



tekening van Leonardo Da Vinci

Woordje vooraf

*Deze nieuwsbrief is bijzonder, om een eenvoudige reden.
Iemand bijzonder is van ons heengegaan en heeft een bijzondere klank nagelaten.
Is het de klank van de zorg, of de klank van het leven?
Of is het de klank van de liefde voor het leven?
Een leven verrijkt door eutonie, ruim en gul, inspirerend, waardig, en warm...
In deze nieuwsbrief leest u meer rond het afscheid van Ingrid Lombaert.
En verder ook nieuws van de vereniging en de kamers,
persoonlijke verhalen en uitnodigingen,
en een kalender die informeert.
Wij wensen u een innige lentetijd in de aanloop van de zomermaanden.*

in memoriam



Ingrid Lombaert

Op vrijdag 11 mei in het ochtendgloren is Ingrid zachtjes van ons weggeleden. Ingrid was verpleegster, gerontologe, eutoniepeditagoge, en zou in september 70 worden, daar keek zij naar uit...

Tesamen met haar familie en zovele vrienden hebben wij zaterdag 19 mei van Ingrid afscheid genomen in haar mooie tuin in Zoersel. Onder een ruime open tent zijn daar zovele teksten voorgedragen, woorden van waardering, (h)erkenning, herinnering, dankbaarheid en groot gemis. In naam van alle pedagogen en mensen uit de wereld van de euntonie hebben Jan en Therese een woordje gezegd omtrent haar gulle gastvrijheid en zorg, haar intense betrokkenheid bij de verrijking en verdieping van de euntonie-opleiding, en de betekenis van de euntonie in haar eigen leven. Mensen uit de vier laatste bijscholingscycli weten allemaal welk een zalige plek het was in Zoersel.

Dank Ingrid !!!
Ook wij zullen u missen,
maar koesteren de ontelbare herinneringen aan lief en leed,
uw nietaflatende levenslust en doorzetting,
uw kracht en onverbloemde liefde.

nieuws van de vereniging

De **oproep van de VvE** *om de vereniging te ondersteunen en verder uit te bouwen in samenwerking met de andere bestuursleden*, geldt nog steeds !!!

Als u zich geroepen of aangesproken voelt om hieraan mee te werken, dan ben je als **nieuw bestuurslid** hartelijk welkom.

De **taakomschrijving** luidt als volgt:

- uitvoeren en naleven van besluiten genomen door de algemene ledenvergadering.
- bijwonen van (twee)maandelijksse raden van bestuur en jaarlijkse algemene ledenvergadering en forum.
- contactpersoon zijn van een kamer of doelgroep.

Dit zou een engagement zijn op vrijwillige basis en voor 3 jaar.

Kandidaturen zijn welkom bij de voorzitter **An Matthé**
- an.matthe@telenet.be - 015/25 25 10 of 0477/57 32 77

Een nieuwe kandidaat heeft zich intussen al aangemeld...

Wij danken Renild voor haar voorstel om mee te lopen in onze raad van bestuur van de VvE. Op 12 april is de RvB bijeengekomen en heeft haar voorstel aanvaard!

Wij heten haar hartelijk welkom om onze werking te versterken! Haar bijdrage is vooral adviserend en ondersteunend. De volgende algemene vergadering in februari 2019 kan zij zich kandidaat stellen voor een bestuursfunctie.

Tijdens de eutonielelessen vorig trimester, heb ik terug mogen ondervinden en beseffen hoe deugddoend en heelmakend deze eunomie oefeningen eigenlijk wel zijn voor mij.

Deze ervaring is een grote inspiratie voor mijn werking in de vereniging.

An Matthé, voorzitter VvE

Nieuws van de algemene ledenvergadering en het forum van afgelopen maart.

Op de **ALV** van 3 maart in Burcht zijn 11 mensen, waaronder de bestuursleden, aanwezig. Agenda en verslag ALV 2017 worden goedgekeurd, het jaarverslag 2017 voorgelezen en het financieel overzicht en de begroting toegelicht.

Het huishoudelijk reglement wordt enigszins aangepast waar het gaat om de ontslagprocedure van bestuursleden. De voorzitter leest het beleidsplan voor.

In haar beleid blijft de RvB afgestemd op de werking van de kamers. Belangrijk hierbij is het contact met de kamerverantwoordelijken. Ontmoetingskansen tussen eunomiepedagogen zullen gestimuleerd en ondersteund worden. De focus ligt op de effectieve leden die drager zijn van de vereniging. Tijdens het forum zal de beleidsvisie meer concrete aandacht krijgen. **Hanneke Hoos** en **Jill Penton** worden als aftredende bestuursleden hartelijk bedankt.

An Matthé zal het voorzitterschap nog een jaar waarnemen gezien er voorlopig geen andere kandidaat is. Ook Jill zal het beheer van de website met nog één jaar overbruggen.

Verder worden nog besproken: financiën, lidmaatschap, ontmoetingskansen, kandidaten voor het bestuur.

Wat het bestuur van de vereniging betreft komt men in een nieuwe fase. Het grote werk van organisatie is achter de rug, zodat nu meer aandacht kan gaan naar wat er leeft in de kamers. Dit kan leiden tot minder bestuursvergaderingen en schept kansen naar de aanwezigheid van kamerverantwoordelijken op de bijeenkomsten.



Zeven mensen zijn de groep na de middag komen vervoegen voor het **FORUM**. De namiddag wordt ingezet met een eutoniemoment, begeleid door **Karliën Missinne**. Iedereen heeft kunnen genieten van dit creatieve spel met vilten slingers. Het forum wordt ingeleid door de voorzitter **An Matthé**, gevolgd door een ronde van de kamers, gemodereerd door **Hanneke Hoos**.

Beroepsprofiel

Deze kamer is opgestart door **Hanneke Hoos** en **Frank Snieder**. Frank deelt een blad met vragen rond m.b.t. de kwaliteit van de eutoniepдагоог en het eutoniewerk, die in groepjes beantwoord worden. De bladen worden voor verdere bespreking meegenomen. Ook **Louise Hoyng** zal aan deze kamer deelnemen.

Kinderen en onderwijs

Isabella Van Kerckhoven en **Griet Sempels** zijn blij verrast met de positieve respons op deze kamer. De doelgroep jongeren zal voortaan mee opgenomen worden. Er is een vraag naar euntonie vanuit een kinderkoor.

Moet er op de website meer gespecificeerd worden wat leeftijd betreft?

Euntonie en ouderen

De kamer euntonie en ouderen heeft zich bezonnen omtrent "wat willen we?" Er zijn immers meerdere mogelijkheden: ouderen op de cursus, ouderen in een tehuis, dementerenden, rolstoelgebruikers, enz.

De aandacht gaat nu vooral naar bewegingsplezier, naar mogelijkheden i.p.v. het benadrukken van de moeilijkheden.

De bedoeling kan meervoudig zijn: een aanbod uitwerken voor ouderen en/of een aanbod uitwerken voor euntoniepдагоог.

Er zal gestart worden met het bekijken van de euntonie grondbeginselen en ouder worden.

In deze kamer zitten **Ruth Vanhommerig**, **Greta Enckels**, **Josefine Goyvaerts**, **Mia Lenaert** en wijlen **Ingrid Lombaert**.

Public Relations

Renild Van den plas vertelt dat deze kamer drie inspiratiedagen heeft georganiseerd, maar dat de opkomst relatief laag was. Er verschenen artikels, PR-materiaal, suggesties voor de website werden verder uitgewerkt. De kamer voelt zich wat uitgewerkt en verwacht vragen en input van collega's. Wat wil men van een PR-kamer?

De PR is er om euntonie bekendheid te geven, maar er is een spanningsveld tussen bekendmaking en de hoeveelheid cursussen die aangeboden worden.

Iedereen wordt uitgenodigd te laten weten als er een insteek is naar tijdschriften toe.

Ook vanuit de blotevoetenwandelingen zijn er kansen.

Er is een samengestelde startersmap - hoe starten met een praktijk -, hoewel het niet de bedoeling was deze te verspreiden. Ze werd eerder gezien als stof om in de bijscholing te integreren. De VES zal hierover aangesproken worden. Toch blijft de vraag deze ook naar collega's toe te verspreiden. Misschien is het ook zinnig om de gepubliceerde artikels te verzamelen in een persmap.

Tijd om nieuwe dingen te laten groeien...

Nieuwsbrief

De nieuwsbrieven zijn organisch gegroeid en hebben meer de vorm van een krantje met nieuws uit de vereniging en het bredere eutonieveld. **Marleen Polfliet** vindt het belangrijk om woorden te geven aan ideeën en wil nog verder meewerken aan de nieuwsbrief.

Er wordt nog eens opgeroepen naar een nieuwe medewerker toe én een ander contactpersoon in de RvB. In de toekomst zal een uitnodiging gezonden worden naar de collega's om materiaal aan te reiken.

Intussen heeft **Josefine Goyvaerts** zich aangeboden om samen met **Kristina Nijs** de nieuwsbrief verder op te nemen. De contactpersoon bij de RvB is **Griet Sempels** geworden.

Website

Jill Penton meldt dat er nu ca 15 pedagogen op de website staan en dat er op vraag een aanbod van de lopende cursussen is aangemaakt. Er wordt voorgesteld om ook volzette cursussen op de website te plaatsen. Dit is promotie !

Jill vraagt een correct gebruik te maken van de invulformulieren én in de titel van de cursus het woord eunomie te verwerken.

Er zullen foto's gemaakt worden die ter beschikking kunnen gesteld worden als beeldmateriaal.

Navorming

Deze kamer is niet operationeel. Volgens de vergadering kan een navorming spontaan groeien vanuit de andere kamers. Een navorming wordt al aangeboden door de VES...

CVS, fibromyalgie

De kamer CVS is stilgevallen. Een voorstel van deze werkgroep om op de website een gedeelte te maken met werkdocumenten die alleen voor pedagogen toegankelijk zouden zijn, werd niet besproken.

De vergadering stelt voor deze kamer niet te annuleren, maar te laten 'slapen'.

In Duitsland zou een artikel verschenen zijn rond eunomie en fibromyalgie...

Psychiatrie

Is een slapende kamer...

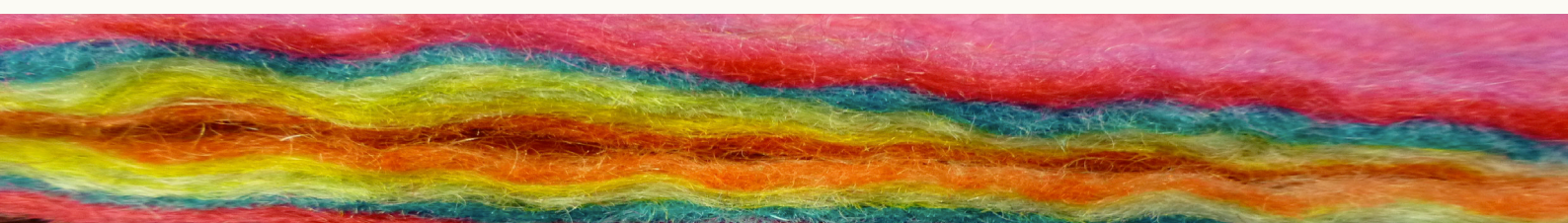
Wetenschappelijk onderzoek

De kamer van **Louise Hoyng** die zich bezig houdt met zaken rond wetenschappelijk onderzoek naar de werkzaamheid van eunomie, werd hier niet besproken.

Deze dag, zo schrijft **Mia Lenaert** in haar verslag, heeft weer een nieuwe wind laten waaien, o.a. om ontmoetingskansen terug meer aandacht te geven in de toekomst.

Het bestuur gaat verder met een kleinere groep en hoopt op enkele nieuwe mensen om de fakkel te kunnen doorgeven. De vergaderingen van het bestuur zullen een versnelling lager gezet worden. De toekomst zal uitwijzen waar we naartoe te groeien hebben.

Karliën sluit dit forum af met een verhaal over haar ervaring rond de kracht van aanwezige handen.



Omtrent de lidmaatschappen...

Er blijkt wat verwarring te bestaan i.v.m. de lidmaatschappen van de Vereniging, daarom hierbij enige verduidelijking.

Alle gediplomeerde eutoniepeditoren, VES of andere, die lid wensen te worden van de VvE doen dit door zich aan te melden via de website van de vereniging. Ze betalen binnen de twee weken daarop volgend, een bijdrage van € 40,-.

Zij worden omschreven als **effectieve leden**, kunnen zich profileren met hun aanbod op de website en hebben stemrecht.

Alle anderen, gezien als sympathisanten en omschreven als **toegegreden leden**, melden zich op dezelfde manier via de website en betalen een bijdrage van € 20,-.

Eutoniepeditoren die enkel sympathiseren, kunnen zich eveneens melden als toegetreden lid met eenzelfde bijdrage.

Toegegreden leden hebben geen stemrecht.

Er is beslist de bijdragen dit kalenderjaar onveranderd te laten.

Lidgelden geven de VvE de mogelijkheid om de eunomie verder te verspreiden en bekendheid te geven en ondersteuning te bieden aan de eutoniepeditoren o.a. in navormings- en ontmoetingsdagen.

Om de werking verder te kunnen zetten en uit te bouwen willen we vanaf volgend jaar de bijdrage voor de effectieve leden verhogen naar € 50,-.

>> <<

Nieuwe regels privacy en databescherming voor vzw's.

In het kader van de nieuwe Europese privacy wetgeving (GDPR of General Data Protection Regulation) ingaande op 25 mei 2018, wordt binnen de vzw VvE i.v.m. het mailverkeer, het volgende afgesproken;

- * mails naar de ganse ledenlijst worden in blind copy (bcc) verzonden (hoeft niet als er binnen een kamer, doelgroep of RvB gecommuniceerd wordt).
- * i.v.m. deze striktere reglementering besluit de RvB van de VvE om alle mails die onder de noemer van de Vereniging voor Eunomie verzonden worden, m.a.w. ook vanuit elke kamer als onderdeel van de vereniging, te laten gebeuren met de beveiligde lijsten van de VvE zelf (wend je daartoe tot **Griet Sempels - vve.correspondentie@gmail.com** -).

Het is belangrijk dat elkeen zich daaraan houdt.

De vzw is verantwoordelijk voor het naleven van de privacy wet!

Wanneer leden (kamers, doelgroep, individuele pedagogen) mails versturen zonder gebruik te maken van het ledenbestand van de VvE, doen ze dit uiteraard in eigen naam.

>> <<

Mogelijkheid tot gedeeltelijke terugbetaling groepssessies eunomie.

Een Waalse eunomiecollega liet weten dat er een mogelijkheid bestaat voor deelnemers cursisten aan groepssessies eunomie, om een deel van hun deelnamekosten te recupereren via de mutualiteitsverzekering. Haar bericht vind je hieronder:

“Il s'agit de l'intervention via l'assurance complémentaire des mutuelles dans le cadre de l'abonnement sportif (a posteriori).

Chaque mutuelle a ses critères mais souvent ils interviennent 1x par année civile +/- 40 à 50€ par personne si abonnement pour des séances collectives.

L'eunomie entre dans la 'famille' des gymnastiques douces.”

meer nieuws van de kamers

kinderen, jongeren en onderwijs

De doelgroep 'kinderen, jongeren en onderwijs' vergaderde op 29 maart 2018 in Bornem.

Met een 6-tal pedagogen bogen we ons over het uitspitten van meer mogelijkheden om de eutonie bij kinderen, jongeren en in het onderwijs te brengen.

Wat we daarin vooral beogen is het wekken van de nieuwsgierigheid om het eigen lichaam bewust te beleven, het ontdekken op een speelse manier, leren voelen, besef en ervaring van zichzelf in de omringende ruimte....

De beleefde ervaring van elkeen werd uitgewisseld van wat in het werk reeds gedaan wordt in dat veld. Wat naar voor kwam was o.a. de ontvankelijkheid van de kinderen, de mogelijkheden om het ervaren zich te laten neerschrijven, zeker bij de lagere schoolkinderen. Het mooie ook aan 't bereiken van meer stille, introverte kinderen die zich blijkbaar voelen aangesproken door het werk met eutonie. Nieuwe kwaliteiten worden ontdekt.

Een stimulerend relaas voor wie erbij was!

Bestaande literatuur in het werken met kinderen kwam onder de aandacht, waarvan we een kort overzicht meegeven:

.. *Eerst bewegen, dan leren*, Sally Goddard Blythe (een neuromotorisch ontwikkelingsprogramma)

.. *Eutonie bij kinderen*, Jenny Windels

.. *Stil zitten als een kikker*, Eline Snel (mindfulness voor kinderen en hun ouders)

.. *Bewegen: eerst je lijf in, dan de wereld in*, Evelien van Dort

.. *Het weerbare kind*, Peter A. Levine & Maggie Kline (traumawerk bij kinderen)

Een volgende vergadering is gepland op woensdag 27 juni van 13u tot 15u30 in de Graaf de Grunnelaan 4 te Heverlee.

Meld je aan als je wenst mee te werken - vvecorrespondentie@gmail.com -

en ontmoetingskansen...

Rond deze tijd is er een wandeling, georganiseerd door **Katrien Janssen**, in het Zoniënwoud. De uitnodiging voor dit initiatief luidt als volgt:

Delen om te inspireren, te ventileren... al wandelend

Als eutoniepedagogen hebben we iets wat ons 'verbindt' namelijk DE EUTONIE.

Dit maakt ons niet noodzakelijk tot vrienden of vriendinnen maar toch dwarrelt er heel wat gespreksstof rond die inspirerend of interessant kan zijn.

Er zijn verschillende manieren om te delen, samen eten, vergaderen, via de vereniging, in de kamers enz.

Mijn voorkeur gaat uit naar wandelen, waarbij we kunnen delen, zonder meer.

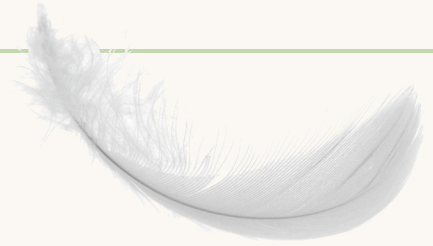
Wandelen gaat vanzelf, simpelweg of eutonisch de ene voet voor de andere zetten.

Als je zin hebt in deze manier van delen, dan ben je welkom om zwijgend, vertellend of luisterend mee te wandelen in het Zoniënwoud rond Brussel.

Brussel is de stad van verbinding. Brussel is de stad waar het evenwicht wordt gezocht. Tussen het noorden en het zuiden van het land, tussen de Germaanse en de Romaanse cultuur en tussen de verschillende politieke strekkingen in de Europese unie. Als symbool kan dit wel tellen.

Afspraak op **zondag 3 juni** om 13:30 in het centraal station Brussel of om 14:20 aan het station van Bosvoorde. Trein in Brussel Centraal vertrekt op spoor 3 om 13:52, aankomst Bosvoorde 14:17. Voorziene wandelafstand: 5 km of 10 km naar keuze. Gezamenlijk rustmoment is voorzien.

Wij zijn benieuwd naar het wedervaren van deze dag !!



In dankbaarheid staan wij stil...

Ingrid was de Bijscholing zó genegen dat zij, als gastvrouw, zelfs tijdens haar ziekenhuisopname, elk gepland weekend met zorg opvolgde en bovendien in de toekomst voorzag.

Er zijn geen woorden waarmee wij onze immense dankbaarheid kunnen uiten... noch naar Ingrid, noch naar Jorg haar zoon, en ook niet naar Hilde die haar al zolang terzijde staat.

Bij het verspreiden van het bericht van Ingrids overlijden zijn er zoveel mooie reacties gekomen dat wij al deze woorden én prenten zullen bundelen bij wijze van een eerbetoon aan haar.

Dank voor uw intens medeleven.

“Dans nos obscurités, allume le feu qui ne s’éteint jamais, qui ne s’éteint jamais...”
“Ontsteek in onze duisternis het vuur dat nooit uitdooft, nooit uitdooft...”

Didactische Boog Verticaliteit

Etoniepedagogen die interesse hebben om opnieuw aan de huidige tweede didactische boog deel te nemen kunnen dit melden bij de VES. Er is de mogelijkheid om deze module nog eens door te nemen. Opgedane ervaring in het begeleiden van mensen kan verrijkend zijn doorheen nieuwe inzichten en met de ondersteuning van een 50-tal vervolgfiches.

Deze module *Vervolg en Verticaliteit* loopt van september 2018 tot juli 2019.

Contacteer de VES graag vóór eind juni - secretariaat@eutonieschool.org -

«« »»

Nascholingsdagen

Actief/receptief met **Walter Van Gorp** in Zoersel
op zaterdag 6 oktober en 1 december
(optioneel gezien de omstandigheden)

- eutonieschool.org/nascholing-actief-receptief/ -

Navorming met **Dr. Jean Lerminiaux** in Zoersel
op zaterdag 27 oktober
(optioneel gezien de omstandigheden)

- secretariaat@eutonieschool.org -

«« »»

En nog even dit: onze schrijverker stopt ermee, met cederhouten blokken maken...
Laat het ons weten mocht je iemand kennen die deze eerbare taak voortaan op zich wil nemen.

in gesprek

Marleen Polfliet had een gesprek met **Katrien Janssen** bij haar thuis te Oostkamp, Brugge.

Je werkt met eutoniek voor groepen en individueel. Wat wil je graag vertellen over je eutoniewerk en wat eutoniebeoefening bij jezelf bewerkt?

Katrien: Mijn eutoniewerk is sterk verbonden met m'n eigen beoefening ervan, en het begeleiden blijft evolueren. Ik merk, dat waar ik vroeger gemakkelijker anderen ging overtuigen van de werkzaamheid van de eutoniemethode, dit langzaam veranderde in een zoektocht naar mijn persoonlijke beleving ervan. Daardoor ging ik me minder richten op het resultaat, en cursisten overtuigen. Vaak heb ik vragen bij mijn 'begeleiden' en door mijn strenge interne criticus lijkt het soms een lijdensweg. Geraakt door het vertrouwen dat ik als begeleider krijg, blijf ik zoeken naar een evenwicht tussen mijn positie als begeleider en mijn eigen kwetsbaarheid.

Ook hoop ik op een actieve betrokkenheid van de deelnemers t.a.v. hun oefenen en zelfzorg. Daarbij worden de uitwisseling en feedback steeds belangrijker.

Eind oktober vorig jaar stelde ik mijn motivatie tot begeleiden in vraag en heb, eindelijk na 5 jaar, mijn eindwerk herlezen. Dit was me een aantal keer aangeraden maar er was teveel weerstand. Na het lezen was ik dankbaar en ontroerd en voelde een hernieuwde en diepere motivatie om verder te gaan.

Jammer genoeg vraagt het begeleiden behoorlijk wat energie, samen met het aanbrengen van het materiaal, de grote groepen en toch mijn best willen doen...

Vaak komen mensen bij mij terecht via de Christelijke Mutualiteit.

Het voordeel van cursus bij de CM is dat het heel laagdrempelig is. Graag zou ik mijn eindwerk zo herwerken dat het voor iedereen toegankelijk/verstaanbaar is. De mensen van de gezondheidsbib in Brugge vertelden mij dat het boek over 'Stress' voor velen te moeilijk is. Het viel me vaker op dat we als eutoniepiedagogen een soort eigen taal ontwikkelen met woorden die betekenisvol zijn en heel juist gekozen. Soms gebruik ik liever de taal van de persoon waarmee ik werk.

Afstemmen op waar iemand op dat moment is en geleidelijk aan samen op stap gaan. Bij elk nieuw inzicht openen zich nieuwe mogelijkheden, maar ook dan, stap voor stap.

In je eindwerk schreef je over je proces van bevrijdende begrenzing. Is dit thema nog belangrijk? Hoe, op welke wijze?

Katrien: Het thema van begrenzing blijft belangrijk in mijn leven. Dat gaat zowel over mezelf, me in mijn enthousiasme begrenzen, en leren wat haalbaar is. Eveneens nog over leren onderscheid maken tussen wat van iemand anders is en wat van mij. Gelukkig, door de verdere opleiding in Duitsland, ben ik mij bewuster van mijn innerlijke ruimte en dat is een grote hulp.

Mij begrenzen vanuit mijn innerlijkheid voelt helemaal anders dan mij begrenzen vanuit een reactie op externe prikkels wat voor mij meer op een 'afzetten tegen' voelt. Alles is voortdurend in beweging en verandering, en het vermogen nuchter waar te nemen valt soms samen met 'glimlachen'.

Hoe was de opleiding eutonitherapie in Duitsland, aanvullend? Verrijkend? Of

Katrien: De VES-bijbscholing gaf me veel meer psychologisch inzicht in mijn functioneren, dan gesprekstherapie. Ik was diep geraakt door wat toen 'Actief-passief' genoemd werd. Aanraken is iets wat mij 'raakt' en ik wou meer. In de Gerda Alexanderschule in Offenburg trok de therapie opleiding mij aan. En daar leerde ik vooral goed zorgen voor mijn eigen comfort alsook het bewonen van mijn innerlijke ruimte tijdens behandelingen, wat steeds aan bod kwam .

Om beter te 'voelen' volgde ik verder de opleiding cranio-sacraal therapie bij Upledger en nadien de bio-dynamische vorm bij Rosemary Wallace. Dit was erg verrijkend.

De cranio-sacrale opleiding bracht mij het meest innerlijke rust en verdieping. De ritmische innerlijke beweging voelen brengt mij naar 'n laag waar ik het leven in stilte, diepte, en voorbij het lichamelijke, het oneindige, grenzeloze kan beleven. Dat ik deze zijnskwaliteiten kan ervaren, is een diep en oud verlangen. Eutonie heeft de weg ernaar toe voor mij geopend.

Welke accenten leg jij in je werk - hoe zou je je eigenheid benoemen? Niet zozeer in wat, eerder in hoe.

Katrien: Het belangrijkste thema voor mezelf en waar ik in mijn werk altijd aandacht aan wil geven is 'veiligheid' en 'aanwezig blijven'. Zoals je mogelijks in m'n eindwerk las, had ik vroeger véél last van hyperventilatie. Reeds als peuter voelde ik me vaak overspoeld door allerlei emoties die ik niet kon duiden, wat leidde tot paniek- en wanhoopsgevoelens. Het bewuste contact met de grond en inzichten via eutonie en therapeutische begeleiding helpen mij op dergelijke momenten steeds meer aanwezig te blijven.

Het was en is een hele zoektocht, maar best wel interessant en soms bruikbaar in mijn begeleiding.

Er wordt tijdens allerhande cursussen vaak uitgenodigd om goed bij jezelf aanwezig te zijn, en je te 'gronden', daarvoor krijg je dan max 5 minuutjes tijd. Ik stel mij daarbij de vraag of dat zo makkelijk lukt voor iedereen, ben verwonderd over de vanzelfsprekendheid bij een dergelijke uitnodiging. Ik lijk er 10 jaar voor nodig gehad te hebben... om tot een zekere aanvaardbare kwaliteit van aanwezig zijn te komen.

Ik zoek verder om de eutoniemethode te belichamen en als je vraagt wat dat wil zeggen, antwoord ik graag met een tekst van Ety Hillesum uit *Het Werk*, p. 257:

"Men kan alleen helpen wanneer men zelf lééft, wat men anderen wil duidelijk maken en ik voel steeds meer kracht in me groeien om anderen een kleine helpende hand te bieden, alleen al door ze duidelijk te maken, dat een andere ze eigenlijk niet helpen kán en dat ze dat moeten accepteren, maar niet als iets wat je ongelukkig moet maken, maar als iets dat je bewust doet worden van het eigen innerlijk, dat men met geduld beluisteren moet, totdat je zekerheden toevallen uit je eigen innerlijk, maar men moet geduldig zijn..."

Geduld is alles.



ervaringen en belevenissen

Getuigenis van een cursiste

De juiste ervaring op het juiste moment, dat was voor mij de cursus eutonie bij Mia Lenaert in Duffel. Ik werk al twintig jaar als apotheker en gebruik mijn voeten dus zeer intensief. Ik begon gewoon te raken aan de knobbels en de daarbij horende pijntjes, tot ik doorkreeg dat het ook anders kan: eutonie toonde me op een meer spaarzame manier met mijn lichaam om te gaan en te voelen hoe bewegingen ook anders kunnen, ook al deed ik ze al jaren op mijn vastgeroeste manier. Ik leerde technieken om een evenwicht te vinden tussen spanning en ontspanning bij het staan, en optimaal gebruik te maken van de grond als draagvlak. De verschillende oefeningen werden uitgelegd met wetenschappelijke verwijzingen naar skelet en spiergroepen, waardoor het voor mij nog interessanter werd, een uitbreiding van mijn kennis als apotheker. Met eenvoudige oefeningen en tips kan je al snel veel veranderen in je dagelijkse activiteiten, met direct resultaat. Gek dat de meeste mensen, waaronder ikzelf, pas op zoek gaan naar een oplossing voor hun (pijn)probleem als het al ver gevorderd is, maar hoopvol dat je er met eutonie ook zelf iets kan aan doen. Eutonie heeft me verrijkt, en dat op veel meer vlakken dan mijn voeten alleen. Bedankt!

An Cauwenberg



kopie shaversclub.nl

Dat smaakt naar meer...

Onlangs volgde ik 2 dagen rond improvisatietechnieken ... toegepast op de hulpverleningssector. Ik was zo enthousiast, dat ik graag iets erover meedeel.

Spelend, lachend, improviserend, experimenteerden we met:

*scherp waarnemen en luisteren zonder oordeel,
patronen herkennen en doorbreken,
nieuwsgierigheid en onzekerheid omarmen,
neutraliteit in de begeleiding,
mogelijkheden erkenning geven eerder dan last, ongemak of hindernissen,
vergroten van awareness, alert reageren met de juiste tonus,
aanpassingsvermogen aanscherpen,
eigen behoefte scherp aanvoelen en gepast reageren,
verantwoordelijkheid opnemen vanuit je eigen mogelijkheden,
openheid, acceptatie en afstemming,
authenticiteit en spontaniteit.*

Klinkt dit alles niet als een rijke eutonie-ervaring?

Moet ik je nog vertellen dat er een heerlijke, uitnodigende AP-sfeer was?

Wat mij betreft is dit improvisatiewerk van 'Inspiratie' een fantastische navorming/bijbscholing voor eutoniepedagogen en cursisten!

Meer info op - livingimpro.be -

Renild Van den plas

op eigen benen

Dertig jaar geleden was **Marleen Polfliet** betrokken bij een zwaar verkeersongeval waarbij ondermeer beide benen zwaar verwond waren en één ervan geamputeerd werd. Zij schreef hierover een tekst voor een tijdschrift rond traumaverwerking. Je leest erin hoe eutonie mee ondersteunde naar verwerken, en mogelijkheden aanreikte naar integratie om met een beenprothese te leven.

Het artikel verscheen in het januari-nummer van het '**traaktmij**' (2018/5) en wat later in een meer uitgebreide en specifieke versie op de website '**vsuhomeopathie.be**'. Het is ook opgenomen op de site van de VvE onder de rubriek 'Voor wie?' - eutonie.info/amputatie -

Wij geven u hier een fragment mee uit de tekst:

Evenwichtskunst

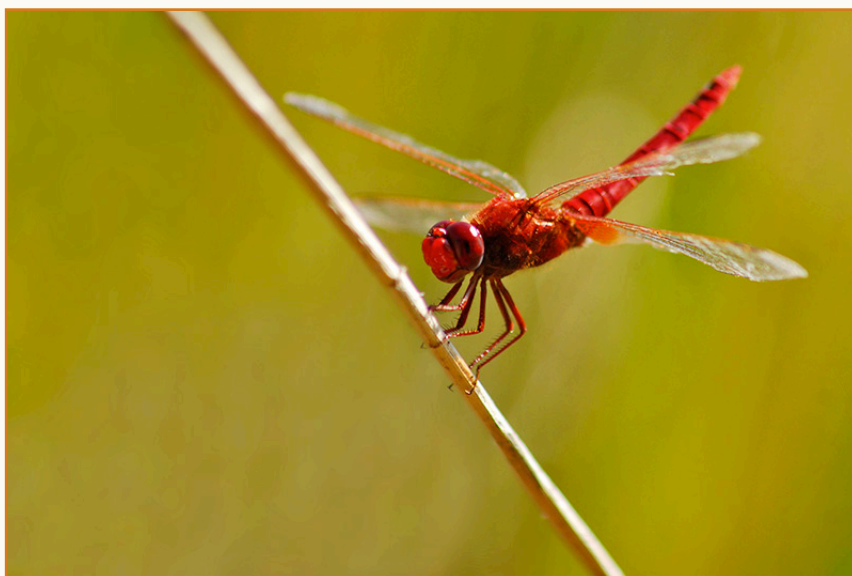
Bij het staan en stappen met de prothese leerde ik attent te zijn wanneer ik teveel investeerde en daardoor spanning compenseerde en opbouwde in andere lichaamszones zoals mijn bekken en schouders. Met een luisterende attitude leerde ik onnodige spanning en pijn afbouwen.

Stappen met een prothese is als een evenwichtskunst: de dynamiek van het stappen ervaren, bij bewegingen telkens balans vinden in het samenspel van beide benen en voeten, ook al is het een kunstbeen, mijn kunstbeen doorvoelen naar de grond toe en beter integreren in het geheel van mezelf en mijn leven.

De basis van het eutonie-onderricht is: de grond als evidente uitwendige steun ervaren, waaraan men zich leert toevertrouwen. Die dragende steun van de grond ervaren, is echter geen evidentie! In een latere fase wordt het eigen skelet uitvoerig geëxploreerd in samenspel met de voortdurend veranderende wisselwerking in balans- en evenwichtsgevoel.

Ik werd bewuster van veranderingen in eigen lichaamsbeeld en lichaamsgevoel, waardoor deze dichter bij elkaar aansloten en er ontwikkelde zich geleidelijk een reëler lichaams- en zelfbesef.

Ik werd ondersteund in het vinden van een diepere lichaamssensitiviteit en authentieke levenskracht.



varia

- ❑ Een nieuwe publicatie *'Entretien de Talloires sur l'eutonie avec Gerda Alexander'*, édité par Jessie Delage, is een weergave van het gesprek dat Paul Bonnetain en Jessie Delage met Gerda Alexander hadden in 1986 in Talloires ten zuiden van Genève. Het geeft een levendig idee van de persoon die Gerda Alexander was en de waarden waarvoor zij stond. Het boekje is verkrijgbaar bij de VES of rechtstreeks - jessiedelage.canalblog.com -
- ❑ Een andere publicatie is de leuke kalender *'Hey baby'*, door Laura Van Bouchout & Monique Melotte, illustraties Eva Mouton. De kalender biedt 52 speel- en knuffeltips waar mama en baby alleen maar blij van worden. Verkrijgbaar bij - evamouton.be - of ook Standaard uitgeverij.
- ❑ Waerbeke heeft op 4 mei een oproep gedaan, *'Steun de groeiende stiltebeweging'* luidt het. Noteer alvast de Waerbeke Conferentie 2018 in uw agenda, op 10 november in PZ Duffel, *'Naar een gezonde samenleving, burnout als signaal!'* Meer info op - waerbeke.be -
- ❑ Het Franse AFEGA, Association Française d'Eutonie Gerda Alexander, organiseert in juli een ontmoetingsweekend voor eutonie 'professoren' G.A. Dit weekend gaat door in Münster, la maison de Kleebach, van 20 tot 22 juli. Info en contact bij Catherine Schaffar - catherine.schaffar@gmail.com - 0033(0)6 35 93 55 92
- ❑ In de nieuwsbrief 2018/1 van de Oostenrijkse Eutonie-Akademie vind je een interessante 'eutonietip voor de lente', *'Eutonie Tipp für die Augen'*. Neem een kijkje op - eutonie-akademie.at - en meld je aan voor de nieuwsbrief.

Met dank om te blijven meewerken aan de verdere uitbouw van onze vereniging.

Voel u welkom uw lidmaatschap voor 2018 te hernieuwen !

Lid worden kan via de website - eutonie.info/vereniging -

Overschrijven op het rekeningnummer van de VvE - **BE51 0016 0101 0662** -

voor eutoniepedagogen die zich profileren met aanbod op de website € 40

sympathisanten € 20

ondersteuning met hogere bedragen zeer welkom.

- vvecorrespondentie@gmail.com -

