

Yvonne Esser is yogadocente sinds 1989. Al snel kwam ze tot de ontdekking dat de yoga groepslessen niet voor iedereen geschikt zijn om te leren ontspannen, tot rust te komen of beter te ademen. Ze merkte dat juist de mensen die het meest behoefte hebben aan ontspanning de meeste moeite hebben om een positief effect te krijgen van de yogalessen.

Via een collega is ze in 1995 terecht gekomen in Amersfoort voor de opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut Methode van Dixhoorn. De opleiding heeft grote veranderingen teweeg gebracht in haar manier van werken, die veel opener is geworden, meer gericht op bewustwording en ervaren wat er gebeurt in het lichaam dan het te willen controleren. De instructies uit de Methode Van Dixhoorn bleken voor veel cursisten een goede basis om te leren ontspannen en meer profijt te hebben van de yogalessen.

“Verrassend genoeg heeft de opleiding bij het Centrum voor Ademtherapie ook verfijning in mijn eigen yogabeoefening gebracht en meer verdieping gegeven in mijn ervaringen. Ik ben me door het subtiele werken met de methode veel bewuster geworden van de ontspannen bewegingsmogelijkheden van mijn lichaam en mijn ademruimte. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik yoga anders ben gaan ‘doen’. Het heeft me dichterbij mezelf gebracht.”

De theoretische concepten uit de methode hebben Yvonne meer inzicht gegeven in de verschillende wegen waarlangs ontspanning teweeg kan worden gebracht en de doorwerking die ontspanning heeft op diverse vlakken. Tevens is de centrale rol die de adem speelt bij spanning en ontspanning duidelijk geworden. Hiermee heeft ze meer ‘know-how’ gekregen waar het om draait als je dichterbij jezelf wilt komen en meer ontspannen in het leven wilt staan.

Deze theoretische kennis en de basale instructies lijken belangrijk voor yogadocenten, omdat ze veel mensen op les krijgen die niet kunnen ontspannen. Daar zijn ze eigenlijk niet voor opgeleid. Yoga is voor gezonde mensen, die het vermogen om te kunnen ontspannen nog bezitten.

Niet iedereen die wil leren ontspannen heeft voldoende baat bij groepslessen. Als je geruime tijd onder een verhoogde spanning hebt gefunctioneerd, mogelijk zelfs gewend bent geraakt aan je eigen spanning, is het zinvol om op individuele basis aan de slag te gaan met de Methode Van Dixhoorn, omdat een daarvoor opgeleide therapeut samen met jou kan uitzoeken wat jij nodig hebt om te leren ontspannen en dit toe te gaan passen in je dagelijkse leven. Dit proces wordt uitgebreid geëvalueerd, waarbij tevens onderzocht wordt of er factoren zijn die belemmerend werken op het geheel en waar mogelijk andere begeleiding/behandeling nodig voor is.

"Voor mij als yogadocent en adem- en ontspanningstherapeut is het fijn om een cursist, die onvoldoende positief effect heeft van de groepslessen yoga, een individueel traject te kunnen aanbieden om te leren ontspannen. Daarna heeft deze cursist vaak veel meer profijt van de yogalessen."

Yvonne is sinds 2007 docent aan de opleiding in Amersfoort en geeft daarnaast diverse workshops en een specialisatiecursus met inzichten uit de Methode Van Dixhoorn aan yogadocenten. Tevens verzorgt ze cursussen over hyperventilatieklachten aan diverse beroepsgroepen. Ze is auteur van het boek 'Ruimer ademen - Vrijer leven, op adem komen met de Methode Van Dixhoorn'.