



Vereniging voor Etonie <sup>vzw</sup>

## *Nieuwsbrief nr. 14*

januari 2019



*Verwonderende  
Verstillende  
Eutonische*

*momenten in je dagelijkse leven  
verweven met je unieke eigenheid*

*Dat wensen we je van ganser harte in 2019.*

vanwege de Raad van Bestuur van de VvE

**ONTMOETINGS  
LEDEN VvE  
ZONDAG 24 FEBRUARI 2019  
LOOKS IN LIER**



*Noteer het in je nieuwe agenda als een feestelijke bijeenkomst  
van mensen die de eunomie in hun hart dragen.  
Eunomiepedagogen, sympathisanten, cursisten...  
samen leden in de Vereniging voor Eunomie.*

*We nodigen jullie uit de eerste 5 jaar van onze vzw mee in de bloemetjes te zetten  
en plannen te maken voor de toekomst!*

*Je bent welkom voor een ontbijtbuffet om 9.30u u aangeboden door de RvB.  
Om daarna mee op stap te gaan door een kort officieel gedeelte  
& een letterlijke eunomische wandeling door het Lierse.*

*De namiddag wil plek bieden aan jullie, de verschillende kamers en doelgroepen,  
pedagogen en sympathisanten om uit te wisselen, te ontmoeten en te inspireren.*

*We ronden de dag af rond 16.30u.  
Je wordt persoonlijk uitgenodigd via mail.*

*- [vve.correspondentie@gmail.com](mailto:vve.correspondentie@gmail.com) -*

## *de vereniging is op zoek naar vernieuwende krachten.*

An Matthé, voorzitter van de Vereniging voor Etonie en Mia Lenaert, secretaris, nemen ontslag op de Algemene Vergadering in Lier, op 24 februari 2019.

*"Dit voorzitterschap heb ik 6 jaar met plezier vervuld en veel geleerd! Voor mij komt er nu een tijd van afronden en graag draag ik de fakkel over aan een jongere etoniepedagoog of sympathisant. Ik word een jaartje ouder, het gaat allemaal wat trager, ik heb te doseren. Vandaar mijn keuze deze verantwoordelijke taak in de vereniging af te ronden en meer tijd vrij te maken voor mijn familie en vrienden." An*

*"Met enthousiasme heb ik mij geëngageerd om deze boeiende taak 3 jaar op te nemen. Uit zelfzorg dien ik nu keuzes te maken in mijn tijdsbesteding. Het geven van etonie cursussen blijft hierbij prioritair. Bovendien is de verjonging in de RvB VvE zinvol." Mia*

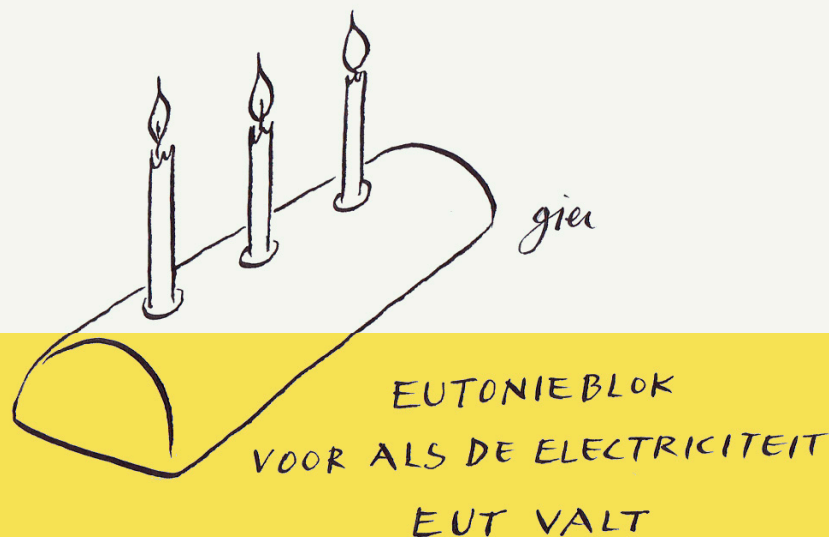
Een warme oproep naar opvolging voor deze taken verscheen al in een *nieuwsflash* van december vorig jaar. Wij wensen dit hier nog eens te herhalen.

Het grote organisatorische werk is afgerond, de dynamiek van de vereniging kan zich nu volop gaan ontplooiën.

Het zou spijtig zijn mocht door gebrek aan invulling van deze taken in het bestuur, het leven van de vereniging strop komen te zitten. Mocht een direct engagement voor jou niet haalbaar zijn, dan valt het zeker te overwegen om enige tijd in het bestuur mee te lopen. Het werk en de sfeer wat te verkennen, vooraleer je al of niet een definitieve stap zou zetten. Je hoeft ook helemaal geen etoniepedagoog te zijn om vruchtbaar mee te werken. Vanzelfsprekend zijn wij bereid om nieuwe bestuursleden mee op pad te zetten en zijn we aanspreekbaar om de overgang zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Meer informatie en kandidaatstelling - [vve.correspondentie@gmail.com](mailto:vve.correspondentie@gmail.com) -

Uitkijkend naar jullie respons, een voorspoedig en eutonisch 2019 toegewenst !



## *Uno Apprende - Jorge Luis Borges*

*Op een dag leer je het subtiele verschil kennen  
tussen een hand vasthouden en een ziel ketenen.  
Dan leer je dat liefde niet betekent: leunen  
en dat gezelschap niet betekent: veiligheid.  
Je ontdekt dat een kus geen contract is  
en een cadeau geen belofte.  
Je begint je nederlagen te accepteren  
met je hoofd omhoog en je ogen open.  
Je leert vertrouwen op vandaag  
omdat morgen te onzeker is voor plannen.  
Na een poos leer je dat zelfs zonneshijn je verbrandt  
als je er te veel van krijgt.  
Dan wordt het tijd je eigen tijd te beplanten  
en dan zorg je voor je eigen ziel,  
en wacht je niet langer op een wonder van buitenaf.  
En dan weet je dat je echt kunt volhouden  
en dat je echt sterk bent,  
en dat je echt waarde hebt.  
En je leert en leert.  
Bij ieder afscheid leer je.*



Jugendstil wandtegel

## *berichten van de kamers*

---

Aandacht!! Aandacht!!

In 2019 wordt de 'Week van de valpreventie' gehouden van 22 tot 28 april.  
De kamer 'Eutonie en Ouderen' vraagt hiervoor jullie aandacht.

Eutonie beoefenen bevordert immers lichaamsbewustzijn, evenwicht en transport, allemaal elementen die van cruciaal belang zijn om vallen te voorkomen.

We nodigen jullie uit tijdens deze week extra aandacht te geven aan het thema valpreventie. We stellen voor dat ieder dit thema verwerkt en benoemt in de eigen lopende cursussen of eventueel in een kennismakingsles.

Wij, van onze kant, zijn bezig een nota uit te werken met een aantal suggesties voor oefeningen waaruit jullie kunnen putten.

Daarbij is het goed te beseffen dat valpreventie niet enkel over oudere mensen gaat. Deze nota kan interessant zijn voor alle eutoniepiedagogen. Want aandacht voor valpreventie is al belangrijk voordat men oud is!

Wij kijken uit naar jullie reacties op dit initiatief.

Over ons aanbod nemen wij contact op met het Expertise Centrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen - [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) -

-----

In samenwerking met het Well2DAY-centrum in Antwerpen (dat is een organisatie binnen het Socialistisch Ziekenfonds De Voorzorg) gaf ik op 23 oktober 2018 een kennismakings sessie voor doorverwijzers.

Een tiental zelfstandige psychologen, therapeuten en podologen uit de provincie Antwerpen proefden van eutonie. Hoewel sommigen erna vertelden dat ze vooral zelf geïnteresseerd waren in een beginnerscursus, hoop ik dat ze door de kennismaking ook mensen zullen doorverwijzen naar eutoniepiedagogen!

Misschien inspireert dit bericht je om ook de stap te wagen naar partners waarmee je kan samenwerken? Zoja, klik dan ook eens op de volgende link - [www.well2day.be/advies/eutonie](http://www.well2day.be/advies/eutonie) -  
Marnic Clarys

-----

Via een cursiste kon ik contact leggen met de fabrikant van 'eutoniematten'.  
Als we een grote bestelling plaatsen, kunnen we deze 'onderdekens' aankopen aan 40 €.

Omschrijving van het product: Deltex Eastland wolvacht onderdeken  
boventijk: 100% zuiver Texelse wolvacht  
ondertijk: 100% luxe écru perkoline katoen  
vulling: 100% zuivere Texelse scheerwol  
afmeting: 90 x 200 cm

Laat mij zo snel mogelijk weten of je interesse hebt en hoeveel matten je wenst, zodat ik een bestelling kan plaatsen. Op de dag van het forum kan ik ze u dan bezorgen.

Renild Van den plas - [renild.vdp@gmail.com](mailto:renild.vdp@gmail.com) -



*Op zaterdag 27 april 2019 vieren wij feest:  
de Vlaamse Eutonie School bestaat 30 jaar !!!*

Al wie betrokken is bij de **ves** of was - eutoniedagogogen, zij die de groeiboog en aansluitende jaren hebben gevolgd, docenten, mensen van de raad van bestuur, én zij die meegewerkt hebben aan de oprichting - zijn uitgenodigd in de voor-middag voor een ontmoeten, een bedanken, een herdenken...

En niet alleen omdat de school 30 jaar bestaat... het zal ook exact 50 jaar geleden zijn dat Therese twee mensen ontmoet wiens werk mee de pijlers van *Eutoniev<sup>es</sup>* gaan vormen, Gerda Alexander en Hannelore Scharing.

In de namiddag is iedereen welkom, cursisten en mensen die de eutonie genegen zijn. Het programma wordt boeiend. Ondermeer zal Therese met ons stilstaan bij de wondere wereld van de embryonale ontwikkeling van het skelet, terwijl Jill Penton ons zal verbazen met een thema dat zó actueel is dat het menigeen mag inspireren. "Oefenen of bewegen... is er een verschil?" Enthousiaste 70-plussers zullen ons hieromtrent verder begeistere vanuit hun eigen ervaring, en later op de dag zal Jan Van Dooren ons komen vertellen op welke manier hij zijn studenten LO meeneemt op de weg van de eutonie.

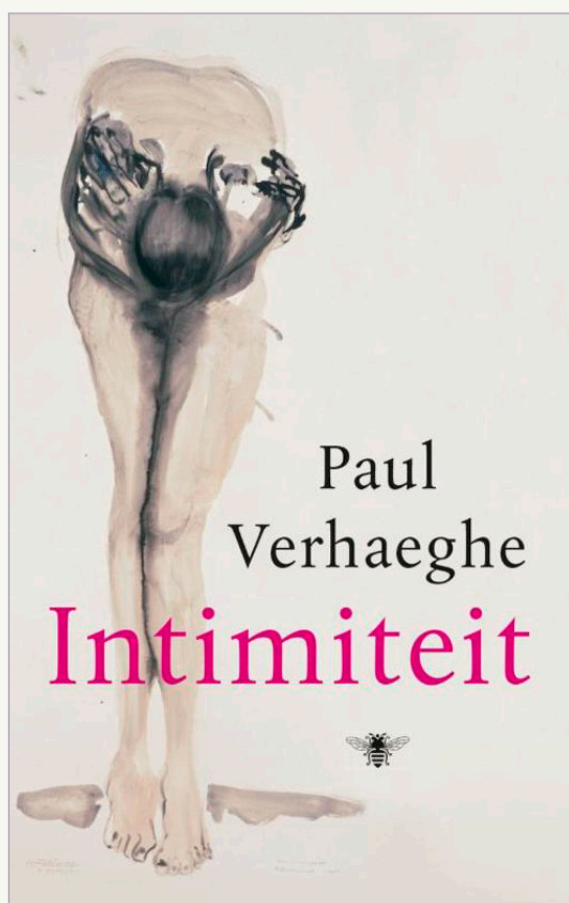
*Samen deze bijzondere dag beleven ... en het leven bezingen ...*

Alles opgeluisterd met beroerende muzikale intermezzo's en bewegingsmomenten. Er wordt ook ruimte voorzien voor standen met foto's en publicaties, bekendmaking en aankondigingen van eigen programma's, verkoop van eutoniematerialen enz...

Uw ondersteuning en suggesties, maar vooral uw onverdeelde open deelname aan deze dag zou voor de school een hart onder de riem zijn !!!

U ontvangt nog een persoonlijke uitnodiging.

In 2018 verschenen twee pareltjes van boeken die wij u hier graag voorstellen.



### ***Intimiteit van Paul Verhaeghe, uitgegeven door De Bezige Bij.***

“De belangrijkste intieme relatie is die met ons eigen lichaam” ... dit zinnetje alleen al doet een belletje rinkelen bij iedereen die met eutonie bezig is. Toen het boek uitkwam, wilde men vanuit de ves dan ook graag de auteur uitnodigen om erover te spreken op het feest van het 30-jarig bestaan van de school op 27 april. Helaas was Paul Verhaeghe die dag niet vrij.

Enkele zinnen uit de flaptekst: “Aan de hand van vele voorbeelden uit de praktijk onderzoekt Verhaeghe actuele kwesties en vragen rondom intimiteit: hoe dachten en denken we over de kloof tussen lichaam en geest? Is die splitsing niet achterhaald? Hoe zien we ons eigen lichaam nu het internet de plaats van de kerk ingenomen heeft? Welke rol speelt opvoeding in de verhouding tot je eigen lichaam? Wat is de invloed van traumatische ervaringen, zoals geweld en seksueel misbruik? Zijn we überhaupt in staat om samen te vallen met onszelf? En: hoe kunnen we een duurzame intieme relatie opbouwen met iemand anders?”

Een bespreking van het boek wordt voorbereid tegen de volgende nieuwsbrief.

### **De dood licht op als de dag van Bernard Besret, uitgegeven door Dabar-Luyten.**

Bernard Besret, auteur van o.a. 'Confiteor' en 'Goed omgaan met het leven', heeft dit boekje geschreven als een soort van testament, zo zegt hij zelf. Het boekje dat minder dan 50 pagina's telt, is voorgesteld bij het bezoek van Bernard in Brussel op zaterdag 17 november. De oorspronkelijke uitgave in het Frans verscheen in oktober 2017 onder de titel 'Et la mort comme le jour illumine'.

"Dit boekje is een riskante onderneming", zo valt op de binnenflap van het boekje te lezen, "schrijven over de dood en wat daarna komt en dat op zo'n manier dat de werkelijkheid wordt opgeroepen, de ultieme werkelijkheid. Op voorhand weet ik dat al mijn woorden hierbij tekort zullen schieten. Volgens de taoïsten leidt zelfs een poging om die werkelijkheid te omschrijven al tot vervalsing. Mijn enig excuus is dat er, ondanks deze waarschuwingen, zoveel denkers zijn, beroemd en onbekend, die gedurende duizenden jaren hetzelfde avontuur zijn aangegaan. Enkelen slaagden er in om ons als in een duistere helderheid een glimp te laten zien van deze ultieme grondslag van de werkelijkheid, die ons bevattingsvermogen volledig overstijgt."

*Bernard Besret*



### **Meditatie. De blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen van Daniel Goleman & Richard J. Davidson, uitgegeven door Atlas Contact.**

Dit boek is al uitgegeven in 2017 en is een vertaling van het door Penguin Books Ltd uitgegeven *The Science of Meditation. How to Change Your Brain, Mind and Body*. Goleman en Davidson brengen in dit boek verslag uit van een wetenschappelijk onderzoek dat al jaren aan de gang is en gefinancierd werd door geïnde fondsen van de Dalai Lama.

"Wat voor effecten heeft meditatie op ons brein," lezen we op de achterflap van het boek, "onze gewoonten, onze genen? Zijn er veranderingen waar te nemen op de langere termijn? Door de vercommercialisering van meditatie zijn er op dit terrein veel misvattingen ontstaan. Daniel Goleman en Richard Davidson doen, als ervaringsdeskundigen én wetenschappers, al meer dan dertig jaar onderzoek naar het blijvende effect van meditatie, al ver voordat meditatie in het Westen populair werd.

Uniek aan dit boek is dat ze de uitkomsten van het onderzoek naar meditatie nauwkeurig beschrijven en een duidelijk onderscheid maken tussen de harde en zachte feiten die uit experimenten met geoefende mediteerders naar voren zijn gekomen. Er blijkt meer nodig te zijn dan dagelijks korte oefeningen om een blijvend effect te sorteren. Meer dan het aantal uren, tellen vooral een gedegen meditatietechniek, de feedback van een meester en een observerende houding ten opzichte van ons zelf. We kunnen veel meer profijt hebben van meditatie, en de auteurs laten overtuigend zien hoe."

*"Meditatie is uiterst verhelderend en voortreffelijk beargumenteerd. Voor iedereen die geïnteresseerd is in de verborgen krachten van de menselijke geest..." - Daniel Gilbert*

## *meditaties bij een beeld*



Alexej von Jawlensky, 1921

### *Wishful thinking*

*De schoenen van mijn voeten gedaan  
leg ik mij neer op mijn matje  
ingekaderd in mijn stukje heilige grond.*

*Mijn ogen en mond gesloten  
ga ik mijn gewijde ruimte in  
voorzichtig mijn binnenkant aftastend.*

*In dit stille speuren  
ontstaat een hoopvol verlangen  
een gewenst vermoeden  
dat groeit tot een vertrouwd weten  
dat ik niet vast kan pakken  
en ook niet los wil laten:*

*Jij bent het die mij draagt  
Jij, de grond onder mijn matje  
mijn zwaartekracht  
altijd Jij  
vast en zeker.*

*Ko*

*Zeg mij wie ik ben  
Zeg mij waar ik heenga  
Zeg mij wat ge van mij wilt.*

*Vertel mij over het leven  
Vertel mij over het zijn  
Vertel mij hoe de wereld draait.*

*Laat mij weten hoeveel bomen er groeien  
Laat mij weten hoeveel water er door de rivieren stroomt  
Laat mij weten hoeveel dieren er komen drinken  
Laat mij álles weten.*

*Misschien kunnen we samen kijken  
Misschien kunnen we samen op weg gaan  
Misschien kunnen we één zijn  
Misschien kunnen we samen de bomen tellen.*

*Kristina*

euntonie - verstillling, Averbode december 2018

## *eutonie beleven...*

Wat een feest!!!

Sinds ik in 2007 EUTONIE leerde kennen is mijn leven nooit meer hetzelfde geweest. In dat jaar deed ik een broodnodige detoxkuur. Ik was begin 60 en zoekende naar balans in mijn leven, mijn spieren en gewrichten liet zich horen en voelen en de vorm van stijfheid en pijn. De weegschaal sloeg alarm in alle toonaarden.

Nu, vele jaren later ben ik nog steeds zoekende en nieuwsgierig naar nieuwe uitdagingen, en nieuwsgierig naar wat het leven nog voor me in petto heeft.

Ik heb voor mezelf en op mijn maat en ritme een kleine eutoniebijbel uitgewerkt. Ik heb een aangenaam gevuld leven, met ups en downs, met zonneschijn, stormwinden en alles wat daartussen zit. Met vreugde om wat er is en ook verdriet om wat er niet meer is.

Dankzij EUTONIE heb ik een trouwe gezelschap naast mij, een maatje, die er altijd is, die me vertrouwt en aanmoedigt om op de mat te gaan liggen of op het blok te gaan staan. Die met mildheid mijn zwakheden in de ogen kijkt waardoor ik me veilig en geborgen voel binnen de grenzen van mijn leefwereld.

EUTONIE is een Hooglied geworden in mijn leven welk ik ingetogen of uitbundig kan zingen op het ritme van mijn zielewensen en ... DANKBAARHEID is de hoogste noot.

Maritee

'Klank' van de stilte...

Wat is de klank van de ongeblazen fluit?

De klank van één hand die klapt?

Voor mij gaat dat over geluid dat er nog niet is

of niet meer is

en toch nog wel

of al wel...

Kristien Bonneure

Kristien raakt met deze woorden iets

van wat in eutonie gebeuren mag

door in gedachten

een beweging te vóórvoelen

gekoesterd in eenzelfde gerichte stilte...

Griet Sempels



## *goed om weten...*

In het tijdschrift **BioGezond**, gratis infoblad over Gezond Leven van december 2018, dat je in alle natuurvoedingswinkels vindt, is een artikel verschenen van de PR kamer onder de naam van Marnic Clarys. De titel van het artikel is "Eutonie leert je luisteren naar je lichaam".

Haast u naar de natuur- of dieetwinkel, er ligt nog stevast een hoop van deze bladen op u te wachten...

Een eutonie cursiste schreef een briefje naar haar ziekenfonds...

*"Ik merk dat ik spijtig genoeg geen tussenkomst krijg voor de eutonielessen die ik heb gevolgd. Ik leerde door eutonie mijn lichaam beter te voelen en te luisteren naar de signalen van mijn lichaam en niet meer over mijn grenzen te gaan. Hoe ga ik met stress om en hoe voorkom ik rugklachten door een andere en juiste houding aan te nemen? Ik vond dit een ongelooflijk waardevolle cursus en heb prachtige resultaten gezien bij anderen en bij mezelf, vermindering van pijn bij andere deelnemers door de oefeningen die ons werden aangeleerd. Voor mij en ook de anderen, was dit een geweldige cursus. Het is om te voorkomen dat je in een burn-out terechtkomt en zwaardere klachten en rugproblemen op tijd aanpakt door andere houdingen aan te nemen die de eutonipedagoge opmerkt.*

*Volgens mij kan je beter voorkomen door mensen op voorhand die cursus aan te raden, dan veel geld te steken in nazorg, wat dan ook veel langer duurt. Ik kan het echt aanbevelen!*

*Ik hoop toch nog een kleine vergoeding van jullie te ontvangen."*

Hilde

Dit mag navolging krijgen !!!!

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

Lid worden kan via de website - [www.eutonie.info/vereniging](http://www.eutonie.info/vereniging) -

Voel u welkom om uw lidmaatschap voor 2019 te vernieuwen!

- graag tegen 6 februari eerstkomend -

Eutonipedagogen betalen nu € 50, sympathisanten € 20

op het rekeningnummer BE51 0016 01010662

Voor meer info

- [vvecorrespondentie@gmail.com](mailto:vvecorrespondentie@gmail.com) -

*Nieuwsbrief 14 van de Vereniging voor Eutonie - januari 2019*

*redactie & layout*

*Josefine Goyvaerts & Kristina Nijs*

*volg de eutoniegroep op*

