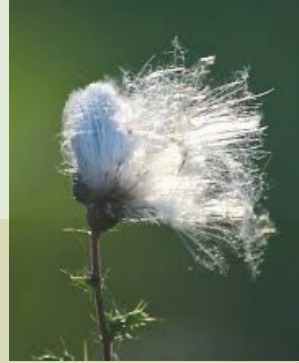




*Niet wat ons wordt aangedaan
zal ons doen op- of ondergaan,
Maar de wijze van ernaar te kijken
Zal ons verarmen of verrijken.*

(Ellen van Monsjou-Krijger)



Beste mensen,

In deze coronatijden, komt - noodgedwongen - telkens de vraag op tafel: wat is essentieel? Wat zijn nu (mijn) prioriteiten? Het is een interessante periode van reflectie. En... daar zijn we - vanuit en doorheen ons leven met eunomie - gelukkig mee vertrouwd: de neutrale observatie van zichzelf en z'n omgeving, als basis om 'staande te blijven in de stormen van het leven'.

Dat dit een 'storm' is, wordt dag na dag duidelijk(er). Een storm die - volgens het voortschrijdend inzicht - nog niet direct onder 'controle' zal zijn. Een storm die menig 'heilig huisje' doet beven, en waarmee we moeten leren leven. Leren leven met beperkingen: op fysiek, mentaal, sociaal, beroepsmatig en relationeel vlak. Mensen die dat al hun hele leven noodgedwongen doen, hebben nu blijkbaar een voordeel...

Kan het nog cynischer worden?

Wie had ooit gedacht

- dat onze natuurlijke behoefte om aan te raken en aangeraakt te worden zo radicaal onmogelijk zou worden gemaakt...
- dat 'huidhonger' en een gebrek aan aanrakingen een item zou zijn in kranten en andere media
- dat nu luidop gezegd wordt wat de impact van stress is/kan zijn op het menselijk immuunsysteem
- dat verkondigd wordt dat angst en onzekerheid de immuniteit ondermijnt, m.a.w. dat lichaam en geest op elkaar inwerken...

Laat dit alles nu net onze 'core-business' zijn: de pijlers van ons eunomiewerk!

Met andere woorden, wie had ooit gedacht dat de urgentie van eunomie als preventieve gezondheidszorg zo duidelijk zou worden en dat bijna dagelijks door wetenschappers gepleit wordt voor 'preventieve geneeskunde'. Daar word ik blij van!

Tot zolang moeten we ons 'neerleggen' bij de maatregelen die worden opgelegd en er 'het beste van maken'. Als bestuursorgaan van de VvE zijn we gedwongen om de werking van onze vereniging op een laag pitje te zetten. Al onze actieve pedagogen werden gedwongen 'hun' mensen in de steek te laten en te zoeken naar andere manieren van verbondenheid en bemoediging.

Mag bovenstaande tekst misschien een 'bemoediging' zijn voor u allen?

Renild Van den plas

(namens de RvB van de VvE)

in tijden van besmetting...

'In tijden van besmetting' is de titel van een boekje geschreven door **Paolo Giordano**, Italiaans natuurkundige en auteur. Vooraan op de omslag staat het volgende te lezen:

"Ik ben niet bang dat ik ziek word. Waarvoor dan wel? Voor alles wat de coronavirusbesmetting kan veranderen. Ik ben bang dat ik ontdek dat de beschaving die ik ken een kaartenhuis is. Dat alles wordt uitgewist. Maar ik ben ook bang voor het tegenovergestelde: dat als de angst straks weg is, alles bij het oude is gebleven."

In de krant stond een interview te lezen met **Edel Maex**, psychiater, zenleraar en één van de grondleggers van het werken met Mindfulness Training. Hieronder leest u een fragment uit dit interview.

"Onze collectieve wijze van leven en organisatie wordt nu in vraag gesteld. Op het moment dat er een grote bedreiging is en het leven niet meer loopt zoals je dacht dat het zou lopen, staan zekerheden op de helling. Vergelijk het met een zeepbel die op elk moment uiteen kan spatten. Hier wordt ons collectieve verhaal in vraag gesteld, wat op zich een interessant gegeven is want het houdt de mogelijkheid in van iets nieuws. (...) Wat er nu gebeurt kan onze planeet letterlijk en figuurlijk meer zuurstof geven. Deze crisis bevat kiemen van een nieuwe wijze om met onze leefwereld om te gaan. Maar net als bij de individuele patiënt met kanker kan het alle kanten uitgaan.

Deze dagen worden we ook geconfronteerd met onszelf en met onze illusie van vrijheid. We kunnen alles doen en overal naartoe gaan. En dan opeens verliezen we die vrijheid. (...) Wanneer dat stramien wegvalt, komen we in een leegte waarin een andere vrijheid mogelijk wordt.

In mindfulness heb ik het over doe-modus en zijns-modus. (...) De zijns-modus is het moment waarop je even stopt, even geen doel hebt. Dan kom je open te staan. Dan worden de dingen die in de doe-modus buiten beeld bleven, weer zichtbaar, en ontstaan er nieuwe mogelijkheden.

Mensen beschikken over het vermogen om zich aan te passen aan de situatie. Om hetgeen vaststond los te laten omdat het niet meer mogelijk is, en creatief te zijn.

(...) Daar zit een opportuniteit in, maar niet iedereen grijpt die, dat is mijn ervaring. (...)

Dit is een ongeziene situatie, maar ik heb een groot vertrouwen in de mogelijkheid van mensen, individueel en collectief, om hiermee om te gaan. Ondanks dingen die mis kunnen lopen en mis zullen lopen. Wij mensen zijn in staat om ons verhaal aan te passen aan de veranderende realiteit."

(uit De Morgen van 25 maart 2020, interview van Ria Goris met Edel Maex)

Hieronder volgen verscheidene getuigenissen van eutoniepedagogen. Hoe beleven zij deze crisis, wat zijn hun bekommernissen, welke reflecties delen zij graag met u als lezer van deze nieuwsbrief... in tijden van besmetting...

Eutonie online?

Verskillende lichaamsgerichte methodes bieden tegenwoordig online cursussen of sessies aan. N.a.v. een vraag daarover, door iemand die bij mij een jaarcursus volgt, neem ik daarover een standpunt in. Hieronder deel ik graag een stukje over dit onderwerp, geplukt uit een mailbericht dat ik naar mijn huidige groep jaarcursisten toestuурde. Het gaat over mensen die al wat cursussen ‘achter de rug’ hebben.

“Onlangs ontving ik een verzoek om online eutonie aan te bieden. Een begrijpelijke vraag waar ik niet op kan ingaan. Ik begeleid namelijk vanuit observaties en op maat en tempo van elke groep. Ik lok tot voelend aanwezig worden bij jezelf. Ik nodig uit om aandachtig luisterend naar binnen te keren. Dat is niet gemakkelijk omdat de beweging naar buiten zoveel vlugger wenkt dan die naar binnen.

Wat ik wel kan aanbieden is een overzicht van de namen van ‘oefeningen’ die al aan bod kwamen. Daarbij lijkt me het belangrijkste:

- zoek los te komen van ‘willen oefenen’
- zoek vanuit zelfrespect, in plaats van zelfdiscipline, op de mat te gaan liggen
- zoek tastend het contact aan te gaan met de onderlaag
- zoek of je ervaart, met een fijn afgestemde aandacht voor je lichaam, dat je gedragen wordt door de grond”

Terwijl enkele Waalse en Duitse collega’s wel kiezen om een digitaal eutonie-aanbod te ontwikkelen, lijkt het mij dus niet haalbaar én niet wenselijk omwille van het belang van observaties en de impact ervan op de aanzeggingen en uitnodigingen tijdens een les.

Daarnaast durf ik stellen dat het (al dan niet digitaal) ingaan op een inmiddels diep ingeburgerde maatschappelijke tendens dat ‘een behoefte liefst zo snel mogelijk ingevuld moeten worden’, indruist tegen wat voor mij de essentie van eutonie is. Eutonie is voor velen immers een onvermijdelijk langzame weg en zoektocht. Daadwerkelijk incorporeren van ‘de stof’ lijkt me best niet via een scherm te gebeuren. Eutonie is namelijk meer dan alleen een lichaamspedagogie, ze kan uitgroeien tot een manier van leven: aandachtig en bewust aanwezig zijn in elk moment, voeling houden met jezelf en met je omgeving.

Misschien verschil je van mening en wens je dat ook te uiten in een volgende nieuwsbrief?

Digitale lentegroet,

Marnic Clarys - www.eutonie-in-antwerpen.com -



Geen lessen met cursisten, maar wel;

zoals ook buiten coronatijd brengt de mat en staan op het blok me weer bij mezelf. Het is zo dat ik hier in deze coronaweken vaker gebruik van maak, moet maken, omdat anders angst, woede of neerslachtigheid me bij de strot grijpen.

Hanneke Hoos

Met de coronamaatregelen van de voorbije maanden, speelden enkele eutonie-hints door me heen. Zo nu en dan probeerde ik deze uit.

Met twee buurvrouwen gingen we kort wandelen in een vlakbij gelegen park. Om de afstand tussen ons op anderhalve meter te houden, nam ik 2 *bamboestokken* van deze lengte mee, en we hielden deze tussen ons in. Verwonderd dat dit toch groter bleek dan ik aanvankelijk meende. Bij velen, merk ik, is de afstand moeilijk in te schatten en vaak minder. We bespeelden met de bamboes deze afstand en nabijheid, in contact, verlengend en verbindend.

Zo'n afstand inschatten, vanuit het lichaamsgevoel lijkt niet evident. Hoe beleeft ieder dit ruimtelijke afstand houden van elkaar, en toch zich nabij en erbij voelen, ... vanuit *een proprioceptief gegeven*? Met de bamboestokken was dit ineens duidelijk en gaf aanzetten tot beweging t.a.v. elkaar.

Enige tijd later kwam de *elastiek*, 3 meter, met de uiteinden aan elkaar vastgemaakt, zodat deze opnieuw 1,5 m. lengte had. Daarmee had ik zin om de rekbaarheid en elasticiteit t.a.v. de afstand tot iemand te bespelen.

Bij dit 'gedoe' van afstand houden, is oogcontact met mensen ook veelzeggend. Wat zie ik in blikken van mensen, wat ze uitzenden? Hoe bekijk ik dit allemaal? Hoe is dit contact voor mij, uitnodigend of vermijdend? In stilte, de blik van een ander ontvangen en kijken, zien hoe er contact is. Wat laat zich innerlijk voelen? Ongemak, vertrouwen, open, angst... Fijn om stil contact te ervaren, en te kunnen kiezen waar m'n ogen naartoe willen gaan. Met zicht op de verte of nabij, gefocust en met perifeer zicht.

Indrukken



Af en toe ging ik m'n veerkracht wekken, als ik neiging had om in loomheid te zakken, dus met de *balletjes* onder de hielen of op een *moussen kussen* trappelen. Of liggend verend doorstoten.

Op een bepaald moment vroeg ik me af wat het verband is tussen spankracht en veerkracht. Subtiële verkenningen op deze zoektocht...

In de media had men het vaak over o.a. 'veiligheid – comfortzone', woorden die verschillend geïnterpreteerd kunnen worden. Meerdere maatregelen spoorden me aan om er kritisch en creatief mee om te gaan.

Zich vrij voelen in bewegen daagde me uit, zonder of met bamboestokje, of toch eens met de beperking van de *koker* ... bewegingsvrijheid uitbreiden buiten of binnen.

Ook volgde ik regelmatig met bewuste aandacht de *weg van de adem*. Ademruimte ervaren, klank- en resonantieruimte proeven. Rosa Spekman kon dit vroeger met eutoniebeginselen haarfijn aangeven en begeleiden.

Met de *mondmaskers* had ik het moeilijker, om allerlei redenen. Ik gebruikte hiervoor vaak m'n sjaal en bleef de innerlijke mondruimte bespelen.

Thema's die met eutonie bewerkt worden zoals *aanraken – aangeraakt worden – zich aanraken*, contact en ruimtelijke posities met vrij bewegen en verkennen hielden me bezig. Alleen met mezelf en in contact met wat me omgeeft, de aarde, natuur, gebouwen, mensen, ... dichtbij en veraf... het was vruchtbaar.

En ik vraag me af hoe maken kinderen, jongeren ... jongvolwassenen, volwassenen met verschillende werkzaamheden, mensen op pensioen, ouderen, zieken, ... deze periode door? Ieder wellicht heel verschillend... en dit over de hele wereld. Verschuivingen in vele lagen en gebieden zijn bezig, naar nieuwe mogelijkheden.

Z'n weg vinden tot lichamelijk-geestelijk-spirituele heelheid in deze huidige veranderende levenscontext blijft een uitdaging, voor diegenen bij wie dit verlangen leeft.

Marleen Polfiet

Stemopnames...

Op 10 maart gaf ik mijn laatste eutonies en op 11 maart besprak ik op de groepspraktijk Geneeskunde voor het volk waar ik al acht jaar tweemaal per week een les eunomie geef, om te stoppen. Toen werden er voorbereidingen getroffen om de huisartsenpraktijk helemaal te reorganiseren en groepslessen werden voorlopig opgeschort, zoals turnen voor 60+, eunomie en Nederlandse les voor anderstaligen. Ik stelde me wel beschikbaar voor andere taken.

Ik stuurde een mailtje naar mijn deelnemers om dit te melden en belde ze allemaal op om te horen of ze voldoende de inzet begrepen, maar dat was duidelijk.

Dan komt enkele dagen later de lockdown en plant GVHV om alle 70+ patiënten op te bellen om te horen of ze de maatregelen goed begrepen en hen hulp aan te bieden voor boodschappen of praatje bij angst enz. Ik word mee ingeschakeld in dit belteam vanuit mijn kot en dat bevalt me best. Ook tweemaal per week breng ik geneesmiddelen-voorschriften met de fiets rond naar patiënten die geen mail hebben, zodat ook zij niet naar de praktijk moeten komen in deze tijd. Maar na drie weken hoor ik dat deze lockdown nog wel even zal duren en hoor ik bij enkele pedagogen of er geen lessen eunomie online te vinden zijn, want ik zie andere disciplines die online van alles organiseren (bv. yoga, Tai Chi, Qi gong enz.), maar blijkbaar niks in het Nederlands voorhanden. Dan wou ik even horen bij mijn deelnemers of zij daar interesse voor hadden en ja de meesten reageerden zéér enthousiast. Ik inspireerde me ook aan de CD van Karin Schaefer. Zo ben ik begonnen om vijf weken na mekaar een les in te spreken tussen de 20 à 30 minuten. Elke week stuurde ik dan eentje op. Na vijf weken (we waren dan al acht weken in lockdown) ben ik ermee gestopt, omdat er dan toch al wat meer mogelijk was en het toch wel wat van me vroeg met mijn zeer beperkte technische middelen.

Voor mezelf vind ik het ook spijtig dat ik niet ergens online kan mee deelnemen in het Nederlands. Het voorbeeld van Wallonie vind ik fantastisch en kunnen we dat niet vertalen... ?

Hieronder enkele reacties van mijn deelnemers.

"Wel Rita, ik heb de oefening van de week steeds onmiddellijk uitgeprobeerd, en dat is niet moeilijk want het klinkt allemaal zo vertrouwd. De oefening van de eerste week heb ik maar een keer gedaan en eigenlijk meer naar je stem geluisterd dan naar mijn lichaam.

Les 2 heb ik om de andere dag gedaan, met aandacht en met plezier.

Nu moet ik wel zeggen dat ik een ruimte-probleem heb om "mijn matje" te leggen, dus het rechtstaand deel van de oefening gaat relaxter dan de grondoefening, maar dat is natuurlijk niet aan uw aanwijzingen te wijten. Het moeilijkste is eigenlijk beginnen, langs de ene kant tijd over en langs de andere kant tijd tekort (zoveel plannen en dingen die eindelijk eens zouden moeten worden gedaan, gekuist, gerommeld etc). Eens gestart kan ik er met volle aandacht bijblijven en zelfs nagenieten. Dus om uw vraag te beantwoorden of de eunomie al geholpen heeft: JA"

"Dank voor "Eunomie bij je thuis" les 3. Voorbereidende oefening is zeker in de dag meermaals te gebruiken, bij het juiste liedje bv. Grondoefening gaf me weer het innerlijk tot rust komen en me-time gevoel. De lessen "Eunomie bij je thuis" verplichten me even stil te worden. Ik plan gewoonlijk de les in de voormiddag en kijk uit naar de volgende..."

Mijn grote dank hiervoor."

"Ik wou je heel erg bedanken voor het wekelijks doorsturen naar mij van de ontspannende eunomie-oefeningen. Het is me zeker niet gelukt om ze alle dagen te doen maar het was wel een welkome afleiding en ontspanning om in deze rare coronatijden af en toe nog eens met eunomie bezig te zijn (althoewel ik het wel gemakkelijk vind voor mij om ze in groep te doen)."

"Bedankt voor al je mails vol leuke oefeningen. Ik geef online les en als ontspanning gebruik ik de eunomie. Ik ben zeker, dat we elkaar terug gaan zien. Mijn buurvrouw zal ook zeer graag willen aansluiten bij de eerstvolgende reeks.

Lieve groeten en hou je gezond."

Rita Reyniers

Hoe ervaar en verwerk ik wat er nu rond het Coronavirus gebeurt ?

Hoe ga ik om met het feit op zich, om besmet te raken met een nogal expansief klein 'beestje' dat in staat blijkt om de mens te laten beseffen dat 'zekerheid' een relatief begrip is in deze wereld van materie?

Hoe reageert de 'leiding' in politieke en medische kringen hierop, ook op wereldvlak?

En in hoeverre ga ik mee in de machtspolitiek die hiermee blijkt gepaard te gaan?

Angst, beperking in beweegruimte, genuilkorfd of noem het 'gesluierd' op grote schaal, afgescheiden leven van anderen...

Des te meer internetverkeer, creatieve impulsen zowat van overal, doemnieuws, complotnieuws, moednieuws... Waar moet dit heen?

Op mijn mat (die mij eens te meer geliefd is) voel ik mezelf, mijn grenzen, alle gevoelens die als een ongecontroleerde orkaan van de ene naar de andere kant waaien en ik kan laten zijn voor wat ze zijn, heel even op de mat met de altijd aanwezige grond die me draagt.

En voor het overige roei ik elke dag ochtendlijk doorheen de 'Course of Miracles' en vind daar woorden die een leidraad vormen voor elk gebeuren en situatie waar we als mens mee worden geconfronteerd in deze wereld:

'Een oeroude les wordt niet afgeleerd door 't oude en 't nieuwe tegenover elkaar te plaatsen. Ze wordt niet bedwongen opdat de waarheid wordt gekend, noch bevochten om tegen 't pleit van de waarheid het onderspit te delven. Er is geen veldslag die voorbereid, geen tijd die besteed hoeft te worden, noch plannen die moeten worden beraamd om 't nieuwe binnen te brengen.



*Er is een oeroude strijd tegen de waarheid gaande, maar de waarheid reageert niet. Wie kan er in zo'n oorlog gewond raken, tenzij hij zichzelf verwondt? In waarheid heeft hij geen vijand. En kan hij worden belaagd door dromen?'
...*

'De moeilijkheid is dat wij de waarheid zelf willen bepalen. En door die wens leg je twee keuze-mogelijkheden vast, waaruit moet worden gekozen, telkens wanneer je meent over iets te moeten beslissen. Geen van beide is waar, noch zijn ze verschillend.

Leider en volgeling doen zich als afzonderlijke rollen voor, elk schijnbaar met voordelen die we niet willen verliezen. Daarom lijkt hun versmelting hoop op voeding en vrede te bieden. Je ziet jezelf verdeeld in deze beide rollen. En elke vriend of vijand wordt een middel om jou te helpen jezelf hieruit te redden.

Je haat degene die je de leidersrol gegeven hebt toen jij die wilde en je haat evengoed zijn onmacht die op zich te nemen, de keren dat jij de volgeling in jou wilt laten opstaan en de leidersrol uit handen geeft. Als hij dat niet dient, heeft hij de functie die jij hem gegeven hebt, niet vervuld. En zo verdient hij veroordeeld te worden, omdat hij voor jou geen zin heeft of geen nut.'

...

'En toch leiden noch volgen wij mensen elkaar. Laten we een ogenblik wachten en stil zijn en alles vergeten wat we meenden te horen, en ons herinneren hoeveel we niet weten.

We gaan allen zij aan zij op precies hetzelfde pad. De andere is zoals wij, net zo dichtbij of veraf van wat wij willen, als wij hem/haar toestaan te zijn. Wij winnen niets als de andere niet samen met ons wint. En wij gaan achteruit als de andere geen vooruitgang maakt.'

Dit is een 'pluksel' uit het boek en staat daardoor wat op zijn eigen, terwijl het kadert in een groter geheel aan inspiratie en duiding die mogelijkwijs wat verloren gaat door er een extract uit te halen.

Dat laat ik in het midden. 's Mensens misleiding naar 'gelijk hebben' streef ik hiermee niet na.

Wat betekent 'gelijk' als het geen eenheid behelst ?

Griet Sempels

Het leven werd plots heel anders.

Corona ging heel veel bepalen. "Blijf in uw kot".

Een nieuwsgierigheid en verwondering installeerde zich. Voorzichtigheid was aan de orde, want niet zo jong meer....

Er kwam tijd vrij en heel wat structuur in mijn dagelijks leven verdween.

Gelukkig was er eunomie, en ook mijn matje werd wat meer opgezocht.

Tijdens de dagelijkse bezigheden is het een gewoonte geworden, mezelf regelmatig in de globaliteit te ervaren, me aanwezig, voelend en alert op te stellen.

En dit lijkt nu wel nog meer nodig dan anders!

In het begin was het allemaal wat nieuw, de agenda kwam leeg, veel vrije tijd, enz. en eigenlijk wel wat spannend in de veiligheid van ons huis. Vanop afstand meelevend met het overrompelende nieuws, dagelijks meermaals uitgesmeerd.

Soms had me dat dan toch even te pakken. Al die miserie... onmacht, overrompeling, te kort aan hulpmiddelen... mensen die niet menswaardig afscheid kunnen nemen...

De innerlijke oproep tot loslaten zocht zijn weg.

Ondertussen begint de situatie toch te wegen.

Ik mis de mensen, kinderen, kleinkinderen, vrienden, bezoeken, vergaderingen enz.

Ik mis de eunomie cursussen die plots onderbroken werden.

En het stromen van mijn energie in deze contacten.

Ook het niet lijfelijk kunnen aanraken van elkaar, schrijnt in mijn weefsels. Gelukkig kan het contact met de grond soelaas brengen. En het verlengen van armen en vingers, afvoeren, de gestolde behoefte wat beweging geven. Al is het niet hetzelfde, een hulp is het wel. Dikwijls denk ik nu aan het voorrecht om de eunomie te kennen en hier in zelfzorg te kunnen mee omgaan.

Het structuur geven aan de dagen loopt niet altijd vlot.

Gelukkig is er de natuur die een nieuwe levendigheid, zelfs sprankelheid gevonden heeft.

De zuivere blauwe lucht is een verademing. En laat zich volop genieten.

Meer en meer is de eunomie nu een hulp, om stil en luisterend de chaos, chaos te laten zijn; de leegte, de leegte; en de plannen, plannen... De frisheid van de natuur te laten inwerken in een andere ontvankelijkheid.

Te laten groeien wat me nu op deze dag te doen staat, waardoor de zin om het aan te pakken groeit. De voeten op de grond helpen om kritisch te blijven rond wat allemaal aangepraat wordt. Te zoeken naar natuurlijke wegen om met gezondheid om te gaan.

En zo groeide ook de zin om voor de eunomie cursisten voor wie de cursus plots stopte, iets te doen. Na een beetje zoeken naar de mogelijkheden op de computer, nam ik een klankbandje op van ongeveer 15 minuten.

Willy, mijn echtgenoot en ook cursist, lag op het matje in de woonkamer en ik begeleidde een aankomen op de mat en een languit ruglig naar de globaliteit toe. Door zijn aanwezigheid op de mat kon dit heel natuurlijk en met het nodige tempo zoals tijdens de cursus.

Mijn bedoeling was om een goede start aan te bieden, waardoor het lichaamsgeheugen gewekt werd en de cursisten thuis op hun matje, verder hun weg naar behoefte konden vinden.

De vraag naar het opnemen van de lessen, omdat thuis "het voelen" minder kwalitatief was, had ik steeds wat afgehouden. Maar nu vond ik dit aanbod toch zeer terecht.

Via "WeTransfer" op de computer kwam het bandje bij ieder aan.

De reacties waren hartverwarmend. Iedereen reageerde blij en dankbaar. De nood was blijkbaar toch wel groot om in deze onzekere tijd de rust op de mat te vinden.

En wat ik gehoopt had, kwam ook uit. Getuigenissen kwamen: door te kunnen luisteren, de begeleiding van een vertrouwde stem te horen, kwam men thuis ook makkelijker in het voelen.

Wat stimuleerde om na deze ervaring ook volgende oefeningen meer in voeling te doen.

Corona eunomie-missie geslaagd dus. Of er een 2de klankbandje volgt weet ik nog niet.

Het zal zeker zinnig zijn om ons later te bezinnen over hoe we mensen kunnen stimuleren en ondersteunen om naast het volgen van een cursus, ook thuis in zelfzorg te "kunnen doorgaan".

Mia Lenaert

Eutonie in coronatijden

In mijn voorbije lentebrief aan mijn cursisten heb ik hen aangeboden om zich aan te melden voor een 'Samen zijn we niet alleen' mailing.

Een 20-tal mensen is erop ingegaan.

Het opzet is om met elkaar kansen, moeilijkheden, mogelijkheden, uitdagingen, exploraties en ontdekkingen te delen, als inspiratie voor elkaar, in deze bizarre tijden. Wie zich intekent deelt en GEEFT iets van zichzelf aan de anderen en ONTVANGT ook weer van anderen. Ik maak van de ingezonden teksten een bloemlezing en bezorg ze aan die groep mensen. Deze mails worden blijkbaar in grote dank ONTVANGEN.

Het zal maar zinvol blijven en kunnen doorgaan, tot zolang men bereid is iets van zichzelf mee te delen.

Volgende tekst hoorde bij de oproep:



Geven is ontvangen

*Het is zo goed
Om jezelf te delen
Om jezelf uit te spreken
Om het beste van jezelf te geven.*

*Het doet zo goed
Om anderen te ontvangen
In al wat ze uitspreken
In al wat ze geven*

*Het is zo goed
Om je ontvangen te voelen
In al wat je deelt
In al wat je geeft*

*Het is zo goed om te danken
Om al wat de ander geeft
Om al wat je mag ontvangen*

*Het doet zo goed
Als de gegeven dankbaarheid
Ontvangen wordt
Ontvangen is geven*

Er is een proefproject lopende met een 4-tal personen. Zij kregen enkele audiobestanden toegestuurd, waarop een eenvoudige eutonie-oefening wordt aangezegd.

Ik vroeg (en krijg) feedback over inhoud van de sessie (duurtijd ca 30 minuten) en het nut van zo'n audioles, zowel na een eerste 'beoefening', als na meerdere malen 'gebruik' van het bestand. Tot hiertoe geeft men aan dat de te beluisteren 'les', verdiepend werkt en iets is om nog veel te gebruiken.

Ik wacht af, of men er op termijn nog deugd aan heeft en of dit mogelijks een nuttige ondersteuning blijft.

Renild Van den plas

Online werken: gruwel of geschenk?

In mijn werk als communicatietrainer geloof ik in het werken met contact. In deze coronaperiode word ik online uitgedaagd. Het begon met een trainingsdag waarbij ik als deelnemer meedeed (training provocatief coachen; goed voor sukkels 😊). Met enige scepsis had ik me voorbereid. Maar... Het was een hele goede dag. Het vergt wel een omschakeling en veel concentratie, maar ik heb de dag als heel prettig en goed ervaren. Met deze ervaring heb ik ook enkele dagdelen communicatietraining online gegeven. Ook hier weer positieve resultaten van deelnemers en van mezelf als trainer. Online werken betekent niet dat er geen contact is.

Hoe zou online eutonie werken? Ik ben al een tijd bezig met de BNMO (een belangenvereniging voor oud politieagenten met PTSS). In het verleden heb ik op basis van vrijwilligheid wel eens een workshop spierspanningreductie (= eutonie) gegeven. Dat beviel goed.

Met deze gedachte ben ik naar de BNMO gestapt met het voorstel om 3 proeflessen van 75 minuten online te geven. Als experiment. Mede omdat de deelnemers ook thuis zitten en behoefte hebben om vanuit zelfzorg "iets" te doen. In het experiment hebben we ingebouwd om 1x in te loggen als proef en korte kennismaking, zodat de deelnemers geen last van stress zouden hebben als het inloggen een eerste keer niet vlekkeloos zou verlopen.

Ik werk met het programma zoom, voor mij handig omdat ik daar meer mee werk (en ik ben niet handig met automatiseringsprogramma's en zoom is zeer gebruiksvriendelijk 😊) en omdat ik iedereen in beeld heb. Deze lessen verliepen goed en de deelnemers hadden er veel baat bij. Zelf was ik wederom verrast dat online eutonie mogelijkheden heeft. Voor de deelnemers maakt het niet zoveel uit, ze horen de aanzeggingen en kunnen op hun eigen manier aan het werk.

Voor de pedagoog zijn er wel een aantal zaken anders:

- Ik had een redelijk goed beeld van de deelnemers; echter een vaste camerapositie maakt dat ik niet altijd de volledige beweging van de deelnemers kon waarnemen. In een klaslokaal kan je als pedagoog wandelen en krijg je meer informatie over de beweging of verkortingen.
- Geen gesleep met materiaal! De keerzijde is dat mensen ook niet kunnen profiteren van goed materiaal. De eigen mat van de deelnemer heeft lang niet altijd de goede kwaliteit als "onze" wollen matten. Een aantal oefeningen zijn niet mogelijk door het ontbreken van goed materiaal (blok en blokkussentjes) Voor een eerste 3 korte lessen was dit geen onoverkomelijk probleem.
- Deelnemers zijn enthousiast, geeft veel ontspanning. Zij kennen het verschil niet met het werken in een lokaal.
- Reistijd is er niet. Zeker voor deze doelgroep is reizen belastend.
- Na enkele oefeningen is uitwisselen van ervaringen prima te doen.

Al met al was ik prettig verrast over de mogelijkheden. Het contact met de deelnemers is wel iets minder dan in een normale eutonies. Maar het is interessant om bij mezelf te ontdekken dat ik als pedagoog meer weerstand met het online werken heb dan de deelnemers. Ik heb een voorkeur voor het werken met deelnemers in een ruimte. In sommige situaties kan online werken prima werken.

Ik ben benieuwd naar andere ervaringen en meningen van de pedagogen.

Frank Snieder

Oproep van Walter, eutonie in deze coronatijd

Wij weten allemaal hoezeer een groep in onze samenleving een maandenlange inspanning leverde om tegemoet te komen aan de hoge nood o.a. van het verzorgend personeel in deze maanden van corona.

Zij die moedig doorgezet hebben ondanks... die zich over een normale grens van vermoeidheid heen getild hebben in een 'overvraagde tonus van actie' en waardoor het recupereren onvoldoende aan bod is kunnen komen in een weldadige 'tonus in rust'.

De schadelijke gevolgen voor de gezondheid zijn u voldoende gekend... en dit voor een groep die zo vatbaar is voor een 'burn-out'.

Maar wat is de situatie van managers, beleidsmakers, zelfstandigen op alle niveau's voor wie een andere toekomst met veel onzekerheden zich aftekent?

Wij zitten in eenzelfde schuitje en wat nu?

Enkele dagen terug zagen wij Prof. Elke Van Hoof een pleidooi houden voor oplossingen die vanuit de persoon zelf zouden moeten kunnen ontstaan, dit naast budgettaire oplossingen waarvoor toekomstige regeringen zullen moeten inzetten op gezondheidszorg.

Is dit geen gelegenheid om de eutonie beter op de kaart te zetten, ingaand op deze visie van Prof. Elke Van Hoof?

Zij zetelt mee in de gezondheidsraad waar nu voor de verregaande toekomst beslissingen genomen worden; hierin zullen o.a., tonusflexibiliteit en inzetten op veerkracht aan de orde zijn.

Zeker is dat reeds van 'vóór coronatijd', deze vitale 'tonusregulerende functie' bedreigd was in onze huidige manier van leven.

Het herwerkte dossier 'Eutonie duurzame zelfzorg 2020' wordt u bij deze toegestuurd en is op de website geplaatst:

- <https://eutonieschool.org/dossier-eutonie-duurzame-zelfzorg/> -

Dit dossier kan misschien zinvol zijn voor uw eigen cursisten, als bekendmaking voor zorgverleners, artsen, stakeholders in uw gekende omgeving...

Zouden wij NU via dit dossier een strategie kunnen opzetten waarin wij organisaties en instellingen aanspreken met ons ondersteunend aanbod?

Steken wij vanuit ons kot, de koppen en talenten bij elkaar, d.m.v. mail, skype of zoom- sessie? Wie ziet hierin een mogelijkheid en doet er mee?

Collegiale groet,

Walter Van Gorp - walter.vangorp@eutonie.org -



De brand in de Borgo. atelier Raphael. 16^{de} eeuw.

APEBS videoconferenties...

Op 16 mei weer een 3^{de} maal deze videoconférence meegemaakt via ZOOM... op zaterdagvoormiddag vanaf +/- 10u15 om na een persoonlijke presentatie rond 10u30 te beginnen.

Dat is de situatie:

Ongeveer een 15-tal gevormde G.A. eutonisten treffen zich tot nu toe onder de coördinerende begeleiding van Christianne Melotte en Benoît Istace (APEBS asbl).

Brussels gewest - Wallonië - Frankrijk - Luxemburg - Spanje - Vlaanderen zijn vertegenwoordigd.

We zien elkaar verschijnen, elk vanuit 'zijn/haar kot', op kleine schermjes hetgeen het communiceren levendig maakt en sommigen onder hen zijn dan ook op hun mat te zien tijdens het oefenen... Eén onder hen begeleidt +/- 60 à 90 min. De impressies en ervaringen worden nadien meegedeeld...

Het begeleiden via scherm is niet evident.

Ook al is de werkwijze en benadering behoorlijk verschillend, doe ik toch interessante indrukken op. En meer dan ooit toont het aan hoe het verwoorden van de uitnodigingen en het tempo belangrijk is en hoe globaliteitsgevoel en nawerkingstijd wezenlijk bij onze manier van werken horen.

Op zaterdag 6 juni zal ikzelf een sessie leiden - die zeker herkenbaar zal zijn voor wie onder jullie deze willen volgen - toch zal ik trachten aspecten van vorige begeleidingen mee te integreren.

Therese Windels



Tastzin

Ik hoop dat eutonie niet zal gaan meedoen met het digitaliseren van onze leefwereld. Uiteraard zou het kunnen bijdragen aan de verspreiding en bekendheid van de methodiek, maar ik beschouw het als een niet te verzoenen gegeven: hoe de tastzin wekken in een niet-tastbare context?

Ongeacht welke crisissituatie: eutonie is een gids in elke omstandigheid, maar vraagt wellicht in crisissituaties extra alertheid om mee bezig te zijn. Net omdat de spanningsvelden dan groter zijn.

Margriet De Haene



Een eutone bijdrage tot slot van **Borg Groeneveld**, boventoonzanger, adem- en stemtherapeut, met eutonie-ervaring bij Karin Schaefer en Rosa Spekman.

- <https://youtu.be/-gcSePTohqE> -

- stembalans.nl -

als het ouder worden ons aangrijpt

Op 3 maart, net voor het verbod op samenkomen, waren Therese, Walter en ik op Hof Zevenbergen voor een interactieve lezing van Paul Fivez: *'Als het ouder worden ons aangrijpt'*.

Het zaaltje zat bomvol, er moesten stoelen bijgehaald worden, voornamelijk oudere mensen maar ook jongere die misschien met ouderen werken of gewoon geïnteresseerd waren.

We kregen allen een mooie map met gedichten, teksten en een afdruk van de PowerPoint die ook geprojecteerd werd. Maar eerst en vooral luisterden we naar het mooie *Il grave de l'età* van Orlandus Lassus, een heel fijn begin.

De vraag werd gesteld: welk verlangen heb je als je deze dag hier aanwezig bent? We kregen uitspraken te horen waarbij we konden aangeven of we daarmee akkoord waren of niet, bv. "Je bent zo oud als je je voelt", waarop de spreker dan inging.

Om het ouder worden te benaderen werden drie paden voorgesteld die met het ouder worden te maken hebben: het pad van de verdieping en verinnerlijking; de hoogste waarde en het verlangen; het pad binnen de tijd die elk krijgt toegemeten; het pad van de lichamelijke evolutie. Dit werd schematisch voorgesteld als drie lijnen die vertrekken vanuit één punt, het punt van de geboorte. De eerste lijn gaat omhoog, de tweede blijft horizontaal en de derde gaat omlaag. De neergaande lijn is die van het fysieke verval: dit kan ons op een dwaalspoor brengen. Duisternis en licht zijn beide belangrijk in ons, het is de meerstemmigheid van het leven.

De eerste lijn stelt de ontwikkelingskansen van ons leven voor: "een uitnodiging tot groei". De tweede is gewoon het "pad van de chronologie", de uiterlijke biografie dus. Het derde pad is het lichamelijke: van groei en neergang, telkens weer. De mens is een eenheid in veelheid, lichaam, ziel en geest in een innerlijke verbinding: hoe begrijpen we ons bestaan (intelligentie), hoe en wat verlangen we (wil) en hoe worden we geraakt (emotie en gevoelens). Ouder worden is op een andere manier waarnemen, voelen en verlangen...

Leven is leren omgaan met begrenzing en eindigheid, elke fase bouwt iets nieuws en neemt het vorige daarin op, en elke fase is weer een nieuwe uitnodiging tot groei. In de eerste levensjaren bouwt zich een waarde op van waaruit we op zoektocht gaan. Daarbij is er één absolute waarde die ons drijft en helpt: we werden uitgenodigd stil te staan bij welke waarde dit voor elk van ons is. Er is een evolutie van geluk dat ons gegeven werd naar het geluk dat we zelf maken. Er is bij het ouder worden een lijn van verminderd vermogen, maar er is ook permanente opbouw en afbraak, vernieuwing en groei. Bij de spirituele lijn is er volop kans tot groeien, maar ook is er de confrontatie met het ongeleefde leven in zichzelf: angst, rouw, twijfel, kwetsbaarheid, een laag zelfbeeld tot zelfs wanhoop toe. Dit goot Paul in een beeld van blokken die mooi op elkaar gestapeld zijn als beeld van een ongestoorde ontwikkeling, naast een beeld van blokken die wat wankel of schots en scheef op elkaar gestapeld staan: waar er struikelblokken waren. Maar met altijd de kans om weer recht te komen, te helen...

Uiteindelijk gaat het erom dat wat je meemaakt deel mag uitmaken van het grote geheel van ons leven en dat ook overstijgt: een toevertrouwen aan zichzelf, aan de ander, aan God... durf je je bemind voelen door God?

Paul Fivez is een gedreven spreker die wat te vertellen heeft en dit op een boeiende, interessante en levendige manier doet. Geen moment verslapt mijn aandacht! Ook het interactieve droeg daar aan bij.

Josephine Goyvaerts



Orlandus Lassus

Il grave de l'età

Het gewicht van jaren, altijd vergezeld
van pijn, lusteloosheid, verbleking, duisternis en koude,
overvalt me met grote kracht;
ik bevries dan ook
bij het bedenken hoe
kwetsbaar en vermoeid ik al ben.

In deze strijd schiet ik elke dag te kort.
En vrede of respijt zoek ik tevergeefs,
vluchten kan ik niet, ik voel ieder moment
hoe de arm van de tijd mij wurgt.

Mijn ziel, jij, die die furie van de jaren misprijst,
en een beter leven van de dood verwacht,
als je de illusies van de lust zou willen vluchten,

Richt dan al je gevoelens tot God,
zodat er een eind komt aan je sterfelijke verlangens
om je vertroosting eeuwig te laten bestaan.

De tekst is van Gabriele Fiamma (1533?-1585); de muziek van Orlando di Lasso, een componist die in Bergen geboren werd in 1532, maar heel jong werd meegenomen naar Italië omwille van zijn muzikaliteit. Hij sprak vijf talen en schreef in elk daarvan, gestorven in München in 1594. Polyfone melodieën om bij weg te dromen...

- De **VES** deelt mee dat de eindevaluatie van de 9^{de} cyclus integraal verplaatst wordt naar het laatste weekend van september en niet in Zoersel zal doorgaan, maar wel in Hof Zevenbergen in Ranst. Betrokken personen worden tijdig op de hoogte gebracht. De uitwisseling rond de toekomst van de eutoniebijtscholing is voorlopig opgeschort.
- **Therese Windels** en **Walter Van Gorp** hebben een interview gegeven voor Breinspiraten, te bekijken op YouTube - www.youtube.com/results?search_query=breinspiraten - Surf ook eens naar de site van de VES - eutonieschool.org -
- **Annick de Souzenelle**, auteur van *Le symbolisme du corps humain* (in het Nederlands uitgegeven door de VES) geeft in een interview haar zienswijze mee op de COVID-19 pandemie. In het filmpje heeft zij het over de evolutie van mens en religie, vandaag en in de toekomst. Te zien op YouTube onder deze titel (copy & paste in uw browser):
Partage avec... Annick de Souzenelle (Coronavirus, transformation et Dieu intérieurs, Amour...) april 2020
- Ook de stiltebeweging **Waerbeke** volgt de coronacrisis op de voet en selecteerde een bloemlezing uit de vele bijdragen die hen bereikten. Zij bieden ook online sessies aan. Te volgen via hun website - www.waerbeke.be/actueel/nieuwsberichten -
- Interessant, vooral bemoedigend, zijn de laatste nieuwsbrieven van de **VSU**, Vlaamse Studievereniging voor Unitaire Homeopathie - nieuws.vsuhomeopathie.be -



La petite masquerade, filmpje van Horta Van Hoya

Horta Van Hoya maakt filmpjes naar aanleiding van de huidige crisis.
Twee daarvan sturen wij u mee met deze nieuwsbrief.