

Bespreking van het boek "Ontspanningsinstructie", geschreven door dr J.J. van Dixhoorn, uitgegeven in 1998 bij Elsevier/Bunge.  
Uit: *Bulletin NVZ*, blz. 10-14, oktober 2006.

## 1. Inleiding

Veel zangpedagogen zullen zich de naam Van Dixhoorn herinneren als co-auteur van het boek "Ademen wij vanzelf?", in samenwerking met Bram Balfort geschreven in 1985. Voor velen is dit een beknopt, helpend (werk)boek geweest, met veel oefeningen en met veel illustraties verlichtigd. Wie met verwachtingen gebaseerd op dit boek besluit zich te verdiepen in zijn boek "Ontspanningsinstructie" uit 1998 (1<sup>e</sup> druk; inmiddels is een gewijzigde, tweede druk uitgekomen), staat bij eerste, fysieke kennismaking al een verrassing te wachten. De omvang is twee keer zo groot, de dikte al gauw anderhalf keer zo groot, illustraties ontbreken en de letter is verkleind met 50 %. Hier ligt een boek met een duidelijk andere opzet dan de eerste titel. Ook het taalgebruik neigt meer naar een, gezien Van Dixhoorn's achtergrond niet onbegrijpelijk, wetenschappelijk karakter en lezing vereist beslist HBO/WO denkniveau.

Wie zich echter door deze indruk niet laat ontmoedigen, staat een zeer rijke bron van informatie ter beschikking, gebaseerd op uitgebreid onderzoek en jaren ervaring. Het boek kan beschouwd worden als het leerboek, dat ter grondslag ligt aan de door Van Dixhoorn opgerichte (in Het Bulletin van al eerder ter sprake gebracht) driejarige opleiding Adem- en ontspanningstherapie.

## 2. Brede inpassing

Op het eerste gezicht kan de indruk ontstaan, dat "Ontspanningsinstructie" een medisch handboek is. Echter, Van Dixhoorn op bladzijde 131: "De toepassingsmogelijkheden waarbinnen ontspanningsinstructie een rol kan vervullen, kunnen globaal in twee gebieden worden verdeeld: de behandeling van klachten aan de ene kant en scholing, training en het verruimen van de mogelijkheden van functioneren aan de andere". En verder op dezelfde bladzijde: "Ontspanningsinstructie wordt daarnaast gebruikt door docenten in allerlei disciplines, die scholing, vorming en training van de deelnemer geven, zoals muziek, dans, sport, yoga en meditatie" Van Dixhoorn pleit voor een brede inpassing van de methode in verschillende curricula.

## 3. modaliteit en proces

In hoofdstuk 2 plaatst Van Dixhoorn "Ontspanningsinstructie" in een historisch kader. Verschillende benaderingen van adem en ontspanning komen aan bod: verhelderend en goed om eens naast elkaar gezet te zien. Beschreven worden ook de verdiensten en eventuele beperkingen van deze methodes.

Kernpunt bij Van Dixhoorn is het onderscheid tussen wat hij noemt "modaliteiten" en "processen" (hoofdstuk 3 & 4). Modaliteiten zijn als het ware de elementen waaruit een aangeboden oefening of instructie bestaat en waar die betrekking op heeft (hij noemt o.a. omgeving, houding, aandacht, beweging, ademen, doen of voelen, gesprek, tempo, aanraken, feedback, plaats van spanningsprobleem, huiswerk). Met processen bedoelt hij dat wat wordt opgeroepen, in gang wordt gezet door de instructie ( hij noemt o.a.: spanningsvermindering, herstel van evenwicht, aandachtsverschuiving, lichaamsbewustwording, functioneel bewegen, functioneel ademen, cognitieve herstructurering). Van Dixhoorn beschrijft modaliteiten en processen uitgebreid en hij schildert, duidelijk geleerd hebbend in de casuïstiek, wat er zich zo bij de interactie tussen die twee kan voordoen. Het was met name de paragrafen over processen, die mij troffen door Van Dixhoorn's mensenkennis en ervaring. Zeer leerzaam, zeer inspirerend voor (volgens mij) iedereen, die met mensen werkt.

## 4. procesmodel en het geven van Ontspanningsinstructie

Modaliteit en proces koppelt Van Dixhoorn duidelijk los in zijn aanpak en in hoofdstuk 5 bespreekt hij dan dat, wat hij het *procesmodel* noemt, het model waarin "Ontspanningsinstructie" zich onderscheidt van veel andere benaderingswijzen, en waarin die loskoppeling essentieel is.

In een lineair instructiemodel wordt een instructie gegeven met een duidelijk doel en een van te voren bepaald resultaat: "voer handeling A uit, opdat A gebeurt". Bij uitblijven van resultaat moet of verder geoefend worden of de opdracht is niet geschikt. Deze aanpak heeft zijn eigen verdienste maar, zo zegt hij op blz 109: "een groot nadeel is echter, dat het gewenste effect niet altijd optreedt, soms onvoldoend is of zelfs tegengesteld lijkt." En verder op blz 110, "de begeleider weet waar hij de deelnemer wil brengen en houdt daaraan vast. Hoewel daarmee sterke invloed op de deelnemer uit te oefenen is, wordt zijn besef van interne zelfregulatie niet veel groter. Bovendien zal het vasthouden aan een gewenste uitkomst een sterke selectieve invloed hebben op de bevindingen die waargenomen en verteld worden". Verder op blz 123: "de instructies (in het procesmodel, RH) zijn daarentegen gericht op het leren waarnemen wat het geval is, het stilstaan bij feitelijkheden, zonder het te willen veranderen".

Het procesmodel zoals voorgesteld door Van Dixhoorn gaat uit van een afstemmen van de instructies op de respons van de deelnemer. Bladzijde 146: "de instructies zijn opgebouwd als experimentjes waarvan de uitkomst informatie oplevert." Het proces wordt opengelaten en er wordt langs veel verschillende modaliteiten gewerkt. Uiteindelijk doel van deze werkwijze is een proces van zelfregulatie bij de deelnemer in gang zetten. Bladzijde 112: "...in het procesmodel het erom gaat dat niet de begeleider, maar de interne zelfregulatie van de deelnemer de richting aangeeft".

In de paragrafen over "het geven van ontspanningsinstructie" wordt beschreven hoe het procesmodel dus uit de aard der zaak een heel andere rol van de begeleider/coach met zich meebrengt. De identiteit van de begeleider is meer een observerende, luisterende; en, belangrijk, een identiteit, die tijd neemt om te luisteren en te observeren. Hij treedt daarmee veel meer terug in de sessies en zal zijn sturende en van te voren invullende rol loslaten. Gevolg is, dat er meer periodes van stilte en van onzekerheid in een sessie zullen optreden. Van Dixhoorn toont begrip voor het gegeven, dat het voor iemand, die gewend is controle te hebben in de sessies en directief te zijn (lineair model), een flinke omslag betekent om deze terugtrekkende rol in te nemen en onzekerheid en stilte toe te laten. Kernwoord wat hem betreft is dan ook een basaal *vertrouwen*, dat de begeleider zal moeten ontwikkelen om zijn controlerende rol los te laten. Ikzelf vond met name deze hoofdstukken een leerzame spiegel voor mijn neus. Misschien is de weerstand tegen het toelaten van onzekerheid wel één van de grootste valkuilen waar je als zangpedagoog voor kan staan.

Hiermee wil niet gezegd zijn, dat vanaf nu alleen werken volgens een procesmodel zaligmakend zou zijn. Ook Van Dixhoorn, als ik hem goed versta, is die mening niet toegedaan. In dat kader is het citaat over de brede inpassing o.a. in het kunstenunderwijs van belang. Ikzelf kan mij training in de kunsten ook niet voorstellen zonder enige vorm van werken volgens het lineaire model. Wel denk ik, dat Van Dixhoorn de lezer een mensbeeld laat zien, dat veel ruimer (en onvoorspelbaarder) is, dan het mensbeeld dat veel mensen voor ogen hebben als ze werken vanuit een alleen resultaatgerichte invalshoek. Het is tevens een mensbeeld, waaraan meer recht wordt gedaan als beide modellen (te weten lineair en procesmatig) van instructie geven de ruimte krijgen.

## 5. de instructies

De instructies staan stuk voor stuk beschreven in hoofdstuk 7. Op de oneven pagina's staat de eigenlijke instructie, op de tegenoverliggende pagina staat een toelichting op de betreffende instructie. De verschillende modaliteiten, die in de instructie aan bod komen toegelicht, evenals de processen, die mogelijk worden aangeraakt. Ook de mogelijke valkuilen, waar je als begeleider in kan stappen worden belicht. De instructies zelf zijn eigenlijk opvallend eenvoudig, maar voor een goed aanbieden van de instructie is deze toelichting onmisbaar. Zoals gezegd, in de instructie worden niet van te voren mogelijke resultaten of ervaringen genoemd. Dit is ook de kracht ervan, de instructie kan gewoon zijn wat ie is.

Hoofdstuk 7 is echt een werkboek, compleet met handige, intelligente en veel gebied bestrijkende evaluatie-formulieren en schema's, waarin de lijst van instructies overzichtelijk worden gerubriceerd. Ook een schema van mogelijke series van instructies ontbreekt niet; de rangschikking wordt gemotiveerd.

## 6. nawoord

Mijns inziens biedt lezing van “Ontspanningsinstructie” een zangpedagoog op een aantal gebieden de mogelijkheid tot een grote verdieping. Bouwend op een schat van in jaren opgebouwde ervaring en kennis van menselijk bewustzijn, onder andere vanuit zijn Feldenkrais en Cranio-sacraal achtergrond, biedt Van Dixhoorn niet alleen een mogelijkheid om veel te leren over menselijke ontwikkelingsprocessen, maar ook om het eigen lesgeven eens te spiegelen met zijn aanpak.

Het boek is ook een appèl het eigen observatievermogen aan te scherpen. Daarmee ademt het hele boek een sfeer van tijd nemen, aandacht en observeren en het bedachtzame taalgebruik versterkt dit. Wie snel te verteren, hapklare brokken zoekt, is aan het verkeerde adres. Ook al is zijn aanpak absoluut nuchter, concreet, empirisch en feitelijk te noemen, met deze niet direct op snel resultaat gerichte aanpak heeft “Ontspanningsinstructie” de tijdgeest wellicht niet mee. Een nieuw trucje of “instant gratification” van een verlangen naar een bepaald effect of een bepaalde zekerheid biedt “Ontspanningsinstructie” niet. Wie wil verdiepen wordt meer dan bediend.

Zoals al gezegd, tijd nemen is essentieel in procesgericht werken. En daarmee is meteen ook een voor de zangpedagoog mogelijk nadeel van het boek “Ontspanningsinstructie” benoemd. Immers, het vraagt een redelijke portie intellectuele Ausdauer en commitment om “Ontspanningsinstructie” als vakliteratuur tot je te nemen. Naast een les- en/of concertpraktijk zal het wellicht niet voor iedereen meevallen lezing vol te houden en af te ronden. Ikzelf zal “Ontspanningsinstructie” niet graag uit mijn vakbibliotheek willen missen. De komende jaren zal het zeker onder handbereik op de piano liggen.

Roland Hangelbroek