

#ADEMEN EN BEWEGEN, WAT KAN IK ZELF?

Het zijn heftige tijden. Onze samenleving, zoals wij dat voor gewoon namen, staat op zijn kop. Er heerst onrust, onzekerheid en angst. Wat niemand kon, namelijk een rem zetten op onze manier van leven, is een klein beestje gelukt. De natuur leeft op en wij moeten zoeken naar een nieuw leven na deze aanval. Het heeft gevolgen voor ons hele systeem en voor ons allemaal, wel of niet getroffen door Covid-19.

Elk systeem reageert anders op dreiging en gevaar. De een geeft het energie, bij de ander ontstaat ruimte voor creativiteit, weer een ander bevriest, ontkent of vlucht weg. Maar er is altijd één ding wat wij mensen gemeen hebben, namelijk ons vermogen om ons toch weer aan te passen, ieder op zijn eigen, specifieke manier. Helaas zijn deze aanpassingen niet altijd even effectief.

Post Covid-19

Er komt zo een grote groep patiënten aan, wiens leven in een keer op zijn kop stond. Waarvoor behandeling en herstel nog grotendeels onbekend is. Er is een toestand van niet weten en zoeken naar mogelijkheden om het herstel zo goed mogelijk te begeleiden. Wat zeker is, is dat er in meer of mindere mate sprake is van longfalen en getraumatiseerd zijn. Protocollen schieten als paddenstoelen uit de grond en alle klinimetrie wordt uit de kast gehaald. Maar in een toestand van niet weten en zoeken kan deze manier van werken wel eens onvoldoende effectief en tijdrovend zijn.

De klachten en het verloop zullen complex zijn. Zowel fysieke componenten als psychische componenten zullen hun aandeel hebben in het herstel. Alleen lineair werken en alles apart benaderen lijkt dan niet zinvol. Alles beïnvloedt en is verweven met elkaar. Daarnaast zal teveel aandacht op wat **niet** mogelijk is en voor het gebied wat getraumatiseerd is, alleen maar meer spanning geven en herstel in de weg staan. Het kan dus zinvol zijn om via indirecte adem oefeningen de borstkas te mobiliseren of via ontspannen bewegen vanuit de periferie de wervelkolom en de borstkas in beweging te krijgen zonder dat dit echt de aandacht trekt.

De Methode van Dixhoorn

De Methode van Dixhoorn is speciaal ontwikkeld hiervoor. Het beïnvloedt tegelijk zowel de fysieke als psychische spanningscomponenten. De methode is al bewezen effectief voor hartrevalidatie^{1,2} in Nederland. Mogelijk zouden post Covid-19 patiënten ook baat kunnen hebben bij deze methode.

Deze adem- en ontspanningstherapie methode is een procesmatige methode. Het richt zich op het vergroten van de zelfredzaamheid en het verlagen van de interne (over)spanning zonder specifiek een bepaald doel of resultaat vooraf. Er wordt met open vizier gezocht naar een zinvolle verandering. Dat ontstaat gaandeweg en wordt het hele traject neutraal geobserveerd en vastgelegd.

Via laagdrempelige, makkelijk uit te voeren, niet dwingende of sturende adem- en ontspanningsoefeningen wordt gebruik gemaakt van houding, beweging, aandacht, voorstelling en ademen. Lukt dit, dan gaat het ademen weer meer vanzelf. Er ontstaat meer ruimte voor het ademen en het ademen voelt vrijer. Zelfregulatie neemt toe en dit creëert een ingang voor verder herstel.

Geregistreerde adem- en ontspanningstherapeuten methode van Dixhoorn hebben minimaal de medische basiskenniscursus. Veel van hen combineren de Methode met een paramedisch beroep op HBO niveau. Zij hebben een driejarige opleiding gevolgd en voldoen aan de eisen van het register. Zij hebben de expertise om mensen in hun herstel mee te nemen in hun eigen proces om bij zichzelf spanning, lokaal of algemeen, te herkennen en te verminderen.