



Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie Amersfoort

www.methodevandixhoorn.com

e-mail: vdixhoorn@euronet.nl

telefoon: 033- 4635292

MEDEDELINGEN 106

Juni 2013

Inhoud

Afronding leergang
Start nieuwe cursussen 2013
Bijeenkomsten
Literatuur en nieuws

Ademtherapie bij Paniek: Ventilatie doet er niet toe! In een recent verschenen artikel blijkt dat het leren beïnvloeden van het ademen tot angstreductie leidt, zowel het induceren van hypocapnie als van hypercapnie doet dat. De ventilatie op zich doet er dus niet erg toe. Wat werkt dan wel? [Lees meer..](#)

Psychofysiologische zelfregulatie is heel zinvol bij SOLK. In een eerste wetenschappelijke studie van een lichamelijke aanpak van onverklaarde klachten bleek dat een multimodale (spierontspanning, aandacht, ademregulatie) aanpak tot duidelijke effecten leidde. [Lees meer..](#)

Relaxatie en angst. In een review van 27 studies blijkt dat diverse vormen van ontspanningstechniek effectief zijn bij angst. [Lees meer..](#)

Nek en rugpijn, die resistent zijn voor manuele therapie blijken goed te reageren op ademregulatie, met name capnografisch gestuurde ademtraining. [Lees meer](#)

Marianne Fuchs, grondlegster van de methode van **Funktionelle Entspannung**, is in 2010 op 102-jarige leeftijd overleden. [Lees meer..](#)

Haar methode is bekend binnen de Duitse psychosomatiek, gebruikt vooral kleine bewegingen en lichaamsgevoel om herstel te bewerkstelligen, lijkt daarin veel op onze methode van spanningsregulatie. Het effect is onderzocht bij astma. [Lees meer ..](#)