



Methode Van Dixhoorn

Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 114b - september 2015

YouTube films



Na de eerste introductie serie is er een filmpje over een **handgreep 'Voelen tillen'** verschenen en is een begin gemaakt met de tweede serie over **Theorie van Overspanning**. Daarnaast zijn alle introductiefilmpjes in één film samengebracht, goed te gebruiken in een cursus of workshop. We zijn ons bewust van de wat mindere kwaliteit.. Graag commentaar op de inhoud! [Klik hier](#)

Literatuur



Yuval Noah Harari, Sapiens, een kleine geschiedenis van de mensheid. Thomas Rap, 2015. Zeer interessant, ik verwijs ernaar in een van de filmpjes over 'Overspanning'.



Michel Dijkstra, Rene Ransdorp, Woei-lien Chong, Jan de Meijer. Inleiding in de Taoistische filosofie. Leven vanuit niet-doen. ISVW uitgevers, Leusden, 2015. Prachtige inleiding. Taoïsme blijkt heel relevant voor onze moderne problemen. Ik heb me hier van jongsaf voor geïnteresseerd. Vooral de tekst van Woei-Lien Chong laat raakpunten zien met mijn methode.

Publicaties

- [Nijmegen Questionnaire and Dysfunctional breathing. Editorial door Jan van Dixhoorn en Hans Folgering](#)
- [Commentaar van Mike Thomas en Anne Bruton](#)
- [Antwoord van Jan van Dixhoorn en Hans Folgering](#)
- [Nijmeegse Vragenlijst en Dysfunctioneel ademen. + Nawoord door Jan van Dixhoorn voor logopedisten](#)
- [Nijmeegse Vragenlijst en Dysfunctioneel ademen. + Nawoord voor oefentherapeuten Cesar en Mensendieck](#)
- [Jan van Dixhoorn, Els Anthonissen. Upper-thoracic \(tense\) breathing pattern: Relationship to respiration, tension/anxiety and general distress. Biological Psychology, 2015. 104: 160 \(abstract\)](#)