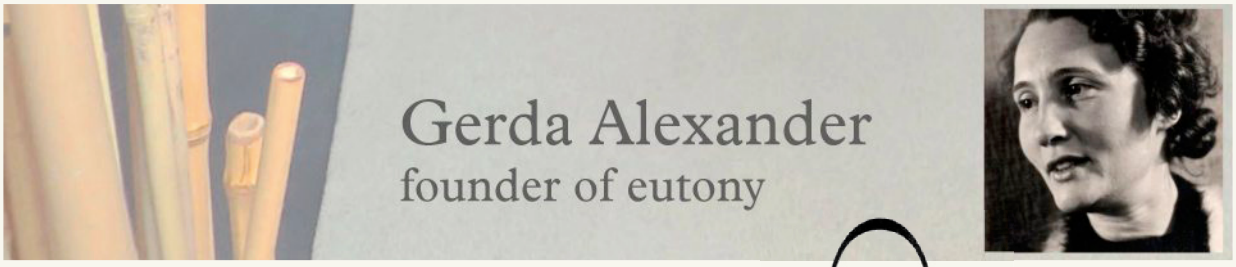
Vereniging voor Eutonie VZW

Nieuwsbrief nr. 10

september 2017



kopie eutony.co.uk

Woordje vooraf

Tiende nieuwsbrief van de VvE in een nieuw kleedje ... wij heten u, lezer, van harte welkom!
Een tiende editie vraagt toch wel iets speciaals, een bijzondere bijdrage, of gewoon een verfrissende kijk op de dingen die alweer gewoon geworden zijn ...

Eutonie ís niet gewoon, eutonie zal nooit gewoon zíjn, maar in feite is eutonie wel gewoon.
Wat is er in hemelsnaam zo speciaal aan eutonie !? Misschien moeten we gewoon helemaal terug naar haar grondlegster, Gerda Alexander, de vrouw die het zo gewoon vond om lichaam en geest met mekaar te verbinden. Voor Gerda Alexander was het niet zo gewoon om te bewegen, zij kampt als jonge vrouw met fysieke beperking en scherpt haar aandacht op aanpassing en zuinigheid in de beweging. Tegelijk ziet zij de beperkingen die mensen mekaar in de beweging opleggen en zij gaat op zoek naar andere mogelijkheden om zich uit te drukken. Zij spoort haar leerlingen aan om vrij te bewegen, vanuit eigen impulsen en intenties, en komt tot de vaststelling dat het innerlijke, eigen vermogen van mensen ongekend en onuitputtelijk is ...

Intussen is met de Eutonie en haar grondbeginselen verder gewerkt door nieuwe inzichten en ervaringen. En waar staan we nu, anno 2017 ?
Aandacht en ZIJN waren én blijven belangrijke bronnen om vanuit onszelf te leven, in contact met wat om ons heen steeds verandert en verder evolueert.
Eutonie draagt bij om mee de potentiële levenskrachten en -kwaliteiten te ondersteunen, om ten volle tot ontwikkeling en ontplooiing te komen en nieuwe bewegingsruimtes benutten naar een authentiek bestaan ... Een hele uitdaging !?

Wij wensen u een fijn leesgenot.

Gerda Alexander
Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, Kösel Verlag, Munich, 1976.
Le corps retrouvé par l'Eutonie, Tchou Editions, Paris, 1977.
L'Eutonie, un chemin de développement personnel par le corps, Tchou Editions, Paris, 1996.
Le corps retrouvé par l'Eutonie, Le bout du monde éditions, Troyes, 2011.

Terugblik op de inspiratiedag van 6 mei in Schoten door Françoise Gaeremynck

"In de ochtend wordt, in kleine groepjes, stil gestaan bij je waarden, je eigen kleur.
Wat heb je te geven, wat kan je doelgroep meenemen? Wat is zo specifiek aan jou? En ja, het zijn vragen die angsten kunnen oproepen. Het koudzweet komt dan op, plots wist ik niet meer wat belangrijk voor mij is. Hier krijg ik mogelijkheden om te springen. Met springen bedoel ik dat je woorden kan geven aan hetgeen zich aandient. Door het te verwoorden in deze ondersteuningsgroep besef ik dat het maar angsten zijn.
En ik voel me weer stromen.
In de namiddag wordt er uitgenodigd om websites te vergelijken en je eerste gedachten en gevoelens te uiten over wat het jou brengt. Doen wat ik wel wist, en toch uitstellen om er maar niet aan te beginnen.
Als ik in één zin de dag mag beschrijven en wat ik geleerd heb is het: ik heb iets waardevols te bieden en er zijn mensen die dat zoeken en die mensen vinden mij óók via het internet."

Volgende inspiratiedag vindt plaats op zaterdag 4 november op dezelfde locatie
- Emotionele Intelligentie Instituut in Schoten -

Deze kaarten van de VvE mogen ruim verspreid worden.
Je kan er je cursussen of eutonie-initiatieven mee bekendmaken.
Bestellen bij Marnic, Renild, of bij Kristina.

nieuws van de Raad van Bestuur

De Raad van Bestuur van de VvE kwam samen in juli van dit jaar.
Omdat voor een aantal kamers nog geen contactpersoon in de RvB werd aangeduid, is één en ander aangevuld. Een overzicht hieronder:

kamers	verantwoordelijke	contactpersoon RvB
Public relations	Renild Van den plas	An Matthé
Website	Jill Penton	Jill Penton
Nieuwsbrief	Marleen Polfliet	Hanneke Hoos
interne werking:		
Kwaliteit en deskundigheid	Louise Hyong (belangstellend)	Hanneke Hoos
Navorming	Mia Lenaert	Mia Lenaert
Beroepsprofiel	Hanneke Hoos	Hanneke Hoos
doelgroepen:		
Eutonie en ouderen	Ruth Van Hommerig	Mia Lenaert
Stress, burn-out/CVS, hoogsensitiviteit	Rita Reyniers & Christel Cleys	Mia Lenaert
Eutonie en psychiatrie	Leen Ide	**Mia Lenaert**
Onderwijs	Isabella Van Kerckhoven	**Griet Sempels**
Handicap	Margriet De Haene	

Kamer kwaliteit en deskundigheid

Louise Hoyng stuurde ons volgende info i.v.m. de onderzoeksactiviteiten in Duitsland:

"In 2012 is de 10e druk verschenen van het boek Eutonie GA. Hoofdstuk 11 is gewijd aan "Eutonie en Preventie"- Praktijk en Onderzoek: een onderzoeksproject naar de werkzaamheid van de eutonie in de preventie.
Zeer interessant om dit onderzoeksopzet te lezen en voor mij een ingang om de Duitse Vereniging (DEBEGA) te vragen naar hun onderzoeksactiviteiten. Het onderzoek blijkt nu op een laag pitje te staan, ook omdat te weinig ziektekostenverzekeraars de preventiecursussen vergoeden!
Wel neemt de Duitse Vereniging - op aanbeveling van een arts (fascia-onderzoek, pijndeskundige, professor fysiologie) - deel aan casestudies, die aan wetenschappelijke tijdschriften zullen worden aangeboden.
Ook is een boek verschenen over het nut van de eutonie van de hand van een afgestudeerde aan de universiteit van Berlijn. Mocht dit interessante informatie opleveren, dan houd ik jullie op de hoogte in de volgende nieuwsbrief."

De G. Alexander-Schule in Offenburg stelde haar archief open van 17 tot 24 augustus.
Louise Hoyng vertaalde de brief van Karin Schaefer, in antwoord op een aantal informatieve vragen over de inhoud van het archief en gedane onderzoeken.
De informatie uit Duitsland kan een bron van inspiratie zijn voor de initiatieven van de VvE in dit verband, en we verwjzen hierbij naar het voorstel van Renild rond een evidence-based kwaliteitsonderzoek. Hieruit zou een nieuwe samenwerking kunnen groeien.
Een samenwerking tussen alle betrokken partijen zou wenselijk zijn. Naar de toekomst toe kan hier een vragenlijst uit groeien, een bevraging van de cursisten als feedback, die door alle eutoniepedagogen kan ondersteund en gebruikt worden. Alle mensen die cursus geven kunnen hierbij betrokken worden en ingezet om informatie in te zamelen voor het evidence-based dossier.
An en Hanneke volgen dit voorstel bij beide werkgroepen verder op.

Kamer Navorming

Vanuit verschillende hoeken - VES, VvE, persoonlijke initiatieven - wordt er navorming georganiseerd voor eutoniepedagogen[ves]. Als overzicht voor de jaarplanning 2017-2018 wensen wij graag van deze verschillende initiatieven op de hoogte te zijn. Zo kan duidelijk worden of er bijkomende navorming nodig is ter verdieping van de eutoniematerie[ves].
Griet contacteert de verschillende verantwoordelijken van de kamers.

Promotie Eutonie : BGJG

De werkgroep PR vond gehoor bij de redactie van de Bond voor Grote en Jonge Gezinnen.
Er volgt een interview met Marnic. Wij zijn hier als RvB blij mee, en hopen dat de vereniging mee ter sprake komt.

Voor alle leden is elk bestuurslid van de Vereniging aanspreekbaar. Zeker voor die leden die niet betrokken zijn bij een kamer. Men kan de bestuursleden ook contacteren via de website.

De ***statuten*** zijn in orde gebracht door Griet en An. Hilde droeg haar steentje bij wat de financiën betreft. Een dikke merci van het hele bestuur !

Het ***beleidsplan*** vloeit voort uit de werking van de kamers. We werken hier aan.
Zij vormen mee het onderwerp van het jaarverslag dat wellicht klaar is voor de volgende

Algemene Vergadering en Forum op 3 maart 2018.

De verslagen en activiteiten van de kamers, zoals ze op het Forum van dit jaar zijn voorgesteld, zullen de rode draad vormen voor het beleidsplan van 2018. Op de AV kunnen de prioriteiten gekozen worden. We voorzien in de voorbereiding voldoende tijd om dit samen te bespreken.
Lopende aandachtspunten:

~ statuten aanpassing
~ werking kamers opvolgen
~ interne werking op punt zetten
~ eenvormigheid adressenlijsten bewerken
~ spanningsveld leden VvE en niet leden pedagogen bekijken
~ vertegenwoordiging op beurzen organiseren
~ kwaliteitsonderzoek (evidence -based) ondersteunen
~ financiën beheren
~ vergadermodaliteiten bepalen, data, plaats enz.

Ook houdt ons bezig: hoe eutoniepedagogen meer betrekken bij de werking van de Vereniging.
De Raad van Bestuur vergadert vanaf nu in café-bistro het Looks in Lier.

Volgende vergaderingen hebben plaats op

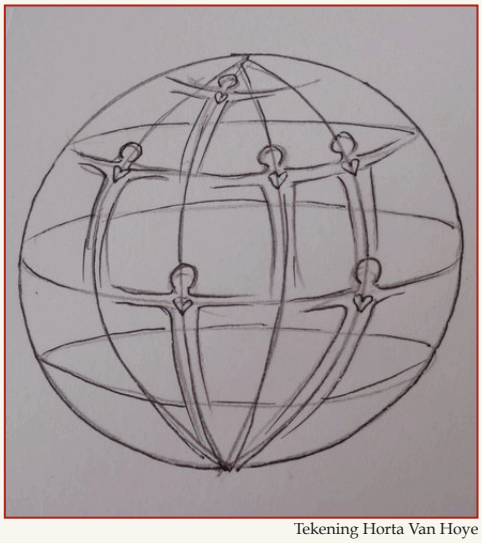
zaterdag 16 september, zondag 12 november 2017 &
zaterdag 13 januari en 24 februari 2018

Hanneke Hoos, geselecteerd uit de notulen van de RvB - Mia Lenaert

Rechtzetting:
Het verslag 'Eutonie en ouderen', een uiteenzetting door Therese Windels op de Forumdag in januari van dit jaar - zie Nieuwsbrief VvE nr. 9 - is niet van de hand van Mia Lenaert, dan wel van Griet Sempels.

waar het hart van vol is, loopt de mond van over

Horta Van Hoye


Tekening Horta Van Hoye

"Enthousiasme is meststof voor onze hersenen" (André Stern - Gerald Hüther)

We waren met een vijtiental aanwezigen, samen met Horta Van Hoye. Het was op paaszaterdag, 15 april in Kessel-Lo. Horta is eutoniepedagoge en therapeute, beeldend en optredend kunstenares. Ze weefde met ons deze dag aaneen vanuit haar eigen inspiratiebronnen.
We hadden een gezamenlijk gesprek rond een bewegende tijdsgeest, geïnspireerd uit het NU.

In april 2018 zal dit samenkomen worden voortgezet. In tegenstelling tot afgelopen keer, waar alleen met woorden gecommuniceerd is, zal het dan gaan om het in een zichtbare vorm te gieten.

'Samen scheppen we ruimte om de weg vrij te maken zodat we het geschenk, geboren uit het potentiële veld van oneindige mogelijkheden mogen ontvangen.
Een geschenk heel persoonlijk, vanuit het universum ontvangen, wil in liefde aangepakt, uitgepakt en gedeeld worden. Het wil zich manifesteren, zich uitdrukken, zich uitbreiden in de wereld, met passie, enthousiasme en vreugde.
Met eenvoudig materiaal gaan we vorm geven aan wat we hebben mogen ontvangen.' Horta

Marleen Polfliet

Wat als een vakantiedag voorzien was, werd een onverwachte bevrijding: een dag ***'stembevrijding'*** met Jes Ardui (tante van collega Margriet).
Eenvoudige oefeningen in de voormiddag bevorderden lichaamsbewustzijn en openden mijn mond en keel voor spontane klanken.
In de namiddag was er een pianiste aanwezig die het spontane zingen begeleidde. Wat een wondere afstemming! Ieder bracht zijn 'eigenheid' zo puur tot leven.
Mijn eutonievorming m.b.t. lichaamsbesef heeft zeker bijgedragen om hier intens van te genieten.
Dit stemwerk heeft de hardnekkige spanning in mijn keel gunstig beïnvloed. Wat was dit heerlijk!
Het boek *'Jouw ziel wil zingen'* is een aanrader en geeft achtergrond bij deze unieke methode.

Renild Van den plas

Het was met een spontaan en enthousisast ***'JA, natuurlijk!'*** dat ik reageerde op de vraag van Ann Bogemans om de 6de jaars leerlingen van **Personenzorg, Mariagaarde Westmalle** te laten kennismaken met Eutonie.

Sinds ik in 2008 startte met het geven van eutoniecursussen was mijn doelgroep vooral 'mensen van mijn leeftijd': vijftigers, zestigers... Omdat eutonie voor mij zelf een enorme gezondheidswinst heeft gegeven, wil ik medioren en senioren deze kans ook aanbieden.
Na afloop van een cursus is er in elke groep wel iemand die vol overtuiging zegt: *'dit had ik 30 jaar eerder willen leren kennen'* of *'dit moet in het onderwijs aangeboden worden'*.
Ik kan dit dan alleen maar be-amen en dus was ik zeer blij met de vraag vanuit deze (sport)school.

De tijd dat ik les gaf aan jongeren ligt heel ver achter mij en dus was het een hele uitdaging om deze 17-18 jarigen te laten kennismaken met eutonie. Dit gebeurde in 3 groepen van 12 leerlingen, telkens gedurende 2 lesuren.

Hieronder enkele reacties uit een hele reeks:

"Het laat je op een leuke en rustgevende manier zien dat de jeugd verkeerd bezig is en hoe we verkeerd met ons lichaam omgaan. Het reikt manieren aan om het anders aan te pakken en om stil te staan hoe we met ons lichaam kunnen omgaan. Het gaat ook op jouw tempo. Ik heb al eens nagedacht om deze lessen in de toekomst te volgen."
"Je staat stil bij je lichaam, goed om daar op school eens bij stil te staan i.p.v. altijd op de banken te zitten."
"Het dagelijkse leven is heel druk en we komen nooit meer tot rust, zou 1u op school moeten gegeven worden."
"Het zou in onze richting verplicht moeten worden. Wij moeten zo vaak tillen en heffen, onze rug en voeten zijn ons werkmiddel.
"Het is belangrijk voor onze toekomst."
"Je leert hier je lichaam sterk te maken - school en stage zijn soms zwaar en dit helpt om te ontspannen."
"Het gaf me rust en ik vergat even al mijn zorgen."
"Een wijze les: wij moeten goed in ons vel zitten om goed voor onze zorgvragers te kunnen zorgen."
"Voelen en waarnemen met je lichaam - ik wist niet dat dit zo kon."
"Ik vind het belangrijk om tijd door te brengen met jezelf - om eens even stil te staan bij jezelf - ik heb er vooral achteraf van genoten: er was rust in mezelf - kon sommige zaken uit mijn leven beter relativeren.
En dus zeg ik heel overtuigd: 'wat mij betreft wordt dit vervolgd', want eutonie is bedoeld als preventieve gezondheidszorg. Jongeren die in de zorgsector aan een carrière beginnen, verdienen het om goed voorbereid te zijn in het kader van zelfzorg. "

Renild Van den plas

eutonie ervaren

DIT WAS EEN PRIMEUR ***- "Heerlijk bewegen met je lieve lijf" -***

Eutonie beoefenen met (groot)ouders en (klein)kinderen. We hadden 5 volwassenen en 5 kinderen tussen 6 en 10 jaar. Wij, Renild en ik, organiseerden drie sessies van 90 min op namiddagen in augustus 2017. Per sessie hadden we ongeveer 9 activiteiten van 10 à 15 minuten die elkaar opvolgden zoals er op een inademing een uitademen volgt: eerst geconcentreerd "werken" en dan ontspannend bewegen met aandacht voor het lichaam, om daarna weer bijvoorbeeld een oefenmoment "afstemmen" waarbij het heel stil werd. Zowel de kinderen als de volwassenen reageerden super enthousiast en de namiddagen waren veel te snel voorbij.
We stelden vast hoe ook kinderen kampen met een huidhonger en hoe ze konden genieten van aanraakspelletjes en massages met balletjes en borstels.
Zij leerden hoe ze rechtop kunnen zitten en lopen.
Een meisje van 8 met kleine gestalte nam zich voor om op school aan de juf een oplossing te vragen zodat ze met haar voeten op de grond kan als ze op haar stoel zit.
De deelnemers groot en klein ontdekten hun zitknobbels en heiligbeen. De wervelzuil werd betokkeld, de afzet tegen de muur (de raket) werd zeer prettig bevonden.
Er was teamspirit tussen jong en oud, samen leren was aangenaam. De verbinding was voelbaar.
Ze vonden alles leuk: werken met de ballen, bamboestokjes, vingerkokers, kastanjezakjes enz.
Er werd ook een brug gemaakt van ervaren naar herkennen van het geleerde (de eutonie-grond-beginselen) op foto's en prenten.
Alles werd nu eens speels en dan weer inzichtelijk gebracht. Iedereen was geboeid door de uitleg op het skelet.
Zonder te veel de fantasie aan te spreken (het waren geen kleuters!) en zonder te betuttelen werden de "oefeningen" aangezegd. Hoofdzaak was genieten en een stukje meer bewust worden van het lichaam en daar zijn we zeer zeker in geslaagd. Dat bewees het evaluatiemoment waarbij de deelnemers op grote bladen mochten schrijven en/of tekenen wat ze leuk en leerzaam vonden.
Wij zijn meer dan tevreden en hebben eind oktober begin november al een "vervolg" voorzien in Turnhout en Schoten.

Lieve Allaerts

cartoon Gie Campo

Toen ik in oktober van vorig jaar door collega Renild Van den plas werd uitgenodigd voor een ***blotevoetenwandeling*** voelde ik een kinderlijke goesting, meteen gevolgd door twijfels of ik geen koude voeten zou krijgen in die tijd van het jaar?! Maar ook mijn man had zin om dit eens te proberen en we gingen mee op weg, ik met een paar wollen sokken diep verborgen in mijn rugzakje. Voor alle zekerheid... De verrassing was dan ook groot toen mijn voeten het warm kregen onderweg!

kopie holidaysuites.be

Begin dit jaar riep Renild op tot het zelf organiseren van ***blotevoetenwandelingen*** en daar ging ik op in. Ik zocht een geschikt parcours en vond dit in het natuurgebied in Steendorp.
Deze zomer ging ik al tweemaal op stap met een bont gezelschap van alle leeftijden, een boeiende ervaring. Telkens waren de mensen verrast door de sensatie van de verschillende ondergronden, de temperatuur, de structuur, de vochtigheid of droogte. Geen van hen had enig idee dat verschillende grassen en kruiden zich zo verschillend laten voelen onder de voetzolen.
De sfeer was bij aanvang heel opgetogen, zeg maar uitgelaten, maar gaandeweg kwam er een tevreden rust over de groep waaruit tussendoor al eens een kinderlach opklonk.
Met wat welgemikte hints en exploraties gingen de mensen zich steeds vertrouwder voelen met de grond onder hun naakte voeten en zag ik de schouders steeds meer zakken op de ribbenkast.
Meestal stonden van bij de start de kinderen te popelen om uit de schoenen te gaan en met natuurlijke overgave het terrein te betreden, maar ook waren er kindjes die de grond of de gewassen moeilijk konden verdragen en al hun moed bijeen moesten rapen om mee te doen met de grote mensen.
Waar het voor sommige mensen 'pikant' was in het begin, kwam er meestal wel gewenning en tegen het einde waren de reacties heel positief.
Dit gaan we nog doen! Hoe speciaal! Interessant! Verrassend! Intens! Intrigerend! Leuk!
De meest geliefde ondergrond was de klaver, die bij de tweede wandeling nét voor aanvang werd opgefrist door een korte zomerbui. Maar zelfs een kort stukje bolle kasseiweg werd op het einde ervaren als een 'deugddoende massage'.

Wie zin heeft om eens mee op stap te gaan op blote voeten in het natuurgebied van Steendorp kan een mailtje sturen naar Christel Cleys - ***VanZelfLeven@gmail.com*** -
Geef graag aan welk moment, week, weekend, tijdstip van de dag voor jou zou lukken.
Deze wandelingen begeleid ik gratis.

Christel Cleys

VES nieuws

Vlaamse Eutonie School vzw

In juli werd de Groeiboog van de 9de cyclus in Zoersel feestelijk afgerond.
Steven en Karin beëindigen hier hun eutonietraject.
Met tien cursisten starten we deze maand de Didactische boog Basis !

foto VES

Nascholingsdagen

Actief/receptief met Walter Van Gorp in Zoersel
op zaterdagen 23 september en 25 november 2017 en 27 januari 2018
- www.eutonieschool.org/nascholing-actief-receptief/ -

Navorming met Dr. Jean Lerminiaux in Zoersel
op zaterdag 30 september 2017
- secretariaat@eutonieschool.org -

Nieuwe uitgave van de VES

Vervreemding of... verwondering, Prof. Emeritus Marie-Reine Blommaert,
voordracht uit 2004 ter gelegenheid van 30 jaar eutonie in Vlaanderen.
Een boeiende en vlot leesbare verhandeling voor *voelers en proevers.*

op de fiets naar Santiago de Compostela

In 1997 de eerste maal gehoord over een voettocht naar Santiago de Compostela. Het bleef nazinderen en later verneem ik dat het ook met de fiets wordt gedaan. Er komen vele hindernissen op mijn weg . In 2013 kan ik de tocht ondernemen. Op 23 februari krijg ik in Mechelen de pelgrimszegen en vertrek in juni.

Ik ervaar dat fietsen elke dag een ander gebeuren is. Dat heeft te maken met mijn gemoedstoestand en ook hoe ik mijn draai kan vinden: de wegbeschrijving al fietsend lezen/zoeken.
Maar vooral ben ik bezig: *hoe fiets ik, waar raak ik mijn fiets, zadel, pedalen, mijn kledij* enzovoorts.
Elke dag ervaar ik wat, gedachten die komen en gaan, ervaren hoe ik fiets, wat ik dien te ondernemen om met gemak en zonder pijn in de benen of rug te rijden. Ook de natuur en omgeving beleef ik intens, ontmoetingen met andere pelgrims en dorpsbewoners komen en gaan in mijn gedachten ...
Op een bepaalde plaats sta ik bij een abdij waar een rivier een heel sterke stroming heeft, de zon schittert op het water en bij het betreden van de kerk hoor ik muziek van Händel en Albinoni met fluitspel.
De stilte van de Abdij na het sterk stromende water raakt mij diep met daarbij de muziek die ontroert.
Een gevoel van dankbaarheid overvalt me en blijf wat zitten in de kerk. Ik besef dat muziek heel belangrijk is voor mij.

Een ontmoeting kan soms lang in gedachte blijven als je fietst. Zo draag je op je fiets mee wat je tegenkomt.
En toch, ook wat ik leerde vanuit de eutonie, is dag na dag in mijn gewaarwording, beleving en gemoed.
Ik heb tijd nodig gehad om dat uit te puren: *hoe fiets ik zonder dat ik ergens pijn of krampen krijg*.
Beetje bij beetje kwam ik dichterbij het gevoel dat ik met "*gemak*" kon fietsen.

Met aandacht: *hoe zit ik, waarnemend invoelen en met concentratie zoek ik bewust mijn ankerplaats op het zadel.*
Op het zadel neem ik duidelijk contact en laat het gewicht van mijn bovenlichaam inwerken (ik raak het zadel - zadel raakt ook mij). Ik ga verder de raakvlakken invoelen, *met welk raakvlak heb ik echt contact*; handen aan stuur - zitvlak zadel - voeten in schoenen op de trappers.

Dat wil zeggen zitknobbels en pubis in hun contact op het zadel ervaren - benen die zich afstemmen, van bovenbeen naar knie (knieën boven de voeten houden, knie niet naar binnen of buiten gericht) en verlengen onderbeen naar hiel, hiel in raakvlak met de schoen waar deze in zeer kleine verlenging naar de grond komt, zodat je het enkelgewricht niet vast zet. Raakvlak van A en B-punt in contact met de schoen, doorheen de schoen en de pedaal van de fiets verlengen richting grond.
In het bergop rijden kreeg ik een idee: beeld van de oude treinen. Ze hebben een steunpunt op een wiel en waar een lange metalen baar met het andere wiel verbindt, zodat daardoor de aanzet naar draai, de wielen aanstuurt tot draaien.
Dus de belangrijkste plaat is: mijn bekken met bovenbeen in het heupgewricht (met duidelijk beeld waar de dij zijn plaats heeft in het bekken) dat verlengt naar knie - onderbeen - enkel - voet met A en B-punt op de pedaal.
Een duidelijk lichaamsbeeld hielp me om de kracht in mijn benen te verbeteren. Het bracht ook rust in de beleving en waarneming van het rijden. Daardoor kon ik meer mijn bovenlichaam laten rusten op mijn bekken. Zo bekwam ik rust in de lage rug boven mijn heiligbeen en voelde dat ik geen overbodige spanning veroorzaakte.
Doordat ik in bekken en benen rust vond kon ik in mijn hooft het "willen" lossen en samen met de wens er te komen ging het fietsen gemakkelijker.
Wanneer ik invoelend aanwezig in mijn lichaam was, laat ik "mijn blik" juist voor mijn voorste wiel op de grond gericht. Zo kon ik me beter concentreren op de gewaarwordingen in mijn lichaam. Ook diende ik aandacht te hebben voor mijn adem zodat deze regelmatig en rustig bleef. Ook het ritme van mijn hart in de gaten houden . Dit alles tesamen deed me in een trager tempo rijden. Zo voelde ik beter waar de kracht werd opgebouwd.

Het was een heel gebeuren om doorheen verschillende lagen van mezelf te gaan, deze te lossen, me af te stemmen, kracht op te bouwen, om me van overbodige inspanning te kunnen bevrijden.
Het bereiken van de top is nog steeds voor mij een groot moment van eenheid tussen de fiets, de berg en mezelf.
Bij het naar beneden rijden van de berg diende ik mijn lichaamshouding te observeren. Vooral rust ervaren heel laag in mijn bekken met duidelijk contact op het zadel.
Bekken en zitknobbels op het zadel is een cruciale plaats in verlengend voelen doorheen de benen naar voeten op de pedalen richting grond. Ook duidelijk contact met de handen aan het stuur, waar de greep niet krampachtig is en de vingers in aanslag zijn op de rem.
Op die wijze, dat je steeds de remmen kan aantrekken en lossen, aantrekken en lossen.
Dikwijls heb ik alle technische engeltjes aangeroepen, mij bij te staan zodat mijn remmen het niet zouden begeven.

kopie scarlet.be

Het fietsen naar Cebreiro heeft ook een mooie ervaring tot stand gebracht. Het is een hele zware klim.
Op weinig aantal km moet je ongeveer 1000 meter stijgen.
Het is heet die dag en om 12 uur ben ik ongeveer 4 km van de top. Een stijgingspercentage van 10 à 12 %.
Dat kan ik niet blijven fietsen en ga te voet verder. In de hitte de fiets omhoog duwen met bagage achterop, het gewicht van de bagage trekt de fiets naar achter. Nu moet ik meer doorstoten, gebruik maken van benen en voeten. Stappend en duwend dien ik de kracht in mijn armen nauwgezet op te volgen om geen pijn in m'n biceps te voelen. Dus, handen aan het stuur met krachtig contact in een doorstoten, opwaarts duwen van de fiets. Voeten in een stappend doorstoten, kracht uit bekken door benen naar voeten alsook doorheen bovenlichaam, transport toelaten door armen naar de handen aan het stuur. Dit in samenhang doorstoten en tevens transport doorheen je hele lijf laten gebeuren om de fiets met bagage te duwen.
Dat was afzien.

Van vermoeidheid en hitte begon ik mijn stappen te tellen tot 100 om mij te kunnen concentreren.
Dat heb ik héél veel moeten doen en na een uur was ik boven. Moe en met veel dorst ben ik er geraakt.
De afdaling was spectaculeir.
Op 18 juli ben ik in Santiago aangekomen en dat was niet zo aangenaam, veel rumoer en lawaai omdat het er kermis was.

De weg naar, en onderweg zijn, is voor mij heel intens geweest. Soms kon ik aan de linkerkant mijn schaduw zien "de fietser" en dacht dan: *wie is die fietser en wat betekent het?*

Je gaat vanuit een wens, ingesteldheid naar Santiago. Ook mentaal ervaar je een hele weg, dat is je uitdaging. De ervaring, ontdekkingen en de rust van verlaten dorpjes laten voor altijd een indruk na.

Ik ben dankbaar voor de tocht die ik nam en beleefde.

Mechtildis Lelie

aankondigingen

Bothmergymnastiek Beweging en kracht in relatie tot de ander en in relatie tot ruimte en tijd.
Begeleiding Kristin Van Houtte *- www.bothmer-movement.eu -*
Heist op/den Berg: 5 sessies vanaf 11/09 op maandagochtend en -avond
info en inschrijving bij Linda Wilms - 015/76 07 73
Sint Martens-Latem: 9 sessies op woensdagavonden
- kristinvanhoutte@gmail.com - 0473/62 72 67

Nationale Blotevoeten Dag zondag 17 september op verscheidene locaties
- www.nationaleblotevoetendag.nl - www.voetaktief.nl -
- www.natuurpunt.be - www.eutonie.info -

Welzijnscafés Burn-out - 20 september & 25 oktober, Congrescentrum De Kleiput Duffel
- www.duffel.be/product/490/welzijnscafés -

Waerbeke Conferentie Vrede kun je leren - vrijdag 22 september, Zuiderpershuis Antwerpen
- www.waerbeke.be - info@waerbeke.be -

Conferentie Crossing the abyss Perspectief voor geestelijke kwetsbaarheid, met Phil Borges !
zaterdag 23 september, Don Bosco centrum Kessel-Lo
- www.hetlevenssnoer.be - info@hetlevenssnoer.be -

Werelddag geestelijke gezondheid dinsdag 10 oktober 2017 *- www.samenveerkrachtig.be -*

Symposium Eutonie-Akademie Bremen Eutonie als salutogenetischer Weg - 13 tot 15 oktober
- www.eutonie-bremen.de -

Wie nam deze zomer deel aan de Internationale Eutonie Bijeenkomst in Vlotho? Laat het ons weten!

Gezondheidsbeurs zaterdag 14 en zondag 15 oktober, ICC Gent *- www.gezondheidsbeurs.eu -*

Dag van de stilte zondag 29 oktober op verscheidene locaties *- www.dagvandestilte.be -*

Valpreventie Multidisciplinaire opleiding valpreventie - voorjaar 2018 *- www.valpreventie.be -*

Wij nodigen je van harte uit om de werking en de daadkracht van de VvE,
mee te blijven onderbouwen en je lidmaatschap 2017 te hernieuwen.
Met een oprechte merci voor de collega's en sympathisanten die dat reeds in orde maakten.
Het is de zuurstof voor de werking van de vereniging !

Om lid te worden meld je je aan via het inschrijvingsformulier op de website, link *Vereniging*
- www.eutonie.info -

Overschrijving op het rekeningnummer van de VvE **- BE51 0016 0101 0662 -**
voor eutoniepedagogen, die zich profileren en hun aanbod melden € 40
voor sympathisanten € 20

We zijn ook blij met hogere bedragen !

Nieuwsbrief 10 van de Vereniging voor Eutonie - september 2017
onder de redactie van Marleen Polfliet
layout Kristina Nijs

volg de eutoniegroep op