

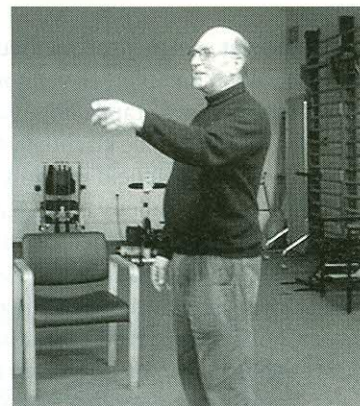
“Door deze oefeningen, voel

Beter slapen, minder spanningen voelen en minder last hebben van pijnlijke spieren? Dat wil natuurlijk iedereen met reuma.

Door op een bepaalde manier ontspannen te ademen is dit ideaal echter binnen handbereik. Gesubsidieerd door de reumapatiëntenvereniging Gouda, volgt een aantal patiënten een cursus bij psychotherapeut Gerard van Poppel.

De ademhalingsmethode die hij gebruikt, werpt daadwerkelijk vruchten af.

Daphne Doemges



Gerard van Poppel

“Door zoveel pijn in je lichaam, ga je in de loop der jaren verkeerd ademen. Je zoekt een manier waarbij de pijn draaglijk is. Daardoor ben je te gespannen. Tijdens deze cursus, wordt een ontspannen ademhaling gecreëerd. De ademhaling gaat makkelijker, zodat je de pijn beter aankunt. Dat heeft effect op het gehele gestel,” zegt de 45-jarige Nel van Loon. Al ruim 25 jaar heeft zij last van reumatoïde artritis (RA). In de loop der jaren kreeg ze veel beperkingen; zo kan ze bijna niet meer lopen. Door de ademhalingstherapie die zij volgt bij Gerard van Poppel, krijgt ze weer meer energie.

Gerard van Poppel maakt gebruik van de ademtherapie die is ontwikkeld door dr. Jan van Dixhoorn. Deze laatste raakte tijdens zijn studie gegrepen door de

Cora en Nel



mogelijkheden van lichaamsbewustwording en zelfregulatie voor de gezondheid en herstel van ziekte. Hij ontwikkelde zijn eigen vorm van ademtherapie, waarbij adembewustwording en zelfregulatie centraal staan. Gerard van Poppel: “Ik ben door Jan van Dixhoorn opgeleid tot Adem- en Ontspannings-therapeut. Deze therapie is erop gericht om mensen bewust te leren ademen waardoor men vanzelf tot ontspanning komt. De oefeningen zijn dus gebaseerd op gewoon ademen. Anders dan bij yoga, zijn deze oefeningen gebaseerd op het gedrag van de Westerse mens. De oefeningen zijn zittend, staand, of liggend uit te voeren. De kern is bewust ademen. Wie deze bewuste ademoefeningen doet, komt daarbij vanzelf tot volledige ontspanning. Geleidelijk, na enkele maanden, vindt dat zijn plek.”

Volgens Van Poppel komen mensen los van de gedachten aan pijn, door zich volledig te concentreren op de ademhaling. “De zorgen van thuis, de aandacht en de pijn krijgen op dat moment geen aandacht meer. Ontspanning krijgt ruimte. Dit gaat heel subtiel.”

Uurtje voor mezelf

De 56-jarige Cora Steenland was in eerste instantie sceptisch. “In het begin miste ik dat je niet actief met je armen en benen bezig bent, zoals bij yoga. De eerste paar keren was het moeilijk om te kunnen ontspannen. Je moet heel bewust ademen. Geleidelijk voelde ik me echter beter, ik kreeg meer mogelijkheden. Als ik bijvoorbeeld niet in slaap kan komen, ga ik met mijn ademhaling aan de slag. Door deze oefeningen word ik rustiger. De cursisten hebben allemaal hun eigen beperkingen, maar allemaal op een ander niveau. Het resultaat is dus per persoon verschillend.” De groep die Gerard van Poppel begeleidt, bestaat uit

