



Nieuwsbrief Vereniging voor Etonie nr. 7

september 2016

Woordje vooraf van de redactie :

Steeds is het een uitdaging om zo'n nieuwsbrief aan te bieden, dat de geïnteresseerde goesting en zin blijft hebben om deze te lezen. En mogelijks borrelt of sprankelt er daardoor iets ...

Vooreerst 'n warme dank voor wie met een tekst, of door 'n suggestie bijdroeg.

We ontvingen de voorbije maanden véle fijne positieve reacties, wat ons deugd deed. Met waardering voor Kristina, hoe ze deze vormgeeft met lay-out-werk. En onze wensen dat specifieke waarden die we in Etonie ontdekken, zoals waardering, respect, verwondering, verbinding, authenticiteit, belichaming ... ook in de nieuwsbrief gevonden worden.

En 't kan altijd beter... niks is perfect !

Aangename, inspirerende boeken van schrijfsters die ik koester en je van harte kan aanraden als je interesse hebt in je schrijfproces : Nathalie Goldberg - 'Zen en de kunst van creatief schrijven', Julia Cameron - 'The artists way', Christine De Vries - 'Innerlijk pelgrimeren', Geertje Couwenbergh - 'Lust in je leven door te schrijven'.

Ze bieden op 'n bijzondere manier hun ervaringen en inzichten over schrijfprocessen, met tal van creatieve en leuke oefeningen erbij om schrijfblokkades te transformeren naar een meer belichaamd en bezielend schrijven.

Het is fascinerend dat teksten soms zo kunnen raken en je aanraken in diepe ervaringslagen, en mensen bereiken en invloed hebben, als voedsel voor geest en lichaam.

Hopelijk geeft het je een aanzet om opnieuw te schrijven, ... wat je kan delen met anderen en jezelf. Schrijven en lezen over Etonie wekt misschien nieuwsgierigheid. Of het zet aan om je verder te verdiepen, als een innerlijke bedding voor diepere bronnen.

Lees-genoegen !

Marleen



'Tekenende handen', lithografie van M.C. Escher uit 1948

∞ Raad van Bestuur

Na onze eerste Algemene Vergadering van de VvE in maart 2016 heeft het bestuur beslist om de Algemene Vergadering en het Forum op te splitsen naar twee aparte tijdstippen. Het belangrijkste motief hiertoe is om meer ruimte te creëren voor eutonie, ontmoeting, uitwisseling en gesprek tussen de aanwezigen.

Dus wordt het : een dag voor de Algemene Vergadering met eutoniekpraktijk, en een andere dag voor het forum, waar de kamers een stand van zaken geven, eveneens met eutoniekpraktijk. Tijdens deze dagen kunnen thema's aan bod komen. En er is mogelijkheid om inhoudelijk met een gastdocent rond een thema te werken.

De data voor Forum en AV zijn bepaald, beide in de winter en niet te ver uit elkaar. Zo kan het Forum een opstart geven voor mogelijke veranderingen, waarvoor gestemd kan worden in de AV.

zaterdag 28 januari 2017 - Forum
zondag 26 februari 2017 - Algemene vergadering

Locatie en uren ontvang je later. Fijn als je dit al in je agenda noteert. Alvast welkom !

Volgende *vergadering Raad van Bestuur VvE op zaterdag 8 oktober 2016 van 14u tot 16u30.*

Deel 10 dagen op voorhand mee wat je voor deze bijeenkomst graag op de agenda ziet.

Nieuw lid van de Raad van Bestuur VvE :



Mia Lenaert

Eutonie maakt meer dan 30 jaar intens deel uit van mijn leven.

Als educatief medewerkster in een sociaal-culturele vormingsorganisatie, op zoek naar nieuwe wegen, ervaaarde ik tijdens cursussen eutonie, de 'bek-lijven-de' aanpak van deze lichaams-pedagogie. Ik aarzelde geen moment om in de opleiding van de VES te stappen.

Nadien maakte ik 16 jaar deel uit van het pedagogisch team van de Vlaamse Eutonieschool.

Nu heb ik daar plaats gemaakt voor jongere collega's. Intussen begeleidde ik, al die jaren, eutonie-cursussen in o.m. Duffel. De uitgekende pedagogische en procesmatige aanpak,

eigen aan de VES, vind ik hierbij zeer belangrijk.

En ik was actief betrokken bij het organiseren van ontmoetingen en contactdagen voor collega's. Ik ben dus blij met de oprichting van de Vereniging voor Etoniepedagogen.

Tijdens vorig forum bood ik mijn hulp aan, en maak nu, als verslaggeefster, deel uit van het bestuur van de VvE. Vermits ik ook lid ben van de Raad van Bestuur van de VES, zie ik mogelijkheden om verbinding tussen beide organisaties te vormen en communicatie te ondersteunen.

Graag zie ik de geschiedenis van de eutonie in Vlaanderen op deze manier verder groeien, wetende wat eutonie kan betekenen voor de levenskwaliteit van wie hier voor openstaat.



-- Actief-Receptief, nascholing/verdieping 2016-2017 --

Groeigroep

'In beweging brengen/bewogen worden'

3 zaterdagen: 22 Oktober, 17 December, 4 Februari, van 9u30 tot 17u00

- Het wordt een gezamenlijk traject om zich verder te bekwamen en persoonlijk te verdiepen in die stille zoektocht naar de tonus in rust, voor zowel de actieve als de receptieve.
- Uit deze ervaring kan geput worden om de woordenschat te verrijken bij het aanzeggen van eutonie-oefeningen en zich fijner af te stemmen op de noden van elke cursusdeelnemer.
- Wij schenken ook aandacht aan wat kan toegepast worden tijdens het cursusgebeuren en zullen graag ingaan op uw vragen.

Wij laten de dag uitdeinen, luisterend naar verhalen uit 'De Karawanserail', vertellingen rond Amor en Psyché uit oude overleveringen van Anatolische nomaden (max. 20')

Begeleiding Walter Van Gorp

Prijs voor de 3 samenkomsten: 195 €, inbegrepen drank en soep op de middag voor wie wenst, eigen pic-nic meebrengen. Er is mogelijkheid voor een gespreide betaling mogelijk.

Plaats: Ingrid Lombaert, Achterste hoeven, 2980 Zoersel

Inschrijven vóór 10 oktober graag per mail - secretariaat@eutonieschool.org -

Voorkeur voor wie deelneemt aan de 3 samenkomsten, max. 16 deelnemers.

-- Opfrissing spierkettingen --

Er is voor eutoniedragers de mogelijkheid om uw inzichten omtrent de spierkettingen op te frissen door deel te nemen aan de lessen van Jill Penton in de huidige Bijscholing, dit vanaf half oktober en telkens om de twee maanden op een zaterdag in Burcht.

Voor meer informatie en aanmelding - secretariaat@eutonieschool.org -

-- Fiches Vervolgstof beschikbaar --

Een pakket van 52 fiches met oefeningen uit de Eutonie Vervolgstof is vanaf begin oktober beschikbaar bij de VES aan de kostprijs van 40€.

Telefonisch of per mail aan te vragen - 03/480 07 24 - info@eutonieschool.org -

En af te halen op het secretariaat - Eeuwfeestlaan 110 bus 1, 2500 Lier -

-- Dossier duurzame zelfzorg --

Het dossier 'Eutonie: duurzame zelfzorg' is aangepast en te downloaden op de website van de VES - www.eutonieschool.org - of gebundeld verkrijgbaar op het secretariaat voor 4 euro.

- Public relations en website -

*Congratulations ! Your website, www.eutonie.info was born on January 19, 2016.
It weighs a healthy 3 pages and 6 elements.*

Woordje uitleg van Jill Penton ..

'Onze' nieuwe adaptieve site begon zijn leven in januari dit jaar !! Het was een stille geboorte, zonder kaarten en champagne, maar stilletjesaan wordt 'onze' site meer volwassen en weten steeds meer mensen het te vinden. Adaptief betekent dat het programma achter de site ervoor zorgt dat de site optimaal wordt weergegeven op het beeldscherm waarop een bezoeker de site bekijkt. Met andere woorden, je kunt 'onze' site heel goed zien op je tablet, je smartphone of je laptop ... de site past zich aan ... echt van deze tijd.

Ten opzichte van de oude site lijkt 'onze' nieuwe site misschien een beetje sober. Er zijn niet zoveel foto's en de lay-out is strak en to-the-point. Maar hiermee laadt hij snel en komt hij rap op het scherm van je tablet !

De nieuwe website heeft veel minder pagina's dan de oude site en heeft duidelijke buttons - links op ieder pagina. Hiermee wordt de bezoeker vlug geholpen en vindt gauw de informatie die hij zoekt ... er is op het internet immers geen spraken van onthaasten, alles moet snel gaan !!

Zoek cursus

Vind pedagoog

Lees meer

Als je op [\[Zoek cursus\]](#) klikt, komt een kalender tevoorschijn ... en het ziet er heel indrukwekkend uit ... goed gevuld. Het is fijn om te zien hoeveel eutonie cursussen worden aangeboden. Dit geeft de site bezoeker een prettig gevoel en veel keus. Een aantal pedagogen maken goed gebruik van de kalender en zijn duidelijk regelmatig actief met cursuswerk. Ook voor mensen die ver vooruit willen plannen is er voldoende aanbod beschikbaar.

[Klik op \[Vind pedagoog\]](#) en vind een regionaal ingedeelde lijst ...

17 collega's staan vermeld op deze pagina ... en tot nu toe hebben 14 ervan ook een profiel gemaakt ... met prachtige foto erbij ! Wat een heleboel mooie mensen zeg ... de portretfoto's brengen de site echt tot leven ... en maken de eutonie zoveel meer persoonlijk. En als je op een foto klikt, kom je onmiddellijk op de profielpagina van die persoon ... met veel meer achtergrondinformatie. Pedagogen die zichzelf voorstellen via een profiel helpen de site bezoeker begrijpen wat eutonie is en kan betekenen.

[\[Lees meer\]](#)

Sommige bezoekers willen natuurlijk eerst informatie over eutonie hebben, voordat ze er aan beginnen. De wat, wie en werkwijze pagina's verschaffen deze informatie. We hebben een taalbureau ingehuurd om de teksten te schrijven ... en zodoende is er een eenduidige verwoording ontstaan ... met korte, heldere en uitnodigende teksten. Niet te weinig en niet te veel tekst, met ruimte voor de ervaringen van cursisten.

In de toekomst hopen wij meer subpagina's aan de site toe te voegen en meer te vertellen over de achtergrond, de doelgroepen en de vereniging.

Elke eutoniep pedagoog die lidgeld betaalt, mag gebruik maken van deze site !

Hoofddoel van de vereniging is om de eutonie bekend te maken en de website is hierbij een zeer belangrijk middel. Het zal dus geen verrassing zijn dat ik jullie nogmaals uitnodig om gebruik te maken van de site door:

1. Een vermelding van je naam en contactgegevens. Als iemand zoekt naar een pedagoog in zijn regio zal dit net voldoende zijn.
2. Een profiel aan te maken met portretfoto erbij. Hiermee weet de site bezoeker wie je bent en wat je te bieden hebt ... wat je doet. Werk je individueel, dan kan je dit duidelijk aangeven. Geef je cursussen of heb je een speciale doelgroep/interesse, laat dit dan weten.
3. Geef je aanbod op voor de kalender. Dit is echt niet zo moeilijk !! Je vult de gegevens in op een formulier en stuurt het per e-mail naar **- VvEJill@iae.nl -**
Binnen een paar dagen staat jou aanbod op de site.

Als je jezelf niet aanmeldt blijf je onzichtbaar ...

'A picture is worth a thousand words'

Wij zijn ijverig op zoek geweest naar een aantal sprekende foto's voor de site en het is ons nog niet gelukt om de juiste beelden te vinden. Als je zelf een idee hebt voor een foto voor de homepagina, die een juiste indruk van de eutonie geeft ... horen/zien wij het heel graag.

En zo is het idee ontstaan om een beeldbank te beginnen voor de leden van de vereniging en foto's te verzamelen in een Cloud dienst - bijvoorbeeld Dropbox.

Als iedereen geschikte foto's inlevert en ze gratis ter beschikking stelt zouden andere leden ze kunnen gebruiken voor PR doeleinden - flyers, folders, websites, enz.

Foto's delen met elkaar is niet zo moeilijk omdat foto's digitaal zijn. Je kunt ze sturen per e-mail, op een harde schijf of USB stick zetten of in Dropbox plaatsen. Eenvoudige computer handelingen als plakken en knippen of slepen met de muis zijn voor iedereen haalbaar.

Als er voldoende animo is voor dit project wil **Jill Penton** de foto's voor ons verzamelen.

Neem contact met haar op als je meer wilt weten of een foto wilt opsturen - VvEJill@iae.nl -



foto Jill Penton



foto Jill Penton

Waarom nieuwe site op eutonie.be ?

Woordje uitleg van Walter Van Gorp ..

Sinds de nieuwe domeinnaam - www.eutonie.info - gerealiseerd werd, hebben we, de sinds 15 jaar in gebruik zijnde domeinnaam - eutonie.be -, bestendig met een nieuwe invulling.

Zo hebben we de landelijke verankering van de eutonie verstevigd in samenwerking met de Waalse eutonie-collega's, de VvE en de VES.

Het gaat hier om *'een portaalsite, een webpagina die toegang geeft tot meerdere eutonie-sites'* in België en Nederland. Momenteel zijn er dat drie:

VES vzw - Vlaamse Eutonie School
VvE vzw - Vereniging voor Eutonie
APEBS asbl - Association Professionnelle d'Eutonie pour le Bien-être et la Santé

Twee Belgische eutonie-pioniers, Therese Windels voor Vlaanderen en Istace Benoit in Wallonië, volgden beiden hun eutonie opleiding bij de grondlegster van de eutonie aan de Gerda Alexander Skolen in Kopenhagen (1969 - 1973)

De verenigingen, werkzaam in Vlaanderen, Wallonië en Nederland, spruiten aldus rechtstreeks voort uit de oorspronkelijke bron van de eutonie-methode.

Vanuit - eutonie.be - beschikt nu elke, in 't kort beschreven eutonievereniging, over een doorlink naar de eigen site, waar de eigen activiteiten op aangekondigd worden.

Met dit nieuwe opzet zullen geïnteresseerden van het ene landsgedeelte, met één klik, ook geïnformeerd kunnen worden rond het eutonie-aanbod over de taalgrens heen en zullen wij ons voor de toekomst mogen verheugen op een flinke PR-ondersteuning omwille van een beduidende verhoging aan mogelijk bezoekerspotentieel.

Facebook en Eutonie: een toegevoegde waarde ???

Katrien Janssen vindt van wel ...

De Eutoniepagina op facebook werd aangemaakt door Nathalie Haccuria in november 2008 en ik ben in 2009 lid en beheerder geworden.

Wat krijg je te zien op de FB pagina ?

- aankondigingen van cursussen over het hele land en ook van andere eutoniescholen.
- inspirerende teksten, o.a. elke maand een uitspraak over wat eutonie voor iemand betekent
- inspirerend beeldmateriaal !

Op flyers en bij mailverkeer zou je onderaan de Facebookgroep Eutonie kunnen vermelden.

Ga alvast eens kijken wat er in de voorbije jaren op gepost is en geniet ervan. Post je zelf graag ook iets, stuur me een mail of doe het rechtsreeks op de pagina zelf.

See you on FB !



PR-bijeenkomst van zaterdag 17 september in Burcht

De ontmoetingsdag voor eutoniepeditoren die de kamer Public Relations organiseerde op 17/9/2016 was tof en inspirerend. Jezelf met euntonie op de kaart zetten is een eenzame weg. Het heeft me deugd gedaan om te zien hoe ieder dit vanuit haar/zijn eigenheid aanpakt. We hebben veel geleerd van de successen en moeilijkheden die we samen hebben opgelijst. Een waardevol initiatief!

Christel Cleys

Het was een fijne dag, de inspiratiedag voor leden van de Vereniging van Eutoniepeditoren over PR. Een kleine groep, in de ochtend met elf personen, in de namiddag met tien, inclusief de PR-groep.

De dag was heel goed georganiseerd en werd ook zo begeleid.

In de ochtend spraken we eerst over persoonlijk successen, daarna over onze belemmeringen bij het promoten van euntonie. Alle antwoorden werden, vakkundig begeleid, op flipover gezet. In de namiddag spraken we in kleine groepjes over onze persoonlijke kwaliteiten vanuit de volgende vragen:

Waar zit jouw passie voor het vak? Wat is jouw kleur of eigenheid?

Wat maakt je blij in het werk? Met welke doelgroepen werk je graag?

Wat is je expertise?

Ieder werd daarover bevroegd. Elke twinkeling in de ogen tijdens het beantwoorden moest worden genoemd.

Dit werd kort teruggekoppeld naar de hele groep.

Het afsluitende thema, De Uitdaging van de dag, was in enkele zinnen te benoemen wat euntonie voor jou persoonlijk betekent. Daar kwamen tien mooie, verschillende en zeer persoonlijke antwoorden op.

Ik had me niet aangemeld voor de dag, had op de valreep besloten te gaan en ben daar heel blij mee. Ik heb ons als eutoniepeditoren nog nooit zo open en kwetsbaar meegemaakt.

Ruth Vanhommerig

EUNTONIE BEWERKT INNERLIJKE
KEUZERUIMTE, EVOLUTIE EN
SOCIALE VERANTWOORDELIJKHEID-
ZIN. ZIJ SCHEPT DE VOORWAARDEN
TOT LEVENSVREUGDE, VERSTILLING EN
EEN TOEGEWIJDE PRESENTIE AAN
ZICHZELF EN DE ANDERE,
MIDDEN IN DE UITDAGINGEN VAN
HET LEVEN.



Van deze dag is door de PR-groep verslag opgemaakt.

Wie dit verslag graag zou ontvangen kan een mailtje sturen:

- pr.wgr.vve@gmail.com - of - Renild.vdp@gmail.com -

EUNTONIE
cartoon Gie Campo



uitgeleend boek, ja.be

- Wetenschappelijk onderzoek -

Deel je expertise ...

met Louise Hoyng en Hanneke Hoos

Op het Forum van de VvE, maart 2016, kwam het voorstel om een overzicht te maken van de interessevelden en deskundigheden van de eutoniepedenagogen^{ves}.

Zo blijven we op de hoogte van elkaars expertise, en kan dit gedeeld en bekend worden.

Enkele voorbeelden zijn: eotonie en chronisch ziekten, eotonie en ouderen, eotonie en kinderen, eotonie en mensen met een beperking, eotonie en fibromyalgie, eotonie en scoliose, eotonie en vervreemding, eotonie en onderwijs, eotonie en zen, eotonie en beweging, eotonie en zorgverleners, eotonie en fascia, eotonie en taal, ...

Wil je daarom op volgende vragen antwoorden:

- Omschrijf je interesse / deskundigheid
- Heb je op basis van je interesse / deskundigheid reeds een eotonie-aanbod gemaakt ?
Indien ja, kort toelichten ...
- Verbind je je interesse / deskundigheid (nog) op een andere wijze met de eotonie ?
bv. scholing, dossiervorming, literatuurstudie ...
Indien ja, op welke wijze ? Graag kort toelichten.

Graag je reactie sturen naar - louise.hoyng@kpnmail.nl -

- ... aanbouw ... -

Intervisie ?

een voorstel van Griet Sempels en Lieve Leemans

Een 'jonge' bijbouw ...

Graag kondigen we de geplande 'bouw' aan van een jonge kamer aan het VvE-huis.

Van waaruit we dagen zoeken te organiseren, waarin wij eutoniepedenagogen samen aan de slag kunnen. Een veld creëren waarin we vorschend, oefenend, uitwisselend, ... mekaar en de eotonie kunnen bevruchten.

Een weg banen m.a.w naar een bredere basis en uitstraling van wat eotonie vermag.

Om concreet werk te kunnen maken van vorm, inhoud en behoeften, horen we graag van jou of deze 'kamer' je nieuwsgierigheid en interesse wekt.

Geef een mailtje en licht even toe :

- heb je behoefte aan dergelijk aanbod ? 1 of 2 keer per jaar ?
- kies je voor de formule - weekend
 - een dag: in het weekend of tijdens de week ?
- zie je een persoonlijke inbreng zitten zoals les, aanbrenge ideeën, ..
- heb je persoonlijk bepaalde behoeften? Zo ja, welke? Licht even toe.

Aan de hand van jullie reacties gaan we al dan niet verder aan de slag met de uitwerking van dit plan. De behoefte van Lieve, mij en onze cyclussennoten (7) is bevredigd met het samenkomen zoals we dat al jaren doen. De vraag om dit open te stellen naar cursisten van de andere cycli komt van buiten die groep. Daarom ook deze bevraging.

Zo kunnen we in de toekomst de mensen aanspreken die hier nood aan hebben en moeten we er de anderen niet mee lastig vallen.

Mailen kan naar *Griet Sempels* - eotonie.marg1@gmail.com -

Zij bundelt de antwoorden en zal de draad verder opnemen met *Lieve Leemans*.

Dank alvast voor je respons !

“De Thigmofiel, het verlangen naar geborgenheid”



coverfoto 'De Thigmofiel'

boek van Midas Dekkers, aangeraden door Renild Van den plas

Thigmofilie is de plezierige tegenhanger van claustrofobie.

In een wereld vol licht, lucht en kale vlaktes is het goed om je ergens veilig te voelen.

Dekkers schrijft met vertrouwde verve over het TASTBARE geluk. Het boek is een ode aan de geborgenheid, en een feest voor de geest!

Midas is schrijver en bioloog en een scherpe kenner van mens en dier. Hij deelt die kennis met liefde en plezier. Het was een groot plezier om dit luchtige, maar interessante boek te lezen!

Verwendag CVS-patiënten met Mia Lenaert

Vanuit de kliniek St Maarten in Duffel, de dienst Levanter, vroeg men mij om een kennismakings-sessie eutonie te begeleiden op een verwendag voor een groepje CVS- patiënten. Ze waren met vijf waarvan twee begeleidende psychologen. Samen hebben ze 2u30 eutonie geproefd en waren zeer tevreden over hun ervaringen. Mogelijks krijgt dit nog opvolging; de vraag naar mijn bereidheid werd alleszins gesteld.

‘Innovatie en verandering in het landschap van de Geestelijke gezondheidszorg’ Verslag van Renild Van den plas

Ik schreef mij in voor dit congres van VGG, dat op 20 en 21 sept. doorging in A’pen, omdat ik zelf ervaren heb dat eutonie ontzettend waardevol en ondersteunend kan zijn bij psychisch/ emotioneel lijden. Mijn overtuiging is dat, alhoewel we ‘uitsluitend het lichaam als ingangspoort gebruiken’ er op psychisch, emotioneel en mentaal vlak, enorm veel levenskwaliteit kan gewonnen worden.

Het congres was opgevat als een verzameling van zeer uiteenlopende ‘succeservaringen’ in deze sector. Vanuit heel wat instellingen werden er concrete innovatieve verhalen naar voor gebracht, hetzij als een ‘poster’ of een lezing, hetzij o.v.v. een workshop of een symposium.

Dankzij de inspiratiedag voelde ik mij vrij én stevig genoeg, om hier en daar wat te vertellen over eutonie en de werkzaamheid ervan voor lichaam en geest. Ik maakte een eenvoudig mapje met diverse achtergrondteksten en ik had een flink pakket ‘dossiers’ mee. Die zijn terecht gekomen bij diverse prof’s en universiteiten, bij patiëntenverenigingen, bij individuele therapeuten en instellingen.

Alhoewel dit alles misschien vooral naambekendheid zal opleveren, is het aanwezig zijn zeker ook nuttig i.f.v. zichtbaar worden: letterlijk! En wie weet, kan dit ‘zaadje’ ook wel leiden tot iets meer belangstelling voor wat eutonie kan teweegbrengen bij deze kwetsbare groep mensen.

Binnen 2 jaar is er terug een dergelijk groots opgezet congres: 2 dagen met telkens ca 1000 dlrs. Zullen wij collega’s (en cursisten?) dan klaar staan om onszelf en de eutonie te ‘presenteren?’

Ik hoop het van harte!

Van België (oost) via de Dominicaanse republiek (zuidwest) naar Finland (noordoost)

Karliën Missine

Mijn verbondenheid met 2 kleine projecten in de Dominicaanse Republiek leidde tot een onverwachte uitnodiging. In februari was ik andermaal op werkbezoek in Rio Limpio, een klein bijzonder dorpje in de bergen, aan de grens met Haïti. Het vlaamse project Guali, dat voor medische zorg in een 9-tal afgelegen bergdorpen instaat en het finse project Centro Verde dat interculturele uitwisseling en samenwerking nastreeft, hebben een innige relatie met dit kleine bergdorpje. Bijzonder is dat er in Rio Limpio sinds Kerst voor het eerst electriciteit is, voor de mensen een klein wonder.

Drie Finse vrouwen die bij Centro Verde op vrijwilligers-werkvakantie waren, wilden weten wat eutonie is. En zo geschiedde: buiten en in een kleine cabane konden ze voor het eerst kennismaken met eutonie. Anderhalf uurtje verschillende oefeningen met o.a. tennisballen. Het enthousiasme bij één van hun was zo groot dat ze graag wilde dat haar collega's op school dit ook zouden ervaren. Na enkele dagen dacht ik: Karliën, je hebt gehoord wat Inkeri gezegd heeft? En toen ik weer thuis was besliste ik haar te schrijven dat ik dat wel graag zou doen. Door allerlei omstandigheden kon het echter in de meimaand in Tampere niet op school doorgaan, zoals zij zich gewent had. Doch ze contacteerde een vriendin in Helsinki, 200 km zuidelijker. De datum en de voorwaarden werden vastgelegd. Het zou zaterdag 6 augustus worden, van 15 tot 19 uur. En ik zou er mijn vakantie in Finland aan koppelen. Het zou in het Engels zijn en ik begon me thuis voor te bereiden. Ik maakte een voorbereidend tekstje en een kleine biografie. Ik schreef een 100-tal begrippen/terminologiën op die ik in de lessen hier in België vaak gebruik. Onze collega Therese Melville, een Belgische die in London met eutonie bezig is, was bereid me met de vertaling te helpen, en dit tegelijkertijd ook in het Frans te doen. En ik oefende regelmatig, want mijn gevoelsrelatie met de Engelse taal is pover.

Toen ik op 29 juli landde, had ik eerst de kans in Tampere twee mensen in een individuele behandelingssessie te ontmoeten en daarna Inkeri te treffen. Er bleken nog maar 4 inschrijvingen, ondanks hun grote moeite om via facebook een reclamecampagne op touw te zetten. Niettemin beslisten we de workshop te laten doorgaan. En in de loop van de week kwamen er nog drie inschrijvingen bij, ook in België een gekend scenario. Toen het uiteindelijk zover was, konden beide initiatiefneemsters niet aanwezig zijn in de workshop, de ene door ziekte, de andere door een plotseling probleem met haar babyhondje. Uiteindelijk was het mijn Finse vriend, die het project Centro Verde aanstuurt en 4 collega euritmisten die aan de workshop deelnamen. We werkten twee keer zeven kwartier met een halfuurtje pauze en aansluitend een kort gesprek. In een kleine ruimte van 17 m kw hebben we het eerste lesmoment vooral rond voeten/benen/bekken gewerkt. Het tweede lesdeel kwamen handen/armen/schouders mee aan bod, zowel in liggen als in staan.

Een heel fijne ontmoeting en voor mij, ook euritmiste, een waardevolle uitwisseling. Enkele opmerkingen tijdens de lessen: *'als ik met dit ene been bezig ben dan werkt daar precies iets van door in het andere'* of *'tot mijn verwondering ervaar ik mezelf hier veel meer in één geheel en op een zachtere wijze dan ik bij Pilatesoefeningen doe'* of *'als ik mijn hand op haar schouderblad leg en ik blijf goed in mijn voeten en ben alleen maar daar met mijn hand opdat zij haar schouderblad zou voelen, dan ontstaat er een grotere vrijheid, zowel voor haar als voor mij.'*

Voor mezelf kon ik andermaal ervaren dat in een andere taal lesgeven ook voordelen heeft, nl. de gecentreerdheid en het minimale woordgebruik dragen bij tot rust, in mijn hoofd en in de ruimte. De ervaring en de interesse was intens en het is niet uitgesloten dat er een vervolg komt. Als toetje ontmoette ik op mijn laatste vakantiedag, in een kleine kunstgalerij helemaal in the middle of het beboste Finse nowhere, een boeiend ietwat extravagant echtpaar. Drie maanden per jaar hebben ze galerij en zomercafé in hun oud huis. En ... de vrouw organiseert tijdens deze maanden drie workshops. Hun interesse voor eutonie is groot en 'n dikke kans dat ik op hun voorstel inga, om volgende juli in de galerij (alias grote zitkamer) een eutonie kennismakingsdag te geven. De wereld en ikzelf blijven in beweging en ik hou van deze nieuwe uitdagingen. Wie weet komt er volgend jaar weer een kort verslag hierover!

Het rouwende lichaam: een weg naar herstel, met eutonie als handreiking.

Publicatie van Renild Van den plas in het boek 'Abortus, het taboe nog niet voorbij'

Een gekende uitspraak ten aanzien van mensen die een verlies lijden, van welke aard ook, is 'je moet dit een plaats geven'. Gemakkelijker gezegd dan gedaan... want wat is dat dan 'dit een plaats geven?'

Een verlieservaring kan het lichaam en de psyche van de persoon in een toestand brengen van verkrampen of verharden, want men wil geen pijn! De omgeving versterkt dit soms door uitspraken als 'Sterkte! Je moet vooruit! Wenen helpt niet, daarmee kun je dit gebeuren niet ongedaan maken. Laat dit toch los, en richt je op de toekomst!'

Eutonie biedt hierop tegeninformatie: de rouwende persoon wordt begeleid in een proces dat leidt tot verzachten, verstillen, op adem komen, de tijd zijn werk laten doen, mogen toelaten...

Mijn ervaring:

Na een intens eutonie-vormingstraject werd voor mij duidelijk: rouwen heeft veel, zo niet alles te maken met vertrouwen.

Ik werd begeleid om terug te durven voelen naar het 'hier en nu' BUITEN mij en ook naar wat er zich IN mijn lichaam afspeelde. Geleidelijk aan werd ik de steun (van de grond) BUITEN mij gewaar en kon ik die toelaten. Geleidelijk kon ik ook de innerlijke steun (mijn skelet) BINNEN IN mezelf ontdekken en als een concreet gegeven benutten.

Het bracht mij ook in een groeiend besef van eigenwaarde, dankzij de concrete ervaring van mijn fysieke realiteit. Ik verkende en ontdekte de grond als betrouwbare partner. Dit bleek ook de weg te zijn die mij bracht bij mijn diepste pijn, waar ik geen woorden voor vond. Ik leerde echter om die pijn toe te laten én af te voeren. Er ontstond een tot dan toe ongekend gevoel van éénheid IN mezelf. Stapje voor stapje kiemde er verzoening met het gebeuren: een instemmend 'ja' dat ik in mezelf gewaar werd bij pijnlijke herinneringen aan het verlies.

Een verzoeningsproces ontwikkelde zich geleidelijk aan:

1. De concrete tactiele waarneming van mijn lichaam werd terug gestimuleerd. Het was een veilig gebeuren, waarbij ik mijn huid als tastorgaan en als grens duidelijker kon verkennen.
2. De toenemende lichaamssensibiliteit, welke aanvankelijk als 'rauwe' pijn werd ervaren, kon zich geleidelijk ombuigen naar: terug contact vinden met mezelf en mijn omgeving.
3. Door de grond als draag- en steunvlak toe te laten, vond ik een betere omgang met pijn of moeilijkheden. Daardoor kon ik de pijn van het verlies IN mezelf toelaten in plaats van ertegen te vechten of ervoor te vluchten.
4. Dit rouwproces doorleven via eutonie bracht me bij: leven in het NU.
5. De verantwoordelijkheid nemen voor mijn lichaam én mijn emoties nam geleidelijk toe. Ik kreeg terug vertrouwen in de universele levensprocessen en in mijn unieke levensweg.

Conclusie:

- Het lichaam kan ingangspoort zijn tot fysiek én psychisch herstel.
- Eutonie kan een waardevolle basis of ondersteuning zijn, bij emotioneel genezingswerk.
- Aanvankelijk lijkt eutonie soms saai, want het proces verloopt traag. Indien het een voortdurend ontdekkingsproces blijft, dan kan het telkens nieuwe openbaringen brengen.

De capaciteit tot voelen, invoelen, doorvoelen, meevoelen kan zich dan steeds verder ontwikkelen, tot ik (terug) de hoog-gevoelige persoon ben, zoals ik bedoeld ben te zijn: tenvolle MENS.

Ik hoop dat velen deze ongekende mogelijkheden tot herstel én groei leren kennen.

Deze publicatie is gebaseerd op het eindwerk van Renild, uitgegeven door en verkrijgbaar bij de Vlaamse Eutonie School - info@eutonieschool.org -

∞ Varia

∅ *Blotevoetenwandeling*

Op 2 oktober gaat er een blotevoetenwandeling door in Park Vordensteyn te Schoten. Vertrek om 11u op de parking in de Kopstraat.

Omdat zo'n wandeling een schitterende kans is om eutonie aan den lijve en op een prettige manier te leren kennen, en omdat er mogelijks collega's goesting hebben om in eigen streek iets dergelijks te organiseren, mag dit evenement extra in de belangstelling.

∅ *Kennismakingsdagen 'Etonie - Je lichaam als kompas'*

voor hulpverleners, professionals of vrijwilligers in de zorgsector, organiseert vzw Zorgsaam nog volgende kennismakingsdagen : vrijdag 7 oktober in Drongen en maandag 14 november in Bilzen, telkens van 9u30-16u30, info en inschrijven op - www.zorgsaam.be -

∅ *Gezondheidsbeurs*

In Gent heeft op 15 & 16 oktober de 19de editie van de Gezondheidsbeurs plaats. Meer informatie op - www.gezondheidsbeurs.eu -

∅ *Internationale Etonie Ontmoetingsdagen 2017*

De Internationale Etonie Ontmoetingsdagen 2017 zullen doorgaan in VLotho, Duitsland van 8 tot 13 juli 2017 - www.lwl.org/LWL/Jugend/Jugendhof - Later meer info hierover.

∅ *Oprichting Oostenrijkse Etonievereniging*

" Liebe Freunde und Bekannte, Liebe Etonie-Freunde!

Ich freue mich mitteilen zu können, dass ab sofort die neue Website des neuen Vereines, Etonie Akademie Österreich, online ist! - www.e-tonie-akademie.at -

Unter www.e-tonie-akademie.at kann man sich über die Etonie-Akademie informieren, Mitglied werden bzw. sich zum Newsletter anmelden. In der Vorfreude auf den Besuch der Website und auf ein Wiedersehen! Herzliche Grüße und eine schöne Zeit, Helene Roitinger"

Nieuwe leden van harte welkom !

Wie wenst lid te worden kan een bijdrage storten via overschrijving op rekening BE51 0016 0101 0662 van VvE - Vereniging voor Etonie vzw - lidgeld 2016 effectief lid 40 € en sympathiserend lid 20 €

Meer toelichting hieromtrent bij Karlien Missinne - e-tonieverenigingkarlien@gmail.com -

