

Formulier 6-3 Kennis van instructies

Instructies	Ik ken de stappen van de instructie	Ik voel concrete effecten	Ik gebruik het voor mezelf	Ik gebruik het bij anderen	som
Aandacht verzamelen/onderkant					
Uitdrukking gezicht					
Spanning volgen					
Hoorbaar uitademen					
Tijd, ruimte, lucht genoeg					
Kaken, tong					
Inademen, naar voeten toe					
Inadempauze					
Ruglig, hoofd rollen					
Ruglig, voeten optrekken					
<i>Ruglig, voeten optrekken, 3 stappen</i>					
<i>Ruglig, handen op ribben</i>					
Kortlig, knieën open, dicht					
Ruglig, knieën openen					
Kortlig, voeten trekken, duwen					
Kortlig, onderbenen op stoel					
Kortlig, knieën voor borst,					
Ruglig, armen zijwaarts					
Ruglig, stand hoofd					
Kortlig, voeten lichter, zwaarder					
Stand, staan					
Stand, rustadem					
Stand, gewicht verschuiven					
Stand, doorzakken					
<i>Stand, tegen muur, tweede versie</i>					
Stand, armen zwaaien					
Stand, een been zwaaien					
Stand, benen wrijven					
<i>Stand, luchtje scheppen</i>					
<i>Stand, langzaam lopen</i>					
Stand, drie richtingen, armen op					
Rug/Buiklig, omdraaien					
Buiklig, onderbenen op					
<i>Buiklig, lichter, zwaarder</i>					
<i>Zijlig, bekkenadem</i>					
Zit, stand voeten					
Zit, voeten drukken					
Zit, knieën open, dicht					
<i>Zit, knieën cirkelen</i>					
Zit, benen wrijven					
Zit, bevroren					
Zit, links/rechts					
Zitten, staan					
<i>Zitten, staan +varianties en opties</i>					
Zit, hoofd links/rechts					
<i>Zit, hoofd op/nee</i>					
Totalen	=	=	=	=	=

Naam:

Datum:

Invullen: nee = 0; ja, enigszins = 1; ja, zeker = 2

Gecursiveerd: zie *Functioneel ademen*.

Kijk voor instructies en literatuur (Bibliotheek) op www.methodevandixhoorn.nl

Kennis van instructies, toelichting

Hier zien we dezelfde lijst van instructies, als in Formulier 7-1, maar nu met de vragen:

1. Ken je de stappen van de instructie
2. Voel je de concrete effecten
3. Gebruik je het voor jezelf
4. Gebruik je het bij anderen

Als je deze vragen optelt (ja zeker=2, ja, enigszins =1, nee = 0), dan lopen de antwoorden van 0 tot 8. Als je het volledig beantwoordt, dan vul je de totale som in rechtsonder, hoe hoger hoe beter.

Dit is een zelf beoordeling lijst, waarmee de therapeuten zichzelf in de loop van hun opleiding beoordelen. Ook de cursisten van een eventuele trainer/leraar, in de loop van het vervolg op een introductiecursus. Dit vervolg zal vermoedelijk bestaan uit voortgezette oefensessies (de cursisten worden blootgesteld aan herhaalde oefeningen en hebben zelf het minimale niveau van overspanning, dat is 1 en een DVW van 50 tot 100%).

De herhaalde afname laat duidelijk zien hoever ze zijn, in de mate dat er een ingang is gevonden. Er is geen norm voor de somscore.

Behalve deze 'kennis lijst' worden de therapeuten ook beoordeeld op hun ervaringsverslag van de gehele opleiding, op de kwaliteit van hun proefbehandelingen, op hun presentatie en op hun gedetailleerde casus. In het laatste geven ze aan in welke mate de klachten van hun patiënt gevolg zijn van 'dysfunctionele (dus onnodige en overbodige) overspanning', dan wel van belastende omstandigheden.

Het evalueren van een ingang, is kenmerkend voor de methode, en geldt voor iedereen, therapeut en leraar, die voldoende geschoold is (=gecertificeerd) om een introductiecursus te geven.

Groet,

Jan van Dixhoorn