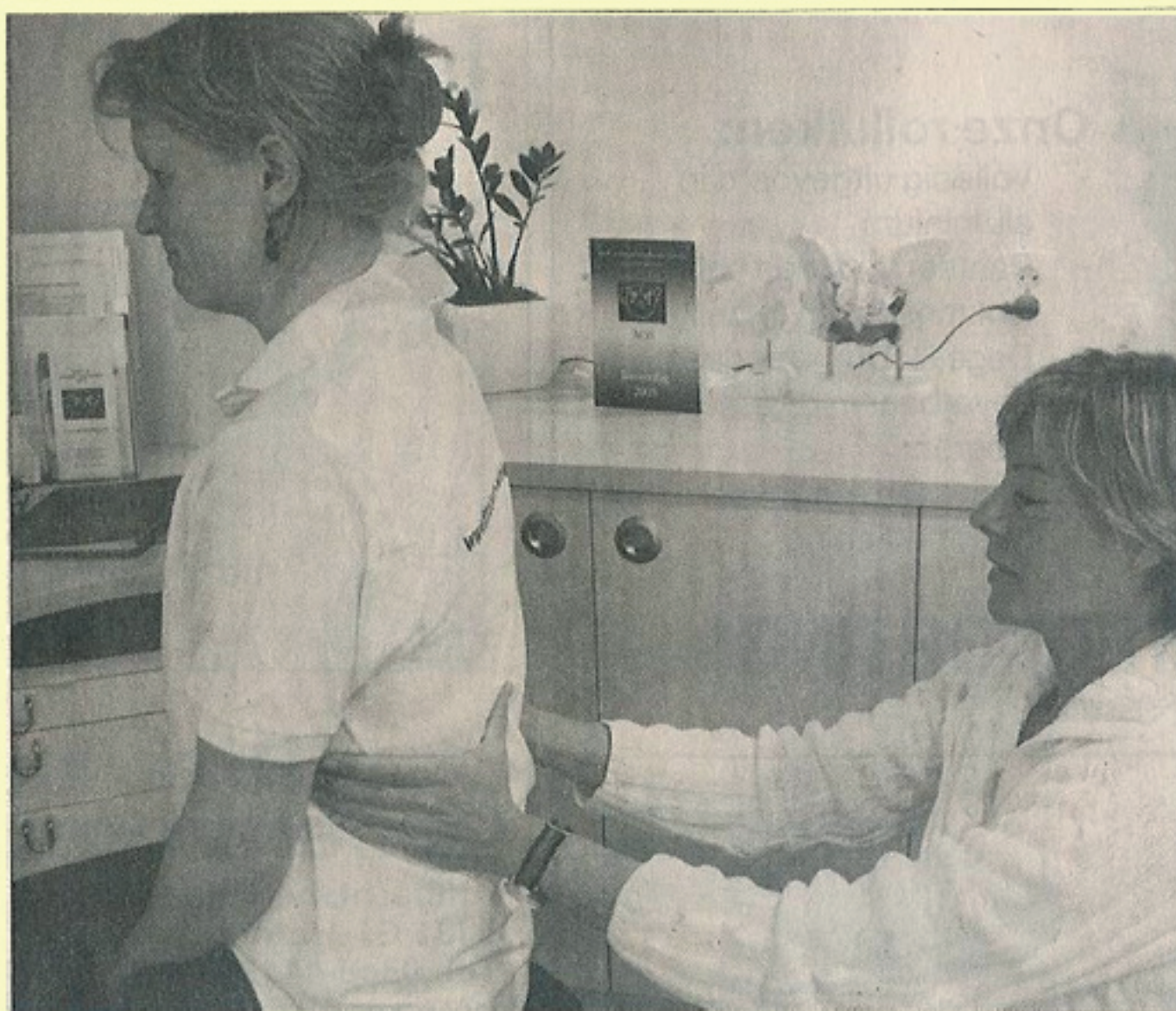
### Methode Van Dixhoorn

Deze methode is in de afgelopen 35 jaar ontwikkeld en beproefd door arts en we-

tenschapper Dr. J.J. van Dixhoorn. Doel van deze ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen ademhaling, waardoor de klachten sterk verminderen of zelfs verdwijnen. Met hun ademhaling kunnen mensen zelf hun gezondheid bevorderen. De ademhaling verradt hoe het met ons gaat. Door ontspanningstherapie leren we bewust omgaan met lichamelijke en mentale spanningen. 'Sommige mensen kunnen zich helemaal niet meer ontspannen en realiseren zich dat vaak niet eens,' aldus Ellen Miley. 'Iedereen herkent het in zijn omgeving: hoge werkdruk, problematische thuissituatie, altijd maar bezig, druk, druk, druk.' Ook ziet zij mensen in haar praktijk die klachten kregen na een lange periode van spanning. Eenmaal in rust, omdat bijvoorbeeld de ouders uiteindelijk in verzorgingshuis zijn opgenomen, krijgen ze last van allerlei problemen. Hun lichaam begint te protesteren, omdat men zich niet meer weet te ontspannen. De methode Van Dixhoorn kan dat weer leren.

### Verloop van een behandeling

In de eerste vier individuele bijeenkomsten wordt duidelijk of de klachten spanningsgebonden zijn en hoe zij reageren op ontspanning. Er wordt gezocht naar een instructievorm, ondersteund door zachte manuele technieken, waarbij een duidelijke en concreet waarneembare ontspanning ontstaat. Ze zijn mogelijkheden voor het lichaam om een ingang te vinden, zodat het zichzelf kan herstellen. Als er verbetering ontstaat door ontspanning, zijn daarna vier tot zes behandelingen vaak voldoende om inzicht te krijgen in spanning en ontspanning, waardoor men zelf de spanning te baas wordt en de klachten zullen afnemen. Uw ademhaling inzetten tegen stress: u kunt het zelf. Ellen Miley wil u er graag in begeleiden. Tel: (0346) 252621. Ook informatie via [www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org) en [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com)



Ellen Miley laat zien hoe zij een patiënt behandelt.

Foto: Irma Gondrie