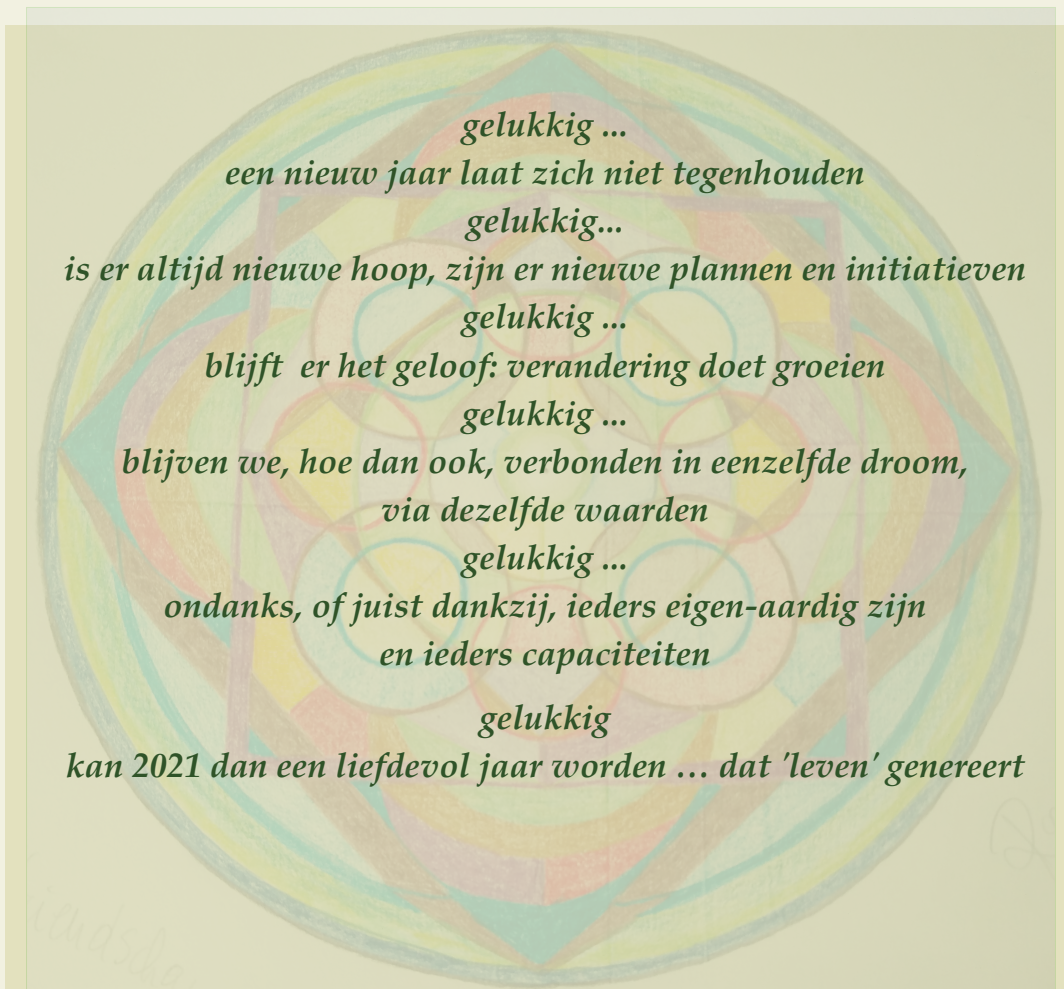
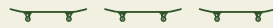




januari 2021

De nieuwsbrief en de nieuwsflash zijn een initiatief van de VvE voor haar leden. Auteurs zijn verantwoordelijk voor hun eigen inbreng.



mandala vriendschap - Renild Van den plas

In deze 20ste editie van de nieuwsbrief van de VvE kan je wellicht inspiratie opspuiven om het 'Leven' te leven, dankzij de inbreng van velen onder U. Daarvoor onze oprechte dank, het maakt onze vereniging 'levend'!

Een grote dank ook aan de redactie voor wederom een prachtige editie.

Renild Van den plas,
namens het BestuursOrgaan (BO) van de VvE

nieuws van de vereniging

De ontmoetingsdag met Algemene Vergadering, voorzien op zondag 21 februari wordt wegens de nog steeds geldende coronamaatregelen, verplaatst naar zondag 25 april !!!

Navorming

Wij plannen in het voorjaar zes navormingsdagen - *“collega’s voor collega’s”* -
Daarbij stellen wij ons volgende doelen:

- > Elkaar in deze coronatijd (terug) ontmoeten en bemoedigen: eutonie ‘warm houden’. De expertise van diverse collega’s benutten om eutonie levendig te maken en te verrijken.
- > Met en aan elkaar de persoonlijke eutonie-ervaringen bevragen en verdiepen.
- > Inspiratie opdoen, (nieuwe) inzichten verwerven met betrekking tot het begeleiden van een eutoniecursus.
- > Collega’s goesting doen krijgen en hun vertrouwen voeden om (terug) cursus te geven.

Het wordt een mooi en gevarieerd aanbod!

Noteer alvast volgende data in uw agenda: 26 - 27 en 28 maart / 28 - 29 en 30 mei.
Een concrete uitnodiging en kans tot inschrijven mag je begin februari verwachten.

Ondersteuning

Nood aan hulp bij het (her)starten van je eutoniepraktijk?

Ben je vers gediplomeerd of pik je de draad terug op na een pauze?

Zit je in het algemeen met een aantal onbeantwoorde vragen hoe je het lesgeven (praktisch, financieel of administratief) best zou aanpakken?

Het Bestuur van de VvE wil contacten faciliteren onder haar leden pedagogen om een open oor en een helpende hand voor hen te vinden.

Misschien heb je nood aan een peter / meter?

We horen het graag! - vve.correspondentie@gmail.com -

Oproep

Wie ervaring heeft met het werken met Zoom voor online-sessies, mag zich melden bij de VvE - vve.correspondentie@gmail.com -

Kamer voor Ouderen

Tijdens een videovergadering op 8 oktober 2020 hebben de leden van de Kamer voor Ouderen in gezamenlijkheid besloten deze Kamer op te heffen.

Ons thema voor dit jaar was: bedlegerige ouderen en ouderen in rolstoel, samen met hun mantelzorgers. Het is de Kamer niet gelukt om dit initiatief tot ontwikkeling te brengen.

Het lukte niet binnen te komen in enkele verpleeg- en zorginstellingen waar we dat hebben geprobeerd, door afweer, andere prioriteiten of invulling door professionele krachten aldaar.

Door corona konden we als groep niet bijeenkomen.

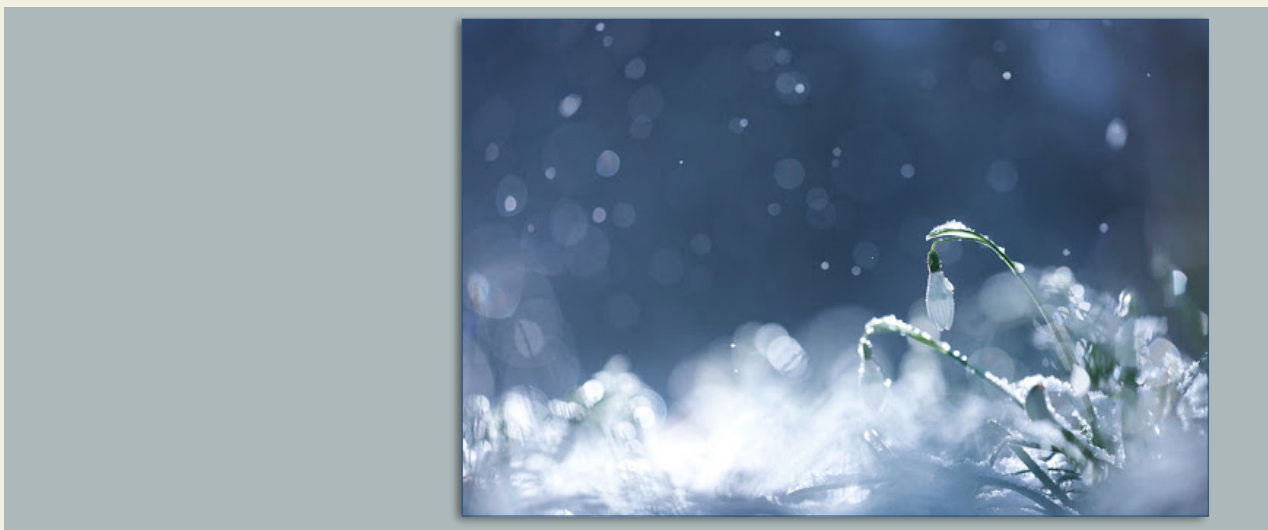
De teleurstellende, zeer geringe respons op de Nota Valpreventie werkte niet motiverend. Terwijl we juist hadden gehoopt dat de Nota een aanzet zou geven tot uitwisseling tussen de leden van de VvE (wel leidde de Nota tot uitbreiding van de Kamer met één lid).

Deze factoren hebben samen met onze leeftijd, afnemende energie en motivatie geleid tot steeds minder elan.

Wij hebben overwogen meerdere nieuwe leden voor de Kamer te zoeken, maar hebben daarvan afgezien. We denken dat het beter is als een frisse ploeg het stokje overneemt. Misschien een groep met leden die beroepsmatig in de gezondheidszorg werkzaam zijn en daardoor gemakkelijker toegang krijgen?

Wij hopen dat de Kamer een vervolg gaat krijgen.

Josephine, Mia, Greta, Rita en Ruth



Lidmaatschap Vereniging voor Etonie

Met de blik op dit nieuwe jaar nodigen we jullie graag uit om ook nu onze werking te steunen met je lidmaatschap. Hoe je dat best doet en wat het inhoudt vind je hieronder. We kijken uit naar jullie respons, suggesties en vragen die je mag sturen naar het mailadres van de VvE - vve.correspondentie@gmail.com -

*Laat ons van 2021 het jaar maken
waar de gevonden solidariteit in de afgelopen maanden
in kracht mag uitgroeien tot een wereld
waar we met vereende krachten baan geven
aan wat alle wezens en de natuur deugd mag doen.*



Lid worden van de VvE kan op volgende wijze:

- > meld je aan op de website - www.etonie.info/vereniging.html -
- > klik op het veldje 'ik wil lid worden'
- > vul je gegevens in en verzend
- > je krijgt je inschrijvingsdocument toegezonden - vul je actuele gegevens in en retourneer
- > stort je lidmaatschapsbijdrage op BE51 0016 0101 0662 van de VvE, melding 'lidgeld 2021'

Etoniepedagogen worden stemgerechtigde leden door overschrijving van min € 50,- en genieten de mogelijkheid hun profiel & cursussen te programmeren op de website. Zij bekomen een korting op de bijdrage voor navormingen en worden uitgenodigd op de jaarlijkse AV en het Forum. Zij onderschrijven het Beroepsprofiel zoals opgesteld door de VvE en goedgekeurd op de Algemene Vergadering van 16 februari 2020.

Sympathisanten worden toetredende lid door overschrijving van min € 20,- en worden uitgenodigd op de jaarlijkse AV en het Forum. Zij kunnen bij voldoende open plaatsen deelnemen aan de navormingen mits betaling van de volledige bijdrage.

Steunende leden zijn welkom om met een hogere bijdrage de mogelijkheden van de werking te verbreden.

Alle leden ontvangen drie tot viermaal per jaar de Nieuwsbrief met gerichte informatie. I.v.m. officiële ledenlijsten en administratie zijn we u erkentelijk voor het storten van uw bijdrage in de loop van de maand januari 2021.

Betalingsbewijzen kunnen aangevraagd worden via - hilde.dr@gmail.com -



*Hij sterft langzaam,
degene die niet reist,
degene die niet leest,
degene die niet naar muziek luistert,
degene die niet door zijn ogen
weet te vinden.*

*Hij sterft langzaam,
degene die zijn gevoel van eigenwaarde
vernietigt,
en die nooit hulp of steun vraagt.*

*Hij sterft langzaam,
degene die de slaaf der gewoonte wordt
en elke dag dezelfde paden bewandelt,
en die nooit van mijlpaal verandert,
degene die nooit een risico neemt
om de kleur van zijn kleren te veranderen,
of nooit met een vreemde praat.*

*Hij sterft langzaam,
degene die passie vermijdt
met de gepaard gaande wervelwind van emoties
van degene die het licht terug in de ogen brengt
en gewonde harten geneest.*

*Hij sterft langzaam,
degene die niet van koers durft veranderen
als hij ongelukkig is
op het werk of in de liefde,
degene die geen risico's durft te nemen
om zijn dromen te realiseren,
die niet een keer in zijn leven,
vlucht van de zovele gedegen adviezen.*

Leef nu...

en neem vandaag nog het risico.

Handel nu...

*Laat jezelf niet langzaam doodgaan
en ontnem jezelf vooral niets om gelukkig te
zijn.*

Pablo NERUDA

ingezonden door Agnes Verhaert

Rosa Spekman

Wie kent Rosa Spekman? - eutoniepiedagogie in Nederland -

Enkele indrukken van wie bij haar nog cursus heeft gevolgd... - deel één -

Louise Hoyng had een gesprek met **Maria**, over haar ervaringen met eutoniecursussen bij Rosa Spekman. Maria vertelt hoe Rosa eunomie gaf en wat voor een effect dat heeft gehad op haar lijf en daardoor op haar leven.

“Rond 1980 ben ik bij Rosa gekomen voor eunomie. Dat was regelmatig op zaterdag en soms een week. Dat sloeg bij mij zo aan dat ik tot op de laatste eunomiedag van Rosa ben blijven komen.

In mijn herinnering zijn het vooral de spanning en de ruimte in het lichaam die centraal stonden.

Rosa zei dan: Ga maar met de rug op de grond liggen... de benen gestrekt... de armen languit naast je lichaam... De grond draagt je. Je kan je rustig aan de grond overgeven... Rosa gaf deze aanwijzingen rustig. Ze gaf je alle tijd om de aanwijzingen uit te voeren en vooral om te kunnen ervaren wat het effect ervan was. Breng nu je aandacht naar de aanraking van het hoofd met de grond... Word je bewust van de aanraking van je gezicht met de omgeving daarvan... en probeer dan met je aandacht in de binnenruimte van je hoofd te komen. Op deze wijze gingen we dan door het hele lichaam: van het hoofd door de nek naar de schouders, de armen links en rechts, de borst, de onderrug en buik, naar de benen, bovenbeen, knie, onderbeen, voet tot in de tenen.

Het effect van het kunnen zijn in de binnenruimte van je lichaamsdelen is, dat je snel kan ervaren waar spanningen zich vastzetten en maatregelen kan nemen om die los te laten.

Een voorbeeld: Op een dag rijd ik op mijn fiets langs een geparkeerde auto. De bestuurder zwaait, zonder eerst te kijken, de autodeur open. Die knalt tegen mijn been en ik vlieg met fiets en al over de straat. Ik lig daar en kan me niet bewegen en ook niet praten. Wel ben ik me bewust van wat er gebeurd is. Ik realiseer me dat mijn been een reuze klap heeft gehad. Zo goed als ik kan, breng ik mijn aandacht in de ruimte van mijn been. Dat is alles wat ik kan doen, besef ik. Een ambulance brengt me naar het ziekenhuis. Toevallig werkt mijn buurvrouw daar op de EHBO. 's Avonds komt ze bij me langs en zegt: de dokter heeft gezegd “daar zal ze geweldige pijn aan krijgen”. U zult het geloven of niet. Ik heb helemaal geen pijn aan dat been gehad. Volgens mij, doordat ik mijn bewustzijn in dat been bracht, kon de spanning de doorstroming van bloed- en energiebanen niet blokkeren.” Maria, december 2020

Jill Penton haalt het boek *‘De Lage Landen en het hogere. De betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan’* van **Gabriël van den Brink** aan. In een hoofdstuk over *‘Geestelijk leven in de twintigste eeuw’* staat geschreven:

“Een derde zuster ging zich bezighouden met Eunomie, een bewegingsmethode die mensen in harmonie met zichzelf brengt. Ze had altijd les gegeven maar was nu afgekeurd vanwege haar gehoor. Daarom wilde Rosa Spekman haar liefde voor muziek en het helpen van mensen anders vormgeven.

‘Als ik niet meer aan de stem van mensen kon horen hoe zij in hun vel zaten, dan kon ik het dankzij de eunomie zien en voelen, dacht ik (...). Ik wilde de mens vollediger mens laten zijn, ervoor zorgen dat hij in harmonie met zichzelf is. Door de totale mens te ontwikkelen in al zijn mogelijkheden, zowel lichamelijk als geestelijk, hoopte ik dat ik het geluk van de mens kon bewerkstelligen. En daarmee werkte ik mee aan Gods schepping hier op aarde.’”

Rosa Spekman (1925) gaf eutoniecursussen tijdens weekends en zomerweken in Nederland en Duitsland tussen de jaren 1970 en 2010. Ze was gevormd tot eutoniepeditagoge bij Gerda Alexander en tevens opgeleid voor Adem- en Stemwerk en Cranio Sacrale therapie. Als kloosterzuster in Huissen begeleidde ze daar het zangkoor, ondanks het feit dat ze zelf gehoorproblemen had.

De wijze waarop ze eutonieleessen gaf, was beïnvloed door haar belangstelling voor adem, stem en klank. In de oefeningen die ze aangaf, werkte ze met de eutoniebegrinselen in een variatie van houdingen in liggen, zitten, staan en bewegen. Ze gebruikte eigen materialen, ballen, zakjes, strengen, stokjes, gemaakt door haar medezuster Lidewyn.



Rosa Spekman

Ik herinner me vooral haar specifieke aandacht voor *de botstructuur en de beleving van innerlijke ruimtes* zoals hoofd en schedel, romp met ribbenkast, wervelzuil, bekken. Uiteraard met aandacht voor de samenhang met schouderbladen en armen, benen en voeten. Ze gaf aanwijzingen om diep **de adembewegingen** te voelen. En ze begeleidde ons **de klanken** zoals OE en EI en de klinkers A - O - E - I - U, **te laten resoneren** in botten en innerlijke ruimtes. Het traject en de opeenvolgende ruimtes waar de ademlucht van buiten naar binnen stroomt, via neusholtes, naar boven, doorheen smalle openingen, holtes naar de luchtpijp, en verder, en wat hierdoor allemaal in beweging komt. Deze adembewegingen ervaren tot de bekkenbodem, of nog verder.

Uit mijn notities plukte ik enkele van de oefeningen, een snuifje van Rosa's werk:

- In ruglig met het kersenpitzakje onder de schedelrand en de beide voeten in steun met kin naar borstbeen tasten met heel kleine bewegingen, zoeken naar de K-klank achteraan in het gehemelte waar zich de eerste halswervel situeert, de atlas, situeer duidelijk de atlas. Merk daarbij of je beweging voelt tot in het heiligbeen.
- Oe- en Ei- klanken: deze klanken zijn goud voor je hersenen en hebben invloed op de beweging van hersenvocht, voor aanmaak en vrijgeven, twee bewegingen in een bepaald ritme (craniosacraal vocht). Ei- klank, O- klank, klank laten ontstaan op de ademstroom, ze niet maken! En de grens voelen van de aanraking op de mat, grens van afscheiding en verbinding.
- Het tongbeen heeft de vorm van een hoefijzer. Dit situeren aan de hals, er lichtjes met de hand op drukken; wat is het effect op de tong?
- In ruglig met de tong tegen de voorste tanden, langsheen het gehemelte tasten. De tong beetje bij beetje laten zakken tot in de tongwortel, gehemelte ontspannen – voel verschil met gespannen gehemelte.
- Met Ei- klank en rustende tong, voelen tot onder de stembanden, ei-klank zoals van een baby, met horten en stoten ei - ei - ei - ei - ei, met handen en vingers ter hoogte van de borstkas, vingers uit elkaar laten gaan, voeten in steun laten glijden en dan in een verend doorstoten de ei- klank opnieuw laten klinken.

Marleen Polfiet

HANDEN

Gelukkig is de mens die tot het einde
handen mag voelen die goed doen.
De hand die met aandacht wast.
De hand die met zorg aankleedt.
De hand die met liefde kamt.
De hand die met tact aanraakt.
De hand die met het hart troost.
Geen mens kan leven
zonder die hand,
die teder is,
die behoedt,
die beschermt
en bemoediging uitstraalt.

Tot het einde toe
verlangt de mens naar die hand.
Totdat er die andere Hand is,
die alle wonden geneest,
die alle pijn heelt,
die alle tranen wist.

Tot die tijd
kunnen onze handen
een voorproef zijn van die ene Hand.
En handen en voeten geven
aan de liefde
die onmisbaar is.

Marinus van den berg

ingezonden door Mia Lenaert



Cueva de las Manos, Argentinië

toekomst eutoniepeditagogie ...

Naar aanleiding van het laatste open tafelgesprek i.v.m. de toekomst van de bijscholing, dat plaatsvond in oktober, reageerden heel wat eutoniepeditagogen op de uitnodiging. Velen onder hen zagen op het laatste moment af van de fysieke verplaatsing wegens de coronamaatregelen. Enkelen bezorgden ons bemoedigende én inspirerende woorden, zoals Mia De Walsche. De bedenkingen die zij meegaf kan je hier lezen.

“Eutonie is en blijft naar mijn ervaring heel waardevol voor het dagelijks leven, ook als je geen cursus volgt of geeft. Eigenlijk zou iedereen alles eutonisch moeten doen, in elk werk, en in elke dagelijkse beweging.

Daarom zou ik het wel belangrijk vinden dat de basis ervan meer geïntegreerd wordt in opleidingen van bewegingsleer (bv. in de lerarenopleiding) en in Lichamelijke Opvoeding aan universiteit en hogescholen.

Er valt misschien toch wel wat te leren uit de manier waarop mindfulness verspreid wordt; eutonie is gelijkaardig: een voortdurende, maar wel aan te leren aandacht om rustiger, veerkrachtiger, evenwichtiger... te leven.

Vele mensen met verschillende vaardigheden, functies, disciplines, ... hebben de eutonie-opleiding gevolgd in de loop der jaren. Daarbij zijn zeker mensen die op hun manier een deel van de opleiding zouden kunnen uitwerken (ik denk aan dans, geneeskunde, psychotherapie, kinesithherapie, onderwijs...).

Ze zullen daarbij misschien een eigen weg gaan, maar dat is juist een verrijking.

Wel is het belangrijk dat ze de basis van eutonie en de uitbouw van de andere accenten in de opleiding respecteren en die toepassen in hun vakgebied.

Het moeilijkste lijkt mij een team te vormen dat toch coördineert, een stappenplan voor een opleiding uitzet, en dit toevertrouwt aan mensen, en die mensen dan ook evalueert.

Het lijkt me best hiervoor een soort basisnota te maken, waar men zich altijd weer kan op beroepen. Iets als een oer-basis van de eutonie. Welke accenten moeten altijd en overal gerespecteerd worden, enz...”

Mia De Walsche



cartoon Gie Campo

voor u gelezen ...

De covid-periode bracht voor mij - naast nieuwe rouwervaringen - ook kansen om te verstillen... Sommige boeken hielpen mij hierbij ontzettend en kwamen 'juist op het goede moment'. Ik deel graag een beetje uit de overvloed die ik 'gekregen' heb!

Enkele citaten uit *'De stilte spreekt'* van **Eckhart Tolle**, Ankhhermes, 2016 :

- *"Als je in de natuur loopt, eer haar dan door er helemaal te zijn. Wees innerlijk stil. Kijk. Luister. Zie hoe elk dier en elke plant helemaal zichzelf is. Anders dan de mensen hebben ze zich niet in tweeën gesplitst. Ze leven niet via een mentaal beeld van zichzelf en hoeven dus ook niet te proberen dat beeld te beschermen en te versterken. Het hert is zichzelf. De narcis is zichzelf."*
- *"Alles in de natuur is niet alleen één met zichzelf, maar ook één met het geheel. Niets neemt afstand van het weefsel van het geheel door een afzonderlijk bestaan op te eisen: 'ik' en de rest van het heelal."*
- *"Het beschouwen van de natuur kan je bevrijden van dat 'ik', de grote lastpost."*

'Het no-nonsense meditatie boek', **Steven Laureys**, Borgerhoff & Lamberigts, 2019.

Deze wetenschapper doet al meer dan 20 jaar baanbrekend onderzoek naar het menselijk bewustzijn. Hij en zijn team bestuderen, samen met internationale collega's, de effecten van meditatie op de hersenen. Dit boek is een interessante combinatie van 'harde' wetenschap en gerichte aandachtsoefeningen. (Er kwam hierbij een idee in mij op: 'wie laat als eerste eutonist zijn/haar hersenen eens testen?')

Enkele hoofdstuk-titeltjes: Gerichte aandacht-meditatie/Hersenen zijn kneedbaar/Het brein tijdens gerichte aandacht/Pleidooi voor verwondering ...

'Afscheid dat verbindt', **Hilde Ingels**, Lannoo, 2020.

Hilde Ingels tekent verhalen op van mensen die niet meer zo lang te leven hebben. Uit deze gesprekken blijkt hoe betekenisvol het voor de betrokkene en hun naasten kan zijn om afscheid en dood te benoemen.

In dit bijzonder mooi uitgegeven boek reflecteert Ingels over deze zeer uiteenlopende ontmoetingen. Het is heel fijn om mee te kunnen leven met een gevarieerd pallet aan personen, hun levensfase, hun ziektegeschiedenis, hun familiale context, hun kijk op leven en dood.

Het boek focust op het belang en de mogelijke betekenis van een levenseindegesprek. Alhoewel de drempel om aan zo'n gesprek te beginnen voor bijna niemand evident is, blijkt het een enorme meerwaarde bij het afscheid- en rouwproces. In tijden waar 'de dood' maar moeizaam uit de taboesfeer geraakt en waar (teveel) mensen - dankzij covid(!!!) - ervaren hebben wat 'NOT-done' is, is er met dit boekje perspectief op hoe het WEL kan!

'Verslaafd aan liefde', **Jan Geurtz**, Ambo, 2009.

Jan Geurtz is orthopedagoog en wetenschapsfilosoof, en dat heeft uiteraard zijn weerslag op dit boek dat zeer wijs en tegelijk laagdrempelig is. Je wordt stap voor stap meegenomen in een proces van zelfreflectie dat ten slotte, in het tweede deel, een bruikbaar opstapje is naar meditatie. Geen hoogdravende theorieën, geen meditatie-oefeningen, wel heldere inzichten en aanwijzingen om beter om te gaan met de overal aanwezige grote en kleine (mentale én fysieke) pijn(tjes) van afwijzing en een gevoel van schuld, tekortschieten, of niet goed genoeg zijn... Inzichten ook in hoe die zelfafwijzing inhaakt op wat er bij de mensen in je omgeving gaande is, hoe bindingsangst, projectie, het relatiedenken, beknelling en spanning opleveren. Hoe je door erkenning van anderen na te streven, de pijn van het onvolmaakt zijn wil voorkomen.

Meditatie kan dan helpen om bewust en met enige afstand daarnaar te kijken i.p.v. je ermee te identificeren. Met humor en praktische voorbeelden worden ook de vele valkuilen belicht. Het is 'aandachtstraining'/meditatie als handreiking om te leven vanuit overvloed (belangeloze liefde) i.p.v. vanuit behoefteigheid.

Jubileumnummer van *Ita*, tijdschrift van Antroposana, maart 2020.

Edmond Schoorel, kinderarts, vraagt zich af:

'Waar halen we ons gevoel van veiligheid en vertrouwen vandaan? Besteed je dat uit aan afstand houden, regels en mondkapjes - wat zeker voor sommige situaties prima is - ?'

'Wat is volgbaar gedrag, wat is verstandig gedrag en wat is wel afgewogen.'

'Hoe blijf je overeind als autonoom mens, terwijl de wereld op z'n kop staat?'

'Deze crisis doet een groot appèl op onze medemenselijkheid en ons gevoel van verantwoordelijkheid voor de rest van de wereld.'

'Of we nou willen of niet, we gaan naar een ontwikkeling van de volgende fase van de wereld en die kan alleen maar verder als we het SAMEN doen.'

Giovanni Malo, professor bio ethiek en voorzitter van het multidisciplinaire ethiekcentrum van de universiteit van Freiburg, had gedacht dat hij zich tijdens zijn studie als arts zou kunnen bekwamen in de talloze processen die je vormen als mens. Artsen wordt geleerd zich te focussen op de ziekte in plaats van op degene die ziek is. Hoe kunnen we helpen als we niet weten WIE er ziek is en hoe dat voelt. Je kunt je hierin oefenen door elke keer weer open te staan voor het unieke van iedere situatie en van ieder mens. Zorgen is een proces van responsief reageren. Zorgen voor de ander is dus vooral een ontwikkelingsopgave ...

Als we dit soort processen serieus nemen wordt onze houding belangrijker dan ons 'handelen'.

Renild Van den plas

A photograph of a mountain landscape. In the foreground, a hiker with a backpack is walking on a rocky path. The middle ground shows a valley with some small structures and more hikers. The background features large, rugged mountains with patches of snow under a clear sky.

*'het menselijk lichaam in vrede met zichzelf,
is kostbaarder dan de zeldzaamste edelsteen'*

Tsongkapa (boedhistisch leraar)

tekst ingezonden door Marleen Polfliet

de vier jaargetijden - winter

Naar aanleiding van het Bruegeljaar in 2019 verscheen in het blad van de Heemkundige Kring van Gooik een reeks over de jaargetijden bij kunstschilder Pieter Bruegel de Oude (16^e eeuw). Auteur van deze plastische beschrijvingen is Piet Chrispeels, pastoor van Gooik voor al meer dan 50 jaar, filosoof, fruitteler en zo meer...

Graag wil de redactie de nummers van dit nieuwe jaar met deze serie afronden.



Op zijn doek "De jagers in de sneeuw" scheidt Bruegel een kosmisch landschap dat hij wel nooit in werkelijkheid gezien heeft. Het doek vat een veelheid van indrukken samen die hij tijdens zijn reizen opdeed, maar toch weerspiegelt het vooral een landschap dat mij lief is: de Lage Landen bij de zee in vredige winterse rust.

Het is koud - ja, toen waren de winters nog van staal - en alles is platgestreken witgesneeuwd. Vijvers en sloten liggen al weken dichtgevroren. Zij dragen krakend en zuchtend het splend volkje dat van einde en verre, koud ineengedoken en de handen diep in de zakken, toestroomt. Vlug wordt de schaats aangebonden en de ijswagen uitgezet. Twee, drie zoeken naar een gladde strook, waarop zij met klakkende klompen baantje glijden. Enkele grotere knapen jagen een vliegend stuk ijs na dat daarnet nog een klap van een koewachterstok heeft gekregen. Weer anderen draaien gaatjes in het ijs met een werptol, tot er heibel van komt en zij na stevig gekijf het vasteland moeten kiezen.

De winter is de kleine man genadig. Moe getrokken en gezeild, alle tekort en ellende vergetend, zoekt hij de warme kachelpot op om zijn versteven handen te ontdooien en wat uit te dampen in de gebroken kilte van het woonhuis.

De jagers in de sneeuw zijn de werkelijke heersers van de winter. Zelfverzekerd en met de honden in slagorde, volgen zij het spoor van het kleinwild dat hen langs de helling door het dorp voert. Hen deert geen kou, geen tweespraak, want straks laten zij in de berm van het zandbos de wezel uit de kooi. Dan is er geen ontkomen aan: de wezel of de honden grijpen de konijntjes en de dassen wel die vluchten uit hun donkere woonkamers.

Nu heerst opnieuw de fluwelen stilte, waarin de kreten van mens en dier verloren gaan.

Piet Chrispeels

varia

'Plato & Cola of het geheim van jouw brein', Veerle Visser-Vandewalle, Standaard Uitgeverij, 2020.

Heel toegankelijk, geestig boek over de werking van onze hersenen. Over de beperkingen van ons denken, en vooral hoe daaruit te komen. Over de evolutie van onze hersenen, ...

Neurochirurge **Veerle Visser-Vandewalle** wilde haar zoon Casper voor zijn achttiende verjaardag een bijzonder cadeau geven: *'Ik heb hem op deze planeet gezet met een lichaam en een stel hersenen, en in dit boek geef ik hem daarvoor de gebruiksaanwijzing mee. In de afgelopen pakweg veertig jaar heb ik in het alledaagse leven dingen geleerd over ons denken. Dingen die me het leven aangenamer zouden hebben gemaakt, mocht ik die kennis hebben gehad toen ik zo oud was als hij nu is.'*



Een toch wel fijn gepersonaliseerd eutoniblok door één van onze cursisten... !

*Met dank om ons te blijven ondersteunen
en mee te werken aan de verdere uitbouw van onze vereniging.*

- www.eutonie.info -

Info en lid worden via - vve.correspondentie@gmail.com -