



Woordje vooraf

Het is stil.

Het is zomer en het is stil bij de Vlaamse Etonie School. Een onvoldoende aantal inschrijvingen voor de start van een tiende cyclus *opleiding tot etoniepedagoog* nopen het bestuur om de pauzeknop weer in te drukken, en dat tot ontstentenis van een gemotiveerde vernieuwde ploeg. Ligt het aan de pandemie die het aanbod van etoniesessies de voorbije jaren grotendeels heeft gedwarsboomd? Ligt het aan de oorlog en de huidige energiecrisis, een onzekere tijd die mensen afschrikt om zich in een breed project te engageren? Of ligt het aan het feit dat etonie nog veel te weinig gekend is en we overladen worden met een aanbod aan allerhande methoden en technieken om het welzijn te bevorderen? Het zal allemaal wel een beetje waar zijn, aan de inzet en het werk van de mensen die hier hun schouders hebben ondergezet zal het zeker niet liggen, zij zijn er klaar voor!

De Vereniging voor Etonie neemt alvast het voortouw en organiseert voor de derde keer op rij een (na)vormingsweekend voor etoniepedagogen en sympathisanten. Deze keer zal er uitgebreid overlegd worden met een organisatiecoach om te bekijken hoe we de huidige situatie kunnen opvangen en hoe we etonie meer bekendheid kunnen geven.

Voorts valt er in deze zomereditie heel wat te lezen... Cursisten die in hun pen gekropen zijn en ons hun unieke belevingen verhalen. Nieuwe boeken die u een nog heerlijker zomer kunnen bezorgen. Meldingen van Therese Windels die nieuwsgierig maken, en een verzoek om hulp. Daarenboven enkele recensies van artikelen uit krant en tijdschrift, die een vermelding waard zijn.

Als kers op de taart een video die beklijft om z'n muzikaliteit en visuele perfectie.

Wij wensen u een heel aangename zomertijd toe met extra lees- en kijkplezier.

Kristina Nijs

Vormingsweekend op 17-18 september 2022
met veelzijdig EUTONIE-aanbod
in Provinciaal Vormingscentrum Malle

Voor de derde keer op rij organiseert de VvE een (na)vormingsweekend in Malle voor haar leden. De VvE is een vereniging die pedagogen en sympathisanten wil samenbrengen en vormen, opdat eutonie levend zou blijven en nog meer mag worden! Meer mensen bereiken met het unieke eutonie-aanbod en meer kwaliteitsvol cursuswerk aanbieden in Vlaanderen en Nederland... daar doen we het voor.

We hebben al tweemaal mogen ervaren dat de deelnemers erg tevreden waren over locatie en organisatie. De verschillende invalshoeken en benaderingen werden gewaardeerd. Daarom gaan we graag verder op het ingeslagen pad, met deze keer extra aandacht voor: elkaar bevragen, bemoedigen, inspireren en ondersteunen **om eutonie 'in de wereld te zetten'**.

Op zaterdagmiddag voorzien we daarrond een professioneel aanbod door An Baert, organisatiecoach. Ook cursisten zijn hierbij welkom!

De uitnodiging, een beschrijving van de sessies, het inschrijvingsformulier én een brief voor de cursisten zijn onlangs via mail rondgestuurd.

Actieve pedagogen kunnen de speciale uitnodiging voor zaterdagmiddag aan hun cursisten bezorgen en/of hen over deze belangrijke activiteit persoonlijk aanspreken.

Welkom ook aan sympathisanten en geïnteresseerden in de 10^{de} opleidingscyclus.

Voorgesteld programma:

- Zaterdag** AM - *Eutonie ervaren* voor pedagogen met Marnic Clarys
 - *Eutonie ervaren* voor cursisten met Renild Van den plas
 PM - *Eutonie zichtbaarder maken en in de wereld zetten* met An Baert
 Avond - *Intervisie* voor pedagogen met Mia Lenaert
 - *Huidhonger en sensitiviteit voeden* met Nathalie Haccuria
- Zondag** AM - *Actief/Receptief* met Annie Proost en Chris Bloemen
 PM - *Eutonie en Feldenkrais* met Katrien Janssen
 - *Lichaamstaal (leren) lezen* met Lucas Vandebussche
 - *Malse voetenroute* met Elly Vanhoof

Meer info omtrent deze sessies lees je in 'beschrijving van de sessies'.

Actieve eutoniepeditoren die lid zijn krijgen voorrang bij een inschrijving vóór 24 juli. Als je samen met leden-sympathisanten en geïnteresseerden die geen lid zijn, inschrijft vóór 17 augustus, schuif je gewoon mee. Bij inschrijving ontvangt iedereen begin september meer concrete info.

Wees er snel bij, het aantal plaatsen is beperkt tot 20!



(*) EUTONIE : the RICHT TENSION (TONUS)
cartoon Gie Campo

WEBSITE

De vernieuwde website van de Vereniging voor Eutonie zit er aan te komen, met dank aan de inspanningen van Meta Zahren, lid van de VvE en professioneel webdesigner.

Spannend afwachten en uitkijken naar de kersverse www.eutonie.info !



Edgar Degas, fragment vrouw met bloemen, olie op canvas 1865



De Vlaamse Eutonie School aan een zijden draadje ...

Binnen de Vlaamse Eutonie School vzw bereidde het vernieuwd pedagogisch team zich tijdens het afgelopen jaar voor op de 10^{de} opleidingscyclus. Met de steun van een uitgebreide bestuursraad werd de volgende Opleiding in de Etoniepedagogie via verschillende wegen bekendgemaakt. Eind juni 2022 zou de startdag doorgaan in het Provinciaal Vormingscentrum Malle.

Tenminste, onder de voorwaarde dat er voldoende deelnemers intekenden, waardoor het voor de VES vzw financieel haalbaar bleef. Deze voorwaarde werd, tot onze spijt, niet ingelost. De opleiding gaat dus nu niet door.

Volgend op deze spijtige vaststelling en rekening houdend met de penibele financiële situatie van de VES vzw, werden op de Algemene Vergadering van 21 mei jl. enkele cruciale vragen voorgelegd en beantwoord:

1. Zijn er kandidaten om de ontslagnemende bestuursleden op te volgen?
2. Gaan jullie akkoord dat we in gesprek gaan met VvE om een doorgedreven samenwerking/samengaan voor te bereiden? Wie wil dit mee trekken?
3. Wil jij bijdragen aan het voortbestaan en floreren van eutonie in Vlaanderen en Nederland? Zo ja, hoe?
4. Heb je als pedagoog of als groepje pedagogen belangstelling om tijdens de gereserveerde weekends in Malle iets aan te bieden, vanuit VES of vanuit VvE?

Met de antwoorden gaat een vernieuwde bestuursploeg verder aan de slag. Onder meer gaan ze in dialoog met de bestuursleden van de Vereniging voor Etonie vzw. Wordt de VES vzw opgedoekt en wordt de etonieschool een tak van de VvE? Of wordt de VES vzw één-twee-drie jaar slapend aangehouden om later eventueel onder de eigen vlag de opleiding weer wel te laten starten?

De toekomst van de eutonie in Vlaanderen en Nederland staat op het spel.

Voel je je aangesproken? Wil jij ook op de een of andere manier bijdragen aan het voortbestaan en floreren van eutonie in Vlaanderen en Nederland? Wij vernemen van jou graag hoe. Stuur ons een mailtje op pr@eutonieschool.org en we kijken hoe we de energieën kunnen bundelen.

Wij van onze kant houden je via deze nieuwsbrief later graag op de hoogte van de uitkomst van de gesprekken van VES en VvE, en van de verdere ontwikkelingen.

Vlaamse Eutonie School

Feedback van cliënten door Aline Demuysere

Nadat ik in 2012 mijn VES-diploma behaalde, werd ik toegelaten tot het tweede deel van de opleiding van de Gerda Alexander Schule te Offenburg, Duitsland. Daar verdiepte ik mij verder in het actief-receptief werken gedurende een drie jaar durende bijscholing.

Recent vroeg ik aan twee mensen die ik begeleidde hoe ze euntonie ervaren hadden.

Case 1 - Werken rond enkelvoudig trauma

Deze cliënte is bij een fietsongeval over haar stuur gekatapulteerd en zo op de grond terechtgekomen. Ze genas van een lichte hersenschudding, maar bleef met een aantal fysieke klachten worstelen. Na de behandeling waren haar klachten zo goed als verdwenen. Ik behandelde haar éénmalig.

Leeftijd: 40-jarige vrouw

Duur van de behandeling: 45 minuten, voorafgaand een kort gesprek over haar fysieke klachten.

Haar ervaring van de behandeling:

“De behandeling zelf voelde als zeer goede zorg voor mijn lichaam. Ik herinner me dat ik zacht en zorgvuldig werd aangeraakt en dat me gevraagd werd om te tasten naar de bewegingen. Er werd gestreken, zacht gevoeld met minuscule bewegingen.

Net door de aandacht voor ‘het kleine’, door het subtiele werd alles groter en kreeg de behandeling iets ‘welddadig’. Mijn lichaam werd als een ‘hoog goed’ behandeld, heel respectvol, alsof mijn lichaam heel belangrijk was dat veel aandacht verdient. Ik liet me meedrijven in de zorg die ik mocht ontvangen... ik besepte dat ik nog nooit zo zorgzaam was aangeraakt...

Ik stond verder niet stil bij wat er concreet gebeurde, ik liet het gebeuren en dreef mee en kwam in diepe ontspanning terecht. Na een vijftienal minuutjes begon mijn duim te stuip trekken... het was alsof er een sein vanuit mijn lichaam werd uitgezonden. Ik vermeldde dit, waarop je in detail voor mijn duim begon te zorgen door deze zacht aan te raken, te strelen, er een bal onder te leggen... Het voelde alsof mijn duim werd tentoongesteld op de bal, alsof er gezegd werd: “hier gaan we naar luisteren, wat jouw duim vertelt vraagt aandacht, wat het ook is”. Gedurende de zorg die gegeven werd, kreeg ik het beeld van mezelf als baby die gekoesterd wordt door een moeder, ik voelde me als een baby in de armen van haar moeder (mijn duim bleef tot 's avonds nog trekken, de dag erna niet meer).

Nadien werd verdergegaan en na een poos begonnen mijn ogen sterk te knippen, ik kon het niet tegenhouden en liet het gebeuren mede door jouw ondersteuning. Hierbij kreeg ik beelden, een soort van herbeleving in mijn fantasie van de val en ik doorvoelde in heel mijn lichaam het ‘schrik-effect’ van dat moment... alsof mijn lichaam op dat moment de tijd kreeg om te verwerken wat er gebeurde (in tegenstelling tot de reële val waarbij ik op twee tellen de grond raakte). De sensatie van knippen verminderde geleidelijk aan.

Vervolgens werd ik meer en meer toegedekt met een deken, ingebakerd (zo voelde het), elk lichaamsdeel mocht de passende steun ontvangen, opnieuw alsof mijn lichaam heel waardevol is en alle zorg verdient. Bijzonder was ook dat ik zelf niet hoefde te bewegen, ik werd bewogen, zelfs dat werd aan me gegeven. Het was een nieuwe ervaring, ‘bewogen worden’ en het was heerlijk om in deze ontvangende rol te mogen zijn.

Ik voelde gaandeweg spontaan de neiging om mijn nek te stretchen en ben in dit gevoel meegegaan met jouw toestemming. Mijn nek voelde veel nood aan steun en dit werd ook gegeven door kussentjes.

Op het moment dat alles goed lag, voelde ik me heel volledig, compleet ontspannen, vredig, het voelde alsof de zon op me scheen (geen idee of dit echt zo was). Het voelde na een tijdje op deze manier voor ons beiden 'af' en langzaam bracht ik mezelf tot beweging. Een keer ik rechtop zat was de wereld 'als nieuw', helderder en frisser. Rondwandelen was een andere sensatie, mijn lichaam was aanwezig in de wereld. Het koesteren van mijn duim is iets dat ik op jouw advies soms nog herhaal en is nog steeds heel deugdzaam."

Na de behandeling:

"Vóór de behandeling zat ik sterk in het verhaal van de val en de last die ik eraan overhield (nekpijn en druk rond mijn hoofd, als een helm). Dit nam best wel wat plaats in mijn leven in en angst om niet meer normaal te kunnen functioneren. Na de behandeling is dit als sneeuw voor de zon en helemaal spontaan verdwenen.

Ik heb na de behandeling eigenlijk niet meer gedacht aan de val, het was ook niet meer noemenswaardig naar anderen toe.

De last aan mijn hoofd is ook helemaal verdwenen. Mijn nek kan heel soms nog gevoelig zijn, maar dit heeft minder impact op het dagelijks functioneren en mijn denkvermogen.

Het moeder-thema is opnieuw meer in mijn leven gekomen, wat eerst geleid heeft tot spanning tussen mijn moeder en mij, nadien tot meer balans voor mezelf in de relatie. Ik ben mede dankzij deze ervaring met eutonie verdergegaan in osteopathie/emotioneel lichaamswerk om ruimte te maken voor wat mijn lichaam vertelt."

Eutonie aanraden?

"Persoonlijk geloof ik dat mensen op wegen belanden waar ze klaar voor zijn, dus ik zou niet geneigd zijn om eender wie proactief aan te raden eutonie te gaan doen. Wel zou ik mensen uit mijn omgeving die zich al op deze wegen bevinden, vertellen over de betekenis die de behandeling voor mij had, ter inspiratie... als mogelijke wegwijzer voor hun weg.

Verder zou ik het mooi vinden als op scholen, werk, andere plaatsen in de maatschappij meer bewustwording kan ontstaan rond het lichaam, de zorg die het nodig heeft en de betekenis die erin opgeslagen kan liggen. Het verhaal van het lichaam als heiligdom wordt zeer krachtig neergezet door de leer van de eutonie... "

Case 2 - Langdurig traject

De tweede persoon, Eva, heb ik langdurig begeleid. Er was ruimte om het individueel werk af en toe aan te vullen met eutonie-oefeningen. Ook werden regelmatig aandachtspunten meegegeven om tussen de verschillende behandelingen bij stil te staan.

Duur van de behandeling: 45 minuten

Frekwentie: om de drie à vier weken

Eva is een dertiger

"Eutonie voelde voor mij als een ontdekkingsreis in en met mijn lichaam. De combinatie van oefeningen doen om je lichaam te (her)ontdekken en een behandeling te ontvangen was heel prettig. Ik voelde me na afloop vaak beter gegrond en meer in contact met mezelf. Sommige dingen die ik door eutonie geleerd heb - zoals een betere manier van op mijn zij liggen - heb ik onthouden en maken dat ik soms actiever naar een goede houding zoek om bv. te slapen. Aline heeft het heel vakkundig begeleid. Ze daagde me enerzijds uit om nieuwe houdingen en manieren om te bewegen te verkennen en hield anderzijds op een meevoelende manier rekening met mijn grenzen. Zo bewoog ik me op een veilige manier uit mijn comfort zone."

Als je steun voelt kun je lossen... **Anne-Marie**

Als je steun voelt kun je lossen...

Voor mij een uitspraak die is blijven hangen en nog door werkt.

Steun in al zijn facetten... Hoe belangrijk dat dat voor mij was dat het er op een splitsing in mijn leven was.

Vorig jaar viel ik terug in een diepe donkerte. Een grote paniek. Alsof ik weer helemaal terug in mijn eenzame, donkere verleden werd geworpen. De onmacht van het gevoel te hebben "*ik kan het niet*". Mij wederom alles vastgrijpen om te overleven. Hierbij mijn lichaam weer zwaar op de proef aan het stellen.

Afgelopen jaar verkrampte mijn nek steeds meer. Steeds, ieder moment van de dag is deze aanwezig en trekt de aandacht. In eerste instantie was mijn antwoord om nog meer te gaan doen. Nog meer te gaan sporten. Want bewegen, bewegen, bewegen Is het antwoord erop (in ieder geval wat er veel wordt geroepen). Ik voelde wel dat ik geen rust had in dingen en van het ene naar het andere mijzelf opjaagde. Zoekende dat dit niet de weg was.

En toen kwam, er een eutoniev-aanbod op mijn weg.

En direct een "ja" vanuit mijn hart op het aanbod dat ik las voor de cursus eutoniev in Orval.

Ik vond het spannend om te gaan. Het liefste had ik op zondag voor de veiligheid gekozen en thuis gebleven. Maar diep in mij was er een stem met de overtuiging dat dit het juiste was om te doen.

Wat was het een cadeau.....

Voor mij klopte het helemaal op waar ik nu ben.

De woorden tijdens de eerste sessie op zondagavond op de mat.

"Daar waar je steun voelt kun je lossen..." Nu, een stapje verder, en mijn lichaam meer mogen leren voelen. Gedurende de dagen die daarop volgden was dat een soort "mantra" die door me heen werkte. Hoe belangrijk is het om steun te ervaren.

Mijn hoofd wil er zich nog steeds mee bemoeien. Mijn hoofd, mijn wil is zo sterk. Moeten, moeten, moeten. Duwen en maar duwen....

De bewustwording van de noodzaak om zachter te worden voor mijn lichaam. Een stuk waar ik al veel mee gewerkt heb. Echter, nu in contact met de mat en de grond ervaren hoeveel moeten en druk ik op mezelf leg. En de vraag "*mag ik mij dat gunnen?*". In hoeverre mag ik mijzelf toestaan om met zachtheid om te gaan met mezelf en hierop te antwoorden.

Te onderzoeken. Mijzelf de kans te geven om vastgestelde plaatjes "*zo moet het maar goed zijn*" te onderzoeken en mezelf de steun te geven die hierin nodig is. Of is het weer het bekende "*moeten en duwen*".

Het was een weldaad om op deze manier in het "eutonievbad" ondergedompeld te worden.

De voortdurende uitnodiging om via de huid naar de zachtheid van mezelf te gaan. De woordspeling waarmee de begeleider datgene aanraakt waar het in essentie om gaat met een vleug humor en lichtheid.

Ik voelde me meer en meer in mijn lichaam zakken. Een warmte in mijn lijf, een sloomheid en traagheid. Alsof ik urenlang in een heerlijk warm bubbelbad had gelegen.

Vanuit de ene sessie vloeiden we naar buiten in het heerlijke zonnetje bij Orval waar we verwend werden met de pure steun vanuit de zuivere, biologische maaltijden die met zorg waren bereid.

De mooie, bijzondere groep.

Wat is er veel gebeurd met mij afgelopen dagen.....

Wat was het een groot geschenk. Een geschenk dat ik zal mee dragen in mijn hart.

Met een GROOT DANKJEWEL



*"Laat je meedrijven met wat er gebeurt.
Niet-doen is het hoogste wat je kunt doen."*

Zhuang Zi

Eutonie... de juiste spanning... **Martine**

Ik sta, ik stap, ik zit, ik lig,... en ik voel...

Wat voel ik? Dat vind ik moeilijk, misschien het voelen op zich gaat nog,... maar dan nog uitspreken wat ik voel,... dat lijkt wel een drempel... een beetje zoals het blok...

Is het een uitdaging? Is het een spel? Is het een kunnen?... nee, niet bij eutonie...

Het is eerder een proberen, opnieuw en opnieuw... om zich af te vragen wat het met je doet... en om elke keer weer jezelf tegen te komen... soms frustratie, soms onzekerheid, soms voldoening... maar het doen op zich geeft elke keer weer een nieuw gevoel... een gevoel dat je dichter brengt bij jezelf...

De ontmoeting met jezelf (ik wou eerst zeggen confrontatie maar eigenlijk is dat te hard..., confrontatie past niet bij eutonie want het gaat 'm juist om de zachtheid...) is dan ook een ontdekking en een exploratie (dat woord gebruik jij ook) naar jezelf ... ik verdiep me in mezelf...

In een zekere impulsiviteit had ik gezegd dat ik daarom opnieuw deze cursus wou volgen... wat ook de waarheid was... en op het einde had ik gezegd dat verdieping ook vernieuwing is... wat ook nog steeds zo aanvoelt... maar het is ook de herhaling op zich die een verdieping geeft, een verfijning... een herhaling die zorgt voor meer vertrouwen ...

Meer voeling met mezelf geeft me dus meer vertrouwen... en meer vertrouwen in mezelf geeft nieuwe mogelijkheden... om opnieuw voor het blok te gaan staan en opnieuw de ontdekking aan te gaan...

Annick de Souzenelle wordt op 4 november '100' jaar !

Meerderen onder u kennen haar boek "*Le symbolisme du corps humain*" dat met haar toestemming vertaald is en verkrijgbaar bij de ves voor 30,00 €.

"De symboliek van het menselijk lichaam"

Vele inspirerende video's zijn te vinden op meerder sites en geven o.a. weer hoe wij ons te bevragen en te verhouden hebben in de huidige situatie...

Meer hierover verder in het najaar...



fragment cover *Le symbolisme du corps humain*

In december 2021 stuurde de Zwitserse eutoniste **Marie-Claire Guinand*** naar alle Franstalige collega's een uitgebreid historisch overzicht rond "*Bronnen van de Eotonie*".

Ook naar mij stuurde zij dit werk. Al vlug werd mij de draagwijdte van dit waardevol opzoekingswerk duidelijk en vroeg ik haar of wij het mochten vertalen en kreeg haar toestemming.

Vanuit haar Franstalige/Duitstalige achtergrond en gedreven door haar vele vragen rond Gerda Alexander heeft zij de voorgeschiedenis van de eotonie opgezocht (reeds beginnend in de jaren 1800...). Hetgeen zij rijkelijk uitgeschreven heeft laat toe de eotonie veel breder te situeren en kan voor ons allen betekenisvol zijn.

*Ik ken M-Claire sedert 1972 en mocht haar vervangen aan de Muziekacademie van Basel in 1973 als zij ging trouwen. Zij volgde in de jaren 60 de Deens G.A. Eotonie-Skolen, beleefde nadien een heel rijk ervaringstraject en ondernam een verdere zoektocht o.m. rond lichaamsbewustwording, sensibiliteit en beweging...

1. Voor wie geïnteresseerd is in de Franse tekst kan deze digitaal ontvangen via WeTransfer.
Aanvragen op mailadres: walter.vangorp@eotonie.org
2. Een vraag om hulp! Dit document is bijzonder gelay-out. Wie wil ons graag helpen om de vertaling gelijklopend aan de Franse te lay-outen neemt contact op via mijn mailadres:
therese.windels.@eotonie.org

Therese Windels

Adem & beweging, Werkboek op weg naar een levendig lijf, innerlijk evenwicht en een vrije adem

Diet Sijmons en Mariëlle Groenendijk, oktober 2021

Diepgaand onderzoek naar de relatie tussen lichaam, beweging en adem leidde tot het schrijven van Adem & beweging. 'De ervaarbare adem' van adempedagoge Ilse Middendorf vormde daarbij een belangrijke pijler. Middendorf vond wegen om de werkzaamheid van de innerlijke adem – die doorgaans onbewust blijft – te ervaren. Haar inzichten en oefeningen worden in dit boek beschreven, ook in relatie tot andere vormen van lichaamswerk en recent wetenschappelijk onderzoek.

Video's zijn te vinden op www.adembewust-dietsijmons.nl/videos

Louise Hoyng

PSOAS de spier van de ziel, Symbool voor de verbinding tussen lichaam en ziel

Liz Koch, Ankhhermes, augustus 2020

In 'Psoas de spier van de ziel' van Liz Koch leer je de psoas, de plek waar je emoties worden opgeslagen, kennen en activeren om balans in je autonome zenuwstelsel te herstellen.

Diep in ons lichaam ligt de psoas, het spierweefsel in de heupen dat de verbinding vormt tussen boven- en onderlichaam. De psoas reageert instinctief als we onrust, onveiligheid en stress ervaren. Dit uit zich o.a. in heup-, rug- en buikklachten. Niet voor niets wordt de psoas de zetel van onze ziel genoemd, de plek waar onze emoties worden opgeslagen.

In prachtige taal vertelt Liz Koch hoe we de psoas kunnen activeren en zo de balans in ons autonome zenuwstelsel herstellen. Een fascinerend boek voor iedereen die bezig is met de vergroting van het lichaamsbewustzijn.

Ik herkende veel in wat Liz Koch beschrijft en in de link met de PA-AP- spierketting.

Hoe belangrijk deze spieren~weefsels zijn, bij bewegingen en vinden van evenwicht, balanceren. De psoas zone heeft een verbindende, communicerende en integrerende impact en invloed op het geheel. Zowel op wat buiten ons gebeurt, en wat in onszelf gaande is aan processen en patronen. Liz Koch legt veel nadruk op vloeiende, golvende bewegingen en het ontvouwen op een veelzijdige wijze. En op een speelse wijze her-ontdekken van onze diepere natuur. Ze schrijft in een creatieve taal daarover.

Tijdens de opleiding aan de VES kwam de psoas aan bod bij de spierkettingen door Margreet Denys en later Jill Penton. En op verkenning tijdens de eutoniebeoefeningen met Therese Windels.

Het boek is een aanrader en aanvulling. Aandacht en beléven van een *herwildereren* of dynamische psoas eveneens !

Marleen Polfliet

HEILIGE VERBEELDING, *Ibn al-'Arabi over religieuze diversiteit*

William C. Chittick, vertaald door Marc Colpaert, Synthese, november 2021

De vertaling van dit boek, oorspronkelijk *Imaginal Worlds*, New York Press 1994, werd in maart van dit jaar uitgebreid gepresenteerd op een door CIMIC, SPES-forum en Waerbeke vzw's georganiseerd congres in Leuven.

Wat dit boek zo bijzonder maakt is dat het de wereld beschrijft van één van de meest invloedrijke denkers uit de islamitische geschiedenis, Muhyia al-Din ibn al-Arabi (1165-1240). In de kosmologie van deze soefi speelt de wereld van de verbeelding een cruciale rol als de noodzakelijke aanvulling op het rationele denken, zo lees je op de achterflap. De tussenwereld van de verbeelding is even reëel dan de zichtbare en de onzichtbare wereld. De verbeelding helpt de mens zichzelf te vinden en te bestaan. Religieuze diversiteit is geen probleem zolang de mens zichzelf maar leert kennen. Alle religies zijn immers afstralingen van eenzelfde oerbron van liefde, de verschillen tonen zich louter op het vlak van vorm en overtuiging.

In deze tijd van islamofobie en rauwe polarisering is dit boek en de wijsheid die het belichaamt razend relevant. Ibn al-'Arabi heeft een gigantisch oeuvre nagelaten waarin hij zowat elke dimensie van de Islam heeft aangesproken op een manier die tegelijk loyaal was aan de traditie én haar heeft geïnnoveerd. Zijn gedachtegoed heeft een reikwijdte die de Islam en het soefisme, en elke andere religie of overtuiging ver overstijgt. Alle aspecten van de menselijke ervaring worden hier samengebracht in een ruim perspectief dat universeel is.

Zoals één van de sprekers op het congres het verwoordde is Ibn al-'Arabi vandaag lezen om drie redenen belangrijk: zijn werk geeft een alomvattend voorbeeld van de rijkdom van de islamitische spirituele traditie, zijn spirituele en filosofische ideeën verdiepen ons begrip van het mens-zijn, voor de moslimlezer biedt zijn oeuvre een integrerend perspectief rond alle aspecten van de islamitische religieuze traditie.

Het gedachtegoed van deze al-Shaykh al-Akbar (grootste meester) wil in se vooral getuigen van zijn eigen intieme ervaring. Hij wil niet overtuigen dan wel uitnodigen om het pad te gaan naar de kern van onze eigen intieme ervaring.

'Oh jij die het pad zoekt naar het geheim. Keer om! Want het is binnen in jou dat het hele geheim gevonden wordt.'

Kristina Nijs



fragment cover *Heilige Verbeelding*

Interview met voetexpert Rob Donkers - Hans Van Zon - De Morgen 5 juli 2022

We verwaarlozen massaal onze voeten. En als we er al aandacht aan besteden gebeurt dat vaak op een verkeerde manier.

Aan het woord is Rob Donkers, fysiotherapeut en gangmaker bij de Gangmakerij in Tilburg.

Ik haal bijna al mijn patienten van de steunzolen af, zegt hij. Steunzolen zijn veel te snel het eerste middel tegen voetklachten ... Dat voeten daarmee ondersteund moeten worden, is te veel een heilig huisje. Daar is geen wetenschappelijk bewijs voor ... De manier waarop mensen lopen is voor mij belangrijker dan de stand van de voet. Je kunt bijvoorbeeld pijn in je rug hebben doordat je verkeerd loopt.

Op de vraag op welk terrein hij veel gehad heeft aan wetenschappelijk onderzoek vertelt hij:

Bvb. bij het trainen van de kleine voetspiertjes. Je hebt in je voeten twee soorten voetspieren: extrinsieke, die aanhechten in je onderbeen en zo naar je voet doorlopen, en intrinsieke, die alleen in je voet zijn aangehecht. Die laatste spiertjes blijken het bij veel mensen een stuk minder goed te doen. De oorzaak daarvan is de belemmerende werking van schoenen op de beweging van onze voeten. Als je die voetspiertjes traint, wordt de balans beter, en neemt vooral bij ouderen de kans om te vallen af. Ik train dus nu heel veel kleine voetspiertjes.

Op de vraag welke oefeningen we zouden moeten doen om onze voeten in conditie te houden:

Doe allereerst mobiliteitsoefeningen voor de enkel ... Doe ook oefeningen met je kleine voetspiertjes: probeer met je tenen kleine voorwerpen op te pakken en te verplaatsen, of leg een handdoek voor je op de grond en trek die met je tenen naar je toe. Draag ook zo flexibel mogelijke schoenen. En leer anders je veters strikken, in tenenstand. Niet met de voet plat op de grond, maar met de voet gekromd, leunend op je tenen...

Is dit niet zo herkenbaar! De theedoekjes van Jill krijgen alvast een tweede leven!

Weer leven met gevoel - Cynthia Gorney - National Geographic 06/2022

Cynthia Gorney, contributing writer bij National Geographic magazine, heeft het in dit artikel over de taszin en het onmiskenbaar belang van aanraking.

Het is onze allereerste ZINTUIGLIJKE ERVARING als baby: getroost worden door een liefdevolle aanraking. Onderzoekers weten steeds meer over het cruciale belang van TASTZIN voor onze gezondheid en ons mens-zijn. En om het gevoel terug te brengen bij hen die het kwijt raken, introduceren ze NIEUWE TECHNIEKEN.

Dit is ook waar dit artikel over gaat, het wetenschappelijk onderzoek naar de taszin als oerbehoefte en de almaar evoluerende technieken om deze te herintroduceren, te herstellen bij mensen die een arm en hand zijn kwijtgeraakt via gesofisticeerde experimentele prothesen. Het onderzoek heeft een vaartje genomen sinds de toename van invalide veteranen uit Irak en Afghanistan sinds 9/11 (2001). De prothesen zien er dankzij nieuwe technieken steeds natuurlijker uit, maar zouden ze niet ook natuurlijker kunnen aanvoelen?

Technieken en experimenten worden uitvoerig beschreven met bijkomende foto's en filmpjes aan de hand van Lynn Johnson. De Engelstalige versie van het artikel draagt als titel *'The audacious science pushing the boundaries of human touch'*. 'Gedurfd' staat daar, gedurfd gezien de complexiteit van de menselijke natuur...

Vergeleken met de symfonie van de menselijke tastzin heeft de technologie nog een lange weg te gaan, zo schrijft Cynthia. De metafoor van die symfonie heb ik niet zelf bedacht: die heb ik gehoord van drie wetenschappers die me wilden duidelijk maken hoe complex het mechanisme is achter iets wat we zo vanzelfsprekend vinden.

Er wordt in het stuk heel wat aandacht besteed aan de tastzin, aan het experiment van Harry Harlow eind jaren 50 met jonge resusaapjes, aan latere onderzoeken en voortschrijdende inzichten.

Aanraking is een wezenlijk onderdeel van sociale interactie, en dat is een wezenlijke menselijke behoefte (...) Sociale aanraking heeft een rustgevend effect op de ontvangende persoon bij stressvolle ervaringen (...) kan de activiteit van hersengebieden die een rol spelen bij dreiging verminderen (...) kan invloed hebben op de activiteit van zenuwbanen die een rol spelen bij stress (...) stimuleert aantoonbaar het vrijkomen van oxytocine, een neuropeptide dat wordt aangemaakt in de hypothalamus (...) En verhoogd oxytocine-gehalte wordt in verband gebracht met zelfvertrouwen, coöperatief gedrag en delen met vreemden, en met een groter vermogen om andermans emoties te begrijpen en conflicten op te lossen.

Deze tekst is tien jaar geleden geschreven door advocaten in een Amerikaanse federale rechtszaak tegen eenzame opsluiting en is intussen aangevuld met het rapport van een hoogleraar psychologie die zich al ruim vijftien jaar bezighoudt met de wetenschap van de tast. De rechtszaak loopt nog altijd...

Ik werk met heel vernuftig materiaal, vertelt één van de gevolgde wetenschappers aan Cynthia, maar in feite is dat een onbeholpen imitatie van wat mijn kleine neefje negen maanden geleden bij zijn geboorte heeft meegekregen. Dat stemt me wel nederig ... Onze materialen halen het gewoon niet bij de natuurlijke weefsels.

In de Engelse versie wordt via foto's bijkomende aandacht besteed aan het therapeutische effect van aanraking bij ouderen, bij mensen met een hersenletsel en kinderen met autisme.

Kristina Nijs



Jóhann Jóhannsson, *Flight from the City*, Orphée, Deutsche Grammophon, augustus 2016.

[Jóhann Jóhannsson – 'Flight From The City' from Orphée - YouTube](#)

Marleen Polfliet



Paul Bosse 1942 - 2022

Wij leven intens mee met het verdriet van Nicky Torhoudt
bij het verlies van haar levenspartner

varia

Een zomer met eutonie in **Gresse-en-Vercors** aan de voet van de Grand-Veymont in het Zuidoosten van Frankrijk met Michel Marchand, van dinsdag 2 tot vrijdag 5 augustus.

Meer info: per telefoon: 0686/55 86 46
via mail: assolavieillefourche@gmail.com
website: www.eutonie-conscienceducorps.com

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

De volgende nieuwsbrief wordt voorzien voor oktober.

- www.eutonie.info -

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