

Van docente gymnastiek via naar psychomotorisch therapeut naar(docent) adem- en ontspanningstherapeut.



Ik ben Els Anthonissen en Licentiate Lichamelijke opvoeding (afgestudeerd in 1980 aan de K.U.Leuven) en psychomotorisch therapeut (afgestudeerd in 1981 aan de K.U.Leuven).

Sinds 1995 werk ik als psychomotorisch therapeut bij het Centrum voor Angst- en Dwangstoornissen te Venray.

In datzelfde jaar ben ik gestart met de opleiding tot Adem- en ontspanningstherapeut, Methode Van Dixhoorn en in januari 2003 ben ik gestart met "BanZaj", Praktijk voor Adem- en ontspanningstherapie, Methode Van Dixhoorn.

In het najaar van 2003 startte ik met de opleiding tot docent adem- en ontspanningstherapie en in mei 2007 was ik afgestudeerd. Deze opleiding heb ik, samen met collega docent Ellen Roggeband, afgerond met een afstudeeropdracht: AOT dringt door ...? Een beschrijvend onderzoek naar de effecten van het volgen van de driejarige leergang Adem- en ontspanningstherapie bij het Centrum voor Ademtherapie te Amersfoort.

Regelmatig geef ik les aan het Centrum voor Ademtherapie. Verder verzorg ik workshops, bijvoorbeeld voor mantelzorgers, voor de SIG in Destelbergen Gent, voor studenten geneeskunde aan de Universiteit te Hasselt, voor musici in Rotterdam. In Antwerpen geef ik twee keer per jaar een vierdaagse introductie cursus over de Methode Van Dixhoorn.

Kortom ik werk veel met adem en ontspanning en dit met veel verschillende doelgroepen: van professionals die de methode willen gaan toepassen voor hun cliënten tot cliënten die vanwege ernstige angststoornis zijn opgenomen in een kliniek.

Ik ben gaandeweg de tijd deze methode erg gaan waarderen. Dit vanwege de eenvoud en het open laten van het resultaat van de instructies. Het is aan de cliënt om er dat uit te halen, wat op dat moment voor hem of haar relevant is. Dat wat er gebeurt is datgene waaraan de cliënt op dat moment aan toe is en kan integreren in zijn leven. Dit bevordert in sterke mate de interne zelfregulatie van spanning.

In mijn werk als psychomotorisch therapeut in Venray is naast het bewegingsgerichte werk, deze methode hét lichaamsgerichte werk geworden. Dit omwille van de eenvoud en de toepasbaarheid in het dagelijks leven.

Er wordt niet op aangestuurd op het halen van vooraf vastgestelde doelen. Als therapeut laat ik effecten open en kijk samen met de cliënt wat er gebeurt en of dat zinvol is voor de cliënt. Hierdoor krijgt de cliënt de ruimte om zelf de veranderingen te constateren en op zijn manier onder woorden te brengen. Samen met de cliënt zoeken we naar betekenis. De cliënt ontdekt als het ware zijn eigen proces. Hierdoor wordt de autonomie versterkt.

Het gaat om het eigen levende lijf, om het meest basale: de adem, het skelet, de spieren en gewrichten en de aandacht. Juist als hier iets verandert ten gunste, en men is er zich van bewust, dan heeft dat vaak een groot effect: de generalisatie gaat gemakkelijk.

Het is de cliënt "een gesprekje" laten voeren met zijn lijf, waardoor lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording bevorderd worden.