Vereniging voor Eutonie vzw

Nieuwsbrief nr. 28

januari 2023

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

VvE kompas voor een nieuw jaar! 2023

Daar gaan we dan, voorzien van ons eutonisch kompas op weg.

Startend met jullie allen een jaar toe te wensen met open vizier op het nu
het enige moment waarop we de kans hebben
om juiste keuzes te maken
en ervoor te gaan
in vertrouwen.

Dat is ook wat de Vlaamse Eutonie School na rijp beraad tot de beslissing bracht om haar in de gekende vorm te ontbinden. Met zovele duidelijke sporen van overtuiging dat dit nu de beste keuze is en geenszins iets afdoet aan de gevoelde noodzaak om de eutonie - zij het in nog ongekende dynamieken - een overtuigde toekomst te bieden.

Als Vereniging die ontstaan is uit de VES staan we met de VvE momenteel op een kruispunt. Welke richting gaan we verder uit ?
Hoe kunnen we in onze functie zorg dragen voor de verdere uitbouw van de eutonie-rijkdom aan helende werkzaamheid ?

En het is beslist sterk om te merken dat we samen resoluut kiezen voor de verdere uitbouw in ondersteuning van onze eutonie-pedagogen. Hen de mogelijkheden bieden om een nieuwe weg op te gaan, met de onderbouwde opleiding die we allen op zak hebben vanuit de VES ea.
Een pad dat spreekt over ieders eigen kwaliteiten en vormgeving aan cursussen in welke discipline dan ook, die uiting geven kan aan de voedende kracht van een juiste tonus.

Als eerste op onze planning staat het **Vormingsweekend in Malle van vrijdag 21 vanaf 14u tot en met zondag 23 april 17u ek.**

Waarvoor uitnodiging en inhoud eind februari in je mailbox valt.
Daar wordt meteen ook de Algemene Vergadering in geïntegreerd, die we kort en krachtig willen aanbieden.
Op die manier reserveren we het leeuwendeel van de tijd om samen uit te wisselen met de collega's en sympathisanten.
Er staan al enkele boeiende workshops in de steigers!

Genoeg aanbod in het verschiet om overtuigd terug of voor het eerst te kiezen om lid te zijn/worden van de Vereniging voor Eutonie!

Wij kijken uit naar jullie respons, dé brandstof voor onze werking naar meer eutonie in de wereld!

Lid worden kan via ***- deze link -*** of via ***- vve.correspondentie@gmail.com -***

Stort je bijdrage op BE51 0016 0101 0662 van de VvE met vermelding lidgeld 2023.
Actieve eutoniepedagogen betalen 50 €, sympathisanten min. 20 €.
Ondersteunende leden kunnen een bijdrage storten naar eigen keuze.
Er is mogelijkheid om aan uw bank een bestendige opdracht door te geven.

Stel de actie niet uit tot morgen,
we krijgen je bijdrage graag binnen tegen **20 januari 2023**.
Het geeft ons de ruimte om je gegevens te verwerken
en je alle informatie tijdig te bezorgen.

uitnodiging

Workshop TAKETINA

ritme - stem - beweging

met **Lothar Berger** uit Keulen en **Uli Silbermann** uit Berlijn
op 18 en 19 maart 2023 in het Atheneum van Lier

onthaal 9.30 uur, aanvang 10.00 uur, einde 17.00 uur
165 € voor de twee dagen, 150 € bij boeking vóór 1 februari

info en aanmelden: Linda Wilms - 015/76 07 73
of Renild Van den plas - *renild.vdp@gmail.com* -

'TaKeTiNa is voor iedereen een begaanbare weg die leidt tot stilte en tot beleven van het nu. TaKeTiNa en Eutonie, broer en zus.'

Met ondersteuning van trom en muziekboog word je ondergedompeld in drie verschillende ritmes die je gelijktijdig oefent. Het beleven van die gelijktijdigheid vraagt om een diep loslaten en een volledige ontspanning.

Wanneer men het ritme volledig of gedeeltelijk kwijtspeelt, begint een persoonlijk zoekproces dat door de groep wordt ondersteund. De behoefte om te willen controleren, of te willen vasthouden voert tot momenten van verwarring én tot momenten van ontspanning. Een groot vreugdegevoel ontvangt men zodra het ritme zich vanzelf aandient zonder na te denken.

TaKeTiNa brengt het ritme aan zoals het in de natuur van het menselijk bewustzijn leeft.
TaKeTiNa laat jou zelf (terug) ritme worden, vanuit een loslaten.
TaKeTiNa neemt de samenhang tussen orde en chaos mee in het leerproces waarbij het droombewustzijn zich opent.

'Een helende werking voor lichaam, ziel en geest.'

copy taketina.net

TaKeTiNa - mijn Medicijn

Linda Wilms

Sinds vele jaren beoefen ik ongeveer tweemaal per jaar 'TaKeTiNa' via workshops georganiseerd in het Franstalige gebied van België.
Als ik TaKeTiNa beoefen dan duik ik in een wereld vol contrasten: links-rechts/ledematen-hoofd/trommel-muziekboog/orde-chaos/gestructureerde beweging-impulsieve beweging/stilte-samenspel van klanken/actief oefenen-passief oefenen/simpel-ingewikkeld/éénvoudig-veelvoudig/op zichzelf gericht-verbonden/stroming-blokkade/microkosmos-macrokosmos.
In deze wervelende veelheid van gegevens ga ik mijn aandacht bewust richten op één of twee of drie ritmen tegelijkertijd. Zo komt er tijdens het oefenen van de verschillende ritmen een proces op gang.
Ik neem mijn innerlijke belevingen waar:

- een confrontatie met mijn voeten die het ritme nog niet kunnen oppakken, of ik ben een fractie te vroeg of ik ben een fractie te laat, of ik stap/klap op het verkeerde moment - de kunst is om met muzikale humor om te gaan met deze confrontatie
- een chaos die mij plotseling omhult, niet meer bevatten wat er zich afspeelt rondom mij, volledig het Noorden kwijt, overgeleverd aan … de kunst is om in de chaos te (kunnen) zijn
- de muzikale ritmische stroming die van moment tot moment geschapen wordt door de pedagogen voedt mijn speellust en vervult mij met innerlijke vreugde
- na twee dagen oefenen voel ik mij innerlijk verfrist, ik voel weer klaarheid en orde in mijn huis
- na afloop van een TaKeTiNa weekend heb ik verschillende keren een nieuwe tijdsbeleving ervaren - zeer merkwaardig - alsof de tijd zich opent en een andere dimensie innerlijk voelbaar wordt in mij

TA keti NA take TI nata KE tina

Weldra in Lier - Hartelijk welkom!

Een terugblik

Louise Hoyng

Laat ik beginnen met de door de VVE georganiseerde navorming. Immer stimulerend om elkaar in dit verband te ontmoeten en met elkaar te oefenen.
Ook het incidenteel samenwerken/oefenen met Lydia en Gabriëlle in Den Haag is uitnodigend om verder 'op zoektocht' te gaan. Wonend in een 55+ complex - waar de meeste bewoners inmiddels de 75 zijn gepasseerd - heb ik in 2022 bijeenkomsten 'stevig staan en rechtop gaan' aangeboden. Een variant op de uitspraak van Therese Windels: 'zitten en opstaan: een leven lang rechtop en in evenwicht gaan'… Want wat hoor en zie ik in mijn omgeving? Ik hoor over valpartijen in huis, op straat of op de fiets. En ik zie dat bewoners hoe langer hoe krommer gaan stappen en dan bij voorkeur achter een rollator.

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat de op de eutonie gebaseerde 'valpreventie' een enorme meerwaarde heeft. Zelf heb ik ook valpreventie gevolgd, door een sportdocente gegeven.
Verder geef ik eutonie aan kleine groepen en beantwoord individuele vragen.

En dan het in één van de vorige nieuwsbrieven opgenomen interview met voetexpert Rob Donkers heeft ook een zoektocht opgeleverd en een uitwisseling met Marleen via mail. Hij spreekt over het trainen van de kleine voetspiertjes en mobiliteitsoefeningen voor de enkel. In het boek *'Pijnloos bewegen begint bij de voeten'* van Lineke Becking-Linthorst worden verschillende oefeningen beschreven, o.a. 'het balletje lopen' én 'staan op de grond met sjaal onder je voeten en de sjaal zijwaarts naar je toe trekken, dan met de binnenkant van je voet de sjaal van je afduwen en nog verder naar buiten duwen...'
Ook kom ik een opmerking tegen over het bewerken van de vrijheid van het enkelgewricht door middel van het kantelen van het hielbeen. Maar tot mijn schrik, merk ik - als ik op één voet wil afzetten en ga hinkelen - dat ik dit nog amper kan…

Over stilte

P.B. cursiste

Dé mat! Centrale plaats in mijn geheugen wanneer ik “eutonie” denk!
Tijdens de eerste twee weekenden die ik volgde was “de mat” nog gewoon mat. Ik had er twee nodig want mijn rug vond één mat maar niks. De helft van de toch wel eenvoudige oefeningen waren ook niet geschikt voor diezelfde rug. De begeleider zag dat het moeilijk ging en liet mijn rug ongemoeid.
Die zou wel bijdraaien als de tijd er rijp voor was, wist zij, uit ervaring.

Hoe vaak had ik moeten horen dat mijn rug “versleten werk“ was, niets meer aan te doen. Een rugspecialist vond dat ik met zo’n rug meteen een stuk invalide mocht verklaard worden. Dat is/was echter buiten de eutonie gerekend!

Zomervakantie, ik nam deel aan een week eutonie.
Het liggen op de mat ging me nog steeds niet goed af. Pijnlijke rechterheup bij langer liggen. Het voelde aan als liggen op een steen. Zelf met twee matjes was het nog hard. Gelukkig ontdekte ik daar dat ik ook liezen heb. Doch hoe meer ik bewust werd van mijn liezen, hoe emotioneler ik werd.
Liezen had iets te maken met mijn vrouwelijkheid, zelf met seksualiteit. En hoe ver was ik daar van verwijderd, hoe angstig!

In het najaar volgde ik terug twee weekenden. Verbazend, of ook niet, was dat mijn rug de mat aanvaardde. Ik kon beter blijven liggen zonder pijnlijke heupen.
Bepaalde houdingen waren nog niet prettig en wekte ook nu weer emoties op. Op een bepaald moment besefte ik plots dat ik de oefening niet persé mee moest doen. Eindelijk!!!

Kort daarop ging ik verder met individuele begeleiding.
Voel je huid, voel het kledingstuk tegen je huid, voel de mat, voel de grond onder de mat. Ik snapte maar niet wat daar de bedoeling van was.
Thuis lag ik soms ook op dé mat. Op een dag gebeurde er iets wonderlijk: ik had de oefeningen gedaan en lag nog wat te mijmeren. Toen werd ik me opeens bewust van dé mat, van de grond onder de mat en van het feit dat, niet erg diep in de aarde, het warm was en steeds warmer werd naargelang ik dieper ging. Dus ik lag op een warmte!!! En opeens voelde ik me gedragen door die warmte!!! Dit was wel even schrikken! Goh, ik lig omhuld en gedragen. En dan, plots werd ik heel stil. Het is zo moeilijk onder woorden te brengen: alles valt stil, in heel mijn wezen is het zacht, is het eindeloos, is ruimte!
Dit gevoel duurde niet lang, misschien een paar minuten. Het leek wel alsof tijd weg viel.

Maar, op een zonnige zondag passeer ik een weide en zie ik een boerenpaard zich koesteren in de zon. En opeens voel ik weer die oneindige stilte doorheen gans mijn wezen “stralen”. De mat is niet meer nodig om me zo bij meZelf te voelen. Ik ben heel dankbaar daarvoor.

Eutonie: het is het mooiste geschenk dat ik kon ontvangen.

tekening Charlotte Peys

Een biezonder gebeuren…

Net vóór Kerstmis kwam op de redactie een kort mailtje toe, afzender Greet Blanckaert.

"Ervaring tijdens de revalidatie na een hersenbloeding. Wat een geluk dat ik een eutonie beoefenaar was al jaren voor ik een bloeding kreeg. Het is zoals een fijne collega van mij zegde het zat al helemaal in mijn lijf om mij met eutonie te behelpen. Te behelpen om het bewust zijn van hoe mijn lijf op dit moment was en van daaruit verder te kunnen. Mijn kop wou nog niet mee, maar mijn lijf wist in welke richting het kon evolueren. Wat een geschenk van de hemel! Ik was ontzettend rijk! Ik had al dikwijls mogen ervaren hoe goed het deed eutonie te beoefenen maar toen wees mijn lijf letterlijk de weg. Ik luisterde naar mijn lichaam en overal kwam ik wegwijzers tegen. Greet."

Greet Blanckaert, eutoniepedagoge opgeleid in Gent bij Etienne Amand, had in juni 2021 een hersenbloeding met ernstige gevolgen. Haar rechterzijde was helemaal verlamd, ze kon niet meer stappen en niet meer schrijven. Een jaar later is zij zowat volledig hersteld…

Oktober vorig jaar schreef Greet op vraag van de groep 'focussers' waar zij deel van uitmaakt, een getuigenis over wat haar in 2021 was overkomen en hoe zij de lange revalidatie had beleefd.

Uit deze getuigenis leest u volgende fragmenten.

"De voorbije periode was uniek in deze zin dat het een gebeuren was dat mij heel erg gegrepen heeft: de hersenbloeding bracht me in enkele seconden in een totaal nieuw leven, waar ik helemaal niet wist hoe de weg liep, en waar ik nog mijn weg aan het maken ben, minuut per minuut en moment per moment ... Van bij het begin was mijn denken heel erg gericht op herstel en eenheid ...`
Lichaamswerk en mediteren heeft me terug in mijn kracht gebracht en daardoor heb ik mijn persoonlijkheid teruggevonden. Ik heb ontdekt hoe ik mijn neurale netwerken kan versterken via eutonie, focussen, Chining, meditatie en lichaamsgerichte therapieën. En -zeer belangrijk- ik heb ook gemerkt dat we in staat zijn om onze gedachten te herprogrammeren dankzij de plasticiteit van de hersenen!"

"Ik moest met nieuwe ogen leren kijken, meer aftasten, meer speuren, meer verkennend voelen. En dit was en dit is nog altijd mijn nieuwe wereld. Ik noem het soms mijn tweede leven. Er was ook helemaal in het begin vaak het panische gevoel: ik zal het niet meer kunnen. Maar heel vlug voelde ik ook dat die negatieve gedachten mij eigenlijk extra angst bezorgden, ik had er al wel genoeg van, juist omwille van het gebeuren. Ik wilde dit gevoel niet meer."

"Sommige dagen was ik minder bewust dan andere en soms kon ik ook wel gefrustreerd zijn en mijn frustraties willen afreageren. Maar toch kon ik door heel bewust kine oefeningen te doen op een eutone wijze en al mijn zintuigen te gebruiken, meer en meer echt weer leven, kon ik zijn bij wat er is."

"En zo kom ik bij nog een heel sterk item van: leven met het niet weten en onzekerheid die op zich dodend kan zijn. Maar ik heb leren ervaren dat als ik dat kan doorspekken met zingeving, met spiritualiteit, dat dit eigenlijk ook een kracht kan zijn, niet een dodend iets maar een heel creatief gebeuren. En dat de worsteling om niet goed genoeg te zijn op die manier omgeturnd kan worden in het procesgerichte kijken."

"En op die manier kon ik mijzelf als een helend proces zien: ik ben Greet met de mogelijkheden van nu en wat kan ik er nu mee aanvatten, hoe kan ik nu handelen met aandacht en in contact?"

"Ik kom dan zo bij een stukje van mezelf dat ik heel diep heb kunnen ervaren, die diepe verbondenheid met de mensen, de diepe verbondenheid met de natuur, en de uiteindelijke diepe verbondenheid met mezelf, wat ik ook terugvind in eutonie en focussen."

"Bij die diepe verbondenheid kan ik het toch niet nalaten om nog eens te herhalen hoe fantastisch het voor mij was om bij familie en vrienden steun te ervaren en het samen met hen te mogen beleven."

"Door mijn persoonlijke ervaringen geloof ik daar heel sterk in, en voor mij gaat dat ook over body-life-mind-connectie. Ze noemen het soms ook 'Het nieuwe neuro-biologische framework', maar eigenlijk gaat het om de totale mens."

"Dat ik niet alleen ben met mijn verhaal, las ik ook in het boek ' Het onverwacht inzicht' van Jill Bonte Taylor. Hierin brengt ze als neurologe haar persoonlijk verhaal van haar hersenbloeding. Ze lag lang in coma en haar linkerhersenhelft was ernstig beschadigd.
Haar verhaal heeft mij heel sterk doen nadenken en heeft me ook heel sterk aangemoedigd om te blijven mediteren en te focussen."

"De netwerken van de diepe innerlijke vreugde, die ik ook benoemde bij Yourcenar, die zijn er eigenlijk altijd, die zijn altijd beschikbaar om daadwerkelijk aansluiting bij te zoeken.
Dat gevoel van vrede is iets dat ons overkomt in het NU, het is niet iets wat we meenemen uit het verleden, of in de toekomst projecteren. De eerste stap op weg naar innerlijke vrijheid is de innerlijke bereidheid om het in het hier en nu aanwezig te stellen. En hoe meer dat we dat aanwezig stellen, hoe meer we zelf gericht worden om daar aansluiting bij te zoeken. Het is een reactiveren van die netwerken, waarbij we heel goed bewust zijn dat we deel zijn van het groter geheel."

Wie geïnteresseerd is de volledige tekst te lezen kan terecht bij de redactie.

foto Esmeralda Holman

Zelfzorg is het begin van alles - Nina Mouton, illustraties Eva Mouton, Lannoo, 2023

De sleutel van zelfzorg ligt wat mij betreft bij zorg dragen voor je innerlijke gekwetste kind, zodat je in je volwassen leven niet meer automatisch vanuit die kwetsuren reageert. Aan het woord is Nina Mouton, psycho- en gezinstherapeute, auteur ook van Mild Ouderschap.

In dit boek pleit zij voor échte zelfzorg, luisteren naar de signalen van je lijf, stilstaan bij wat je voelt en wat je nodig hebt. Echte zelfzorg is het begin van meer veerkracht en rust.

Uit eigen ervaring verhaalt zij hoe zelfzorg verweven kan zijn in het dagelijkse leven, ook als er geen tijd is. Temidden van de drukte en chaos kan je hier plaats voor maken. Een halve minuut stilstaan bij je lichaam en je gevoel, dat is een begin.

Zelfzorg staat helemaal niet los van het maatschappelijk gebeuren. Hoe ga je sterk en soepel om met wat er op ons afkomt? Door onze eigen 'blauwe plekken' te leren herkennen, te erkennen en in ons leven te integreren worden ze zachter, worden we milder met onszelf en komen we tot een diepere verbinding met de ander.

We mogen en moeten ook gedragen worden door het grotere geheel. Vanuit de overheid moet er zorg komen voor het individu, voor gezin, voor iedereen. Neem de crisis in de kinderopvang, het probleem is klaar en duidelijk en er wordt niet gehandeld.

(uit een interview met Nina en Eva Mouton in de Morgen van 29 oktober 2022)

De wereld buiten je hoofd, *Een filosofie van de aandacht* -

Matthew B. Crawford, De Bezige Bij, 2015

Waerbekes nieuwsbrief van december 2022 focust op aandacht en concentratie en meer bepaald op de '*aandachts- of concentratiecrisis*' die zich vandaag de dag als een groeiend maatschappelijk probleem ontrolt.

In dit boek - dat zij naast andere omtrent dit onderwerp aandragen - stelt auteur de vertrouwde drukte van ons dagelijks leven tegenover beroepen die gerichte aandacht vragen. Hij gaat op zoek naar de oorzaken van de toenemende afwezigheid van aandacht en concentratie, en leidt de lezer naar inzichten om zich in deze hectische wereld staande te houden. The Times schrijft hierover *'De wereld buiten je hoofd is erg vermakelijk en bevat veel interessante inzichten'*.

Je bent je eigen medicijn, *een nieuw recept van de dokter* -

Dr. Judith M. Kocken, Hajefa, 2021

In de septembernieuwsbrief van VSUHomeopathie komen we dit pareltje tegen, een boek van hoop in een bangelijke tijd, geschreven door een gedreven kinderarts.

"Het lichaam is wijs en weet. Wat je vasthoudt raak je kwijt, wat je loslaat blijft bij je, wat je vrijlaat komt naar je toe." Judith M. Kocken

Klein boekje over eenzaam zijn, Sammy Vienne, Witsand, 2022

In dit boekje nodigt sociaal pedagoog Sammy Vienne uit eenzaamheid te leren kennen van binnenuit. Op een wonderlijke manier onthult deze reis naar binnen nieuwe wegen om de ervaring van eenzaamheid vruchtbaar te maken voor je ontwikkeling als mens. De auteur schetst in dit verband tegendraadse en troostende inzichten, oefeningen en meditaties.

Touch comes before sight, before speech.
It is the first language and the last,
and it always tells the truth.

Margaret Atwood

fragment My Land

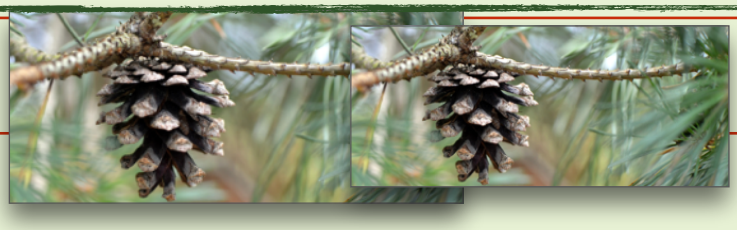
De productie ***'My Land'*** van Recirquel Company uit Boedapest was in 2018 dé hit van het Edinburgh Festival Fringe, één van de grootste hedendaagse kunstenfestivals. 'My Land' brengt een prachtige combinatie van moderne dans en circus. De artiesten bewegen zich over een met aarde bedekte ondergrond en creëren fascinerende beelden die gedachten oproepen aan traditie, vrijheid en liefde. De muziek is samengesteld uit traditionele Tataarse, Moldavische en Oekraïense muziekstukken.

Door de oorlog in Oekraïne heeft deze voorstelling onverwacht een nieuwe betekenis gekregen. De zeven dansers zijn getalenteerde Oekraïense circusartiesten die elk op hun manier de liefde voor hun thuisland vertolken. *"Het is nu belangrijker dan ooit voor onze artiesten om op het podium te staan en hun kunst te gebruiken om het publiek te vertellen over hun land, over Oekraïne"*, zegt regisseur/choreograaf Bence Vági. *"Hun dierbaren, hun families, hun vrienden, hun hele leven is nu in gevaar, daarom gaan ze elke dag het podium op om op te treden."*

'Breathtakingly beautiful, acrobatically stunning show' (Edinburgh Reporter).

laat u hier betoveren

Marleen Polfliet



- **Vlaamse Hersteldag** op 8 februari 2023 in het Kunstencentrum VIERNULVIER in Gent
  Het thema van deze editie is multideskundigheid. Van ervaring, kennis over professionele deskundigheid en ervaringsdeskundigheid naar multideskundigheid.
  Meer info en inschrijven *- hersteldag.be -*
- **Week van de Valpreventie** van 24 tot en met 30 april 2023
  Dit jaar in het teken van het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen.
  Meer info *- valpreventie.be -*
- Het **EVV** is op zoek naar **procesbegeleiders**. Wil jij het preventief gezondheidsbeleid in woonzorgcentra mee vormgeven voor het thema val- en fractuurpreventie?
  Kijk of je in aanmerking komt en dien je kandidatuur in!
  Meer info *- valpreventie.be -*
- **Weliswaar** - een boeiend gratis tijdschrift van de Vlaamse overheid, een must om up to date te blijven van het reilen en zeilen in de sociale en zorgsector.
  Meer info *- weliswaar.be -*
- Het **Preventieplatform** heeft een charter uitgevaardigd dat kan ondertekend worden. Je kan je aanmelden als eutoniepedagoog.
  Aanmelden via *- preventieplatform.org -*

Dank om de VvE te blijven ondersteunen
en mee te werken aan de verdere uitbouw van onze vereniging.

Je ontvangt deze nieuwsbrief wanneer je lid bent.
Stuur em gerust door naar familie en vrienden zodat eutonie meer bekendheid mag krijgen en ons ledental verder mag aangroeien.
Dat helpt ons enorm om ons werk verder te zetten!

- vve.correspondentie@gmail.com -
- eutonie.info -
- facebook -

Nieuwsbrief 28 van de Vereniging voor Eutonie, januari 2023
VvE vzw - A. Van Solmsstraat 29, 2900 Turnhout - BE 0632.658.744 - RPR: Antwerpen afdeling Turnhout, Kasteelplein 1
Redactie en lay-out Kristina Nijs - kristina.nijs@skynet.be -