

Meer bewustwording door adem en ontspanning.

Oefentherapeut Monique van de Molen:
De laatste jaren ben ik mij meer gaan toeleggen op het aspect van de adem en ontspanning binnen het totale functioneren van de mens. Ik heb gekozen voor de adem- en ontspanningsmethode volgens Van Dixhoorn.

Als je loopt laat dan je schouders los en zwaai je armen lekker mee.

De adem is onomstotelijk verbonden met houding en beweging. Ga maar voor jezelf na dat je adempatroon zich aanpast aan je activiteiten: als je hardloopt is je adem anders dan wanneer je een boek leest. Functioneel is dat de adem zich kan aanpassen aan de houding, zich kan aanpassen aan de situatie. Adem is onderdeel van het dagelijks leven, het is geïntegreerd in het houdings- en bewegingspatroon. Wanneer de functionaliteit van bewegen verslechtert, heeft tevens zijn invloed op de kwaliteit van het ademen.

Binnen de adem- en ontspanningstherapie wordt er gezocht naar een duidelijk en **concreet waarneembare ontspanning**.

Instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand worden opgevolgd. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen (zachte manuele technieken) mogelijk. Belangrijk voor de behandeling is wat de aard van de ontspanningsreactie is: is het lichamenlijk of mentaal, betreft het de bewegingskwaliteit of de adem. Waar treden veranderingen op. Oefenen en creëren van rustmomenten is heel belangrijk om het lichaam de gelegenheid te geven zich te herstellen en uiteindelijk weer een dynamisch evenwicht te scheppen tussen belasting en belastbaarheid. Functioneler ademen kost weinig energie, gaat bijna moeiteloos, als vanzelf.

**Een moment op de dag even “niets” doen is goed voor je.
Je geeft je lichaam en geest even rust, dan vinden er herstelprocessen plaats.**

Twee uitspraken van cliënten die adem- en ontspanningstherapie hebben gevolgd:
“mijn ademen is **voller, rustiger, vrijer en ruimer** geworden. Bijzonder om te voelen dat oefeningen zo een impact kunnen hebben”

“sinds ik gestart ben met de therapie ben ik mezelf **veel meer bewust van mijn gevoel** in mijn lichaam. Ik kan verschillen beter aangeven en voelen en ben gewoon zo op de dag even bewust van wat ik bij mezelf voel of waarneem”.

Sta echt even stil bij jezelf. Voel hoe je staat, laat je spanning los, voel de grond onder je voeten.

Veel klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat ontstaan doordat er geen evenwicht is tussen belasting en belastbaarheid, je raakt uit balans, je verliest je flexibiliteit en veerkracht in je lichaam. Klachten kunnen toenemen, je krijgt pijn of last van stijfheid. Je gaat je houding dan onbewust aanpassen. Pijn kan je adem, concentratievermogen, slaappatroon en stemming negatief beïnvloeden. Dit kun je een tijdje volhouden maar op een gegeven moment is de maat vol. Er kan dan sprake zijn van overspanning.

De adem- en ontspanningstherapie wordt in onze praktijk als zelfstandige methode toegepast, maar kan ook uitstekend geïntegreerd worden binnen de oefentherapie. Kijk voor informatie op

www.cesaramersfoort.nl en

www.methodevandixhoorn.com

Indicaties:

Spanningsgerelateerde problemen zonder of met specifieke lichamenlijke oorzaak, psychische problemen, functionele problemen in houdings- en bewegingspatroon.

