



# Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

## Amersfoort

[www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com)

e-mail: [vdixhoorn@euronet.nl](mailto:vdixhoorn@euronet.nl)

telefoon: 033- 4635292

MEDEDELINGEN 103

Januari 2012

### Inhoud

**Nieuwe data leergang**  
**Certificaat programma**  
**Cursusmateriaal op Website**  
**Literatuur**

### Nieuwe data leergang

Er zijn steeds twee groepen (a en b) van elk van de drie cursussen van de opleiding adem- en ontspanningstherapie, die parallel lopen in de tijd. Men kan dus gemakkelijk een gemiste bijeenkomst op een andere dag inhalen. Cursus 2 en 3 start in september, cursus 1, de basiscursus, start eind oktober. Men kan zich vanaf nu inschrijven door middel van een inschrijfformulier, aan te vragen via de mail aan ons adres.

#### Basiscursus:

**cursus 2012 1a-** start op donderdag 1 november in de Muziekschool te Amersfoort

**cursus 2012 1b** start op maandag 29 oktober in de Observant te Amersfoort. De vervolg data zijn te vinden op onze website, onder 'cursussen'. Kosten: 1400,- euro  
inschrijving is nu open.

De basiscursus wordt dit jaar weer opnieuw via het NPI aangeboden, op 8 maandagen vanaf 9 januari tot en met 21 mei. Ook deze cursus geeft toegang tot ons vervolg programma. Aanmelding via het NPI.

#### Vervolg programma:

**Cursus 2a en 2b** starten in september. vervolg data zijn te vinden op onze website

Cursus 2a start op vrijdag 7 september in de Muziekschool

Cursus 2b start op maandag 3 september in de Muziekschool

Kosten 1650,- euro.

**Cursus 3a** start op donderdag 6 september in de Observant

**Cursus 3b** start op vrijdag 7 september in de Observant

Kosten 1750,- euro.

Het derde jaar is geheel vernieuwd en is een goede manier om een update te krijgen van de kernbegrippen van de AOT. Voor AOT'ers die cursus 2 of 3 willen herhalen geldt daarom een flinke korting (1000,- euro)

*NB. Cursussen 2 en 3 zijn in prijs verhoogd, o.a. omdat de opleiding nu definitief inclusief individuele supervisie is, bij het maken van vier proefbehandelingen en een eindcasus.*

#### Certificaatprogramma:

**1. Hyperventilatie en dysfunctioneel ademen.** Twee middagen, direct na cursus 2a, op 8 en 22 maart, in de Amershof te Amersfoort. Ook op vrijdag 9 en 23 maart, direct na cursus 2b. Kosten 180,- euro. Let op: opgave door middel van e-mail naar bovenstaand adres.

**2. Stress fysiologie**, door drs ATM Bernardts. Zaterdag ochtend 21 april, van 9:30 tot 12:30 in de Observant te Amersfoort. Kosten: 90,- euro. Opgave door middel van een e-mail naar bovenstaand adres.

*Deelname is open voor cursisten en voor AOT'ers.*

## **Cursusmateriaal op Website**

Sinds najaar 2011 is het lesmateriaal van de opleiding te vinden op onze website. Het materiaal van elk van de drie blokken per jaar en van elk jaar is weergegeven op de website onder 'Cursusmateriaal'.

Presentaties, teksten, formulieren en achtergrond informatie die behandeld worden in de opleiding zijn vrijelijk beschikbaar. Het is overzichtelijk voor actuele cursisten en er wordt in de opleiding naar verwezen. Het is daarnaast zinvol voor geregistreerde AOT'ers om up to date te blijven. We overwegen een 'update' cursus te organiseren om dit materiaal te bespreken en door te nemen. Heb je hier belangstelling voor, stuur ons een e-mail.

Tenslotte is het voor belangstellende en potentiële cursisten nuttig om te zien wat in de opleiding behandeld wordt.

## **Literatuur**

Een aanrader is het gedegen en informatieve boek over het verschil tussen de twee hersenhelften van Iain McGilchrist, *The master and his emissary. The Divided brain and the making of the Western World*. Yale University Press, 2010

Zeer interessant zijn animatie filmpjes over de ordelijke processen in onze cellen. Wanneer wij zeggen dat slechts een fractie van wat er in ons gebeurt toegankelijk is voor onze bewuste waarneming, dan wordt dat overduidelijk wanneer je de veelheid en complexiteit ziet van het leven in de cellen! Er zijn zelfs wandelende eiwitmoleculen die een cel voortslepen. <http://nrch.nl/4gm>.

## **Internationale Artikelen over de MARM**

In 2011 zijn twee Engelstalige artikelen gepubliceerd, waarin de betekenis van de MARM onderzocht is. De eerste auteur is steeds Rosalba Courtney, een Australische Osteopathe, die begin 2011 gepromoveerd is in Melbourne op het proefschrift 'Dysfunctional Breathing'. De tekst van haar dissertatie komt binnenkort op haar website: [www.breathingresources.com.au](http://www.breathingresources.com.au) Een aantal exemplaren hebben wij gekopieerd.

R. Courtney, J van Dixhoorn, K Greenwood. Relationship between dysfunctional breathing patterns and ability to achieve target heart rate variability with features of "coherence" during biofeedback. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2011, vol. 17-3; 38-44

R Courtney, J van Dixhoorn, K Greenwood, E Anthonissen. Medically unexplained dyspnea: partly moderated by dysfunctional (thoracic dominant) breathing. *Journal of Asthma*, 2011, Vol. 48, No. 3: 259–265

In het eerste artikel komt naar voren dat het vergroten van 'heart coherentie' volgens de methode van 'heartmath' minder goed lukt wanneer een dysfunctioneel hoog thoracaal adempatroon bestaat. Dit bevestigt de ervaring van mensen die AOT en hartslagvariabiliteit gebruiken, dat het uitvoeren van 'zit,lendenadem' vaak al tot toename van coherentie leidt.

In het tweede artikel blijkt dat gevoelens van benauwdheid, zonder long of hartprobleem, samengaan met een hoog thoracaal adempatroon, en dat herstel van dit dysfunctioneel adempatroon samengaat met afname van die gevoelens. Beide artikelen zijn te vinden op onze website, onder 'publicaties'.

## **Artikel over AOT in regionale dagbladen**

In diverse regionale dagbladen verscheen eind 2011 een leuk artikel over Adem en Ontspanningstherapie. Het is gebaseerd op een interview met Jeannette Tholhuysen, AOT'er in Zuid Limburg. De titel is heel goed en duidelijk: ontspannen wordt in het algemeen genoemd als een element in herstel, bij een grote diversiteit aan klachten, maar de vraag of dit lukt en wat het aandeel in de behandeling is blijft onduidelijk. Bij de AOT gaat het om echt ontspannen. Is er werkelijk een ingang en zo ja, wat levert dat op? Voor verwijzers is het belangrijk dat ze zich minder laten leiden door bepaalde klachten en meer door de behoefte dat de patiënt leert zich echt te ontspannen.

Ingrid Beckers, Eindelijk echt ontspanen, *Brabants Dagblad*, 12 december 2011. Het is te vinden op de website van de AOS: [www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org) onder 'Nieuws'

***Hartelijke groeten en de beste wensen voor 2012,***

***Jan en Irmgard van Dixhoorn***