

Greta (63): "Ik had 2,5 jaar geleden kanker. Toen maakte ik me zorgen en piekerde veel. Maar toen ik "genezen" was, voelde ik me nog steeds intens moe en gespannen. Dankzij AOT leerde ik weer te ontspannen en echte rustmomenten toe te laten. Slapen lukt weer en ik voel me een stuk fitter, er is weer rust in mijn lijf."

Als de rek eruit is

Tijdelijk veel zorgtaken hebben, dreigend ontslag van partner en zorgen over schoolprestaties van de kinderen: het kan allemaal spanning veroorzaken en bij elkaar overspanning, die na verloop van tijd de voedingsbodem wordt voor allerlei klachten.



BANZAJ



PRAKTIJK VOOR
PSYCHOMOTORISCHE
THERAPIE

Blakdijk 72, 5975 NE Sevenum
www.banzaj.nl
elsanthonissen@hetnet.nl
T: 06 22 56 50 90

Overmatige spanning kan klachten veroorzaken zoals hyperventileren, slapeloosheid, vastzittende spieren, angsten of slecht slapen. De Adem- en Ontspanningstherapie (AOT, Methode van Dixhoorn) helpt om ontspanning terug te vinden. Els Anthonissen en Jon Hovens hebben beiden een praktijk in Sevenum en werken ieder afzonderlijk met deze methode.

Zelfregulatie: goed in staat om balans te vinden

"Overigens wil ik benadrukken dat spanning bij het dagelijks leven hoort. Ook extreme spanning opzoeken door een keer te bungeejumpen kan geen kwaad. Meestal zijn mensen goed in staat om zelf een balans tussen spanning en rust te vinden. Zo kan na een drukke periode een massage, bezoek aan sauna of een lege bladzijde in de agenda helpen om tot rust te komen. Maar als je langdurig onder spanning staat, wordt de overmatige spanning gewoon en zowel geestelijk als lichamelijk raakt de rek eruit. En het wordt moeilijker om hier zelf van te herstellen", aldus Jon.

Els: "AOT volgens de Methode Van Dixhoorn heeft werkzame elementen uit andere methodes, zoals Yoga, Mindfulness of Feldenkrais bij elkaar gebracht. Bij de ene cliënt ligt de nadruk op ademhaling, de ander gaat bewust aan de slag met bewegingsoefeningen, terwijl een derde cliënt juist aandachtsinstructies in zet om

Victor (25) had veel hoofdpijn op het werk en in het weekend. Door AOT leerde hij nek- en schouders meer ontspannen te houden en werd hij bewuster van oorzaak en gevolg. "Even weg van het scherm, kop koffie halen, tussen de middag een blokje om en in het weekend minder afspraken." Dit is hoe hij de vertaalslag heeft gemaakt, hoofdpijn is over, medicijnen niet langer nodig.

ontspanning of rust te vinden.

In 4 of 5 sessies onderzoeken we of de klachten met ontspanning te verhelpen zijn en als dat niet werkt hebben we vaak zicht gekregen op wat het succes in de weg staat, welke beperkende factoren (sociaal, medisch of psychisch) meespelen. AOT kan dan tijdelijk verlichting brengen, maar het onderliggend probleem wordt niet opgelost. Doorverwijzing naar of samenwerking met andere disciplines kan dan uitkomst bieden."

Evaluatie levert maatwerk

De ervaringen die de cliënt opdoet tijdens de AOT-behandelingen worden geëvalueerd, evenals de ervaringen bij het toepassen elders. Het gaat erom dat de oefeningen zinvolle veranderingen teweeg brengen in het regelen van de eigen spanning.

Jon, yogadocente, behandelt cliënten individueel of groepsgewijs (maximaal vier cliënten) en integreert het gedachtengoed van deze methode in haar reguliere yogalessen. Els, psychomotorisch therapeute, werkt uitsluitend individueel en daar waar nodig zet ze elementen in van psychomotorische therapie en cognitieve gedragstherapie. Beiden zijn gecertificeerde AOT-ers. Zorgverzekeraars vergoeden (deels) de kosten, meestal vanuit de aanvullende verzekering.

Voor meer informatie over de methode en resultaten van onderzoek, kijk op www.methodevandixhoorn.com



Y-MOTION

trainingen voor lichaam en geest

Steeg 39, 5975 CD Sevenum
www.y-motion.org
info@y-motion.org
T: 06 44 89 29 09