



Vereniging voor Etonie vzw

## Nieuwsbrief Vereniging voor Etonie nr. 8

januari 2017

*Een voorspoedig, hartverwarmend 2017!*



Dat mogen wij u wensen in deze barre tijden...

*“Voor hen... voor ons allen.  
Grootse Grootmoeder, Grootse Grootvader,  
Grootse Kleinzoon en Grootse Kleindochter gelijkelijk...  
Mogen wij allen verdiepen en bloeien, scheppen uit as,  
die kunsten, ideeën en verwachtingen beschermen  
die niet mogen verdwijnen van het aangezicht van deze aarde.  
Mogen wij voor dit alles lang leven en elkaar liefhebben,  
jong als we oud zijn en oud als we jong zijn  
voor altijd.”*

*uit “De dansende grootmoeders” van Clarissa Pinkola Estés.*



*De Vereniging voor Etonie nodigt u,  
leden en etoniepedagogen, sympathisanten en belangstellenden  
uit op haar FORUM-dag op zaterdag 28 januari 2017.*

*10u Onthaal bij een kopje warme drank.*

*10u20 Welkom door de voorzitter van de Vereniging.*

*10u30 Verslag van de activiteiten van elke kamer en gelegenheid tot uitwisselen.*

*12u Lunchpauze.*

*13u15 Etonie met Thérèse Windels, 'Ouder worden... om samen naar uit te kijken'*

*14u45 Afronding.*

**Aanmelden via - [an.matthe@telenet.be](mailto:an.matthe@telenet.be) - vóór 14 januari 2017.**

Waar? In de Steinerschool in Lier, Mallekotstraat 43.

Op dit Forum zullen verschillende standen aanwezig zijn, waar je zowel literatuur kan kopen als etoniemateriaal. Zowel de VES als Renild Van den plas zijn present, je kan vooraf bij hen je bestellingen doen - [info@eutonieschool.org](mailto:info@eutonieschool.org) - & - [renild.vdp@gmail.com](mailto:renild.vdp@gmail.com) - (zie ook verder)

Breng alvast je eigen folders en/of promotiemateriaal mee.

Ook een eigen lunchpakket meebrengen, drank zal worden voorzien.

*De leden van de Raad van Bestuur kijken uit naar fijne ontmoetingen  
en een inspirerend forum !!*

De **Algemene Vergadering** van de VvE heeft plaats op **zondag 26 februari 2017 in Burcht**.

Vergadering in de voormiddag, na de lunchpauze ontvangen wij **Marijke Baken**, auteur van 'De weg van Inanna' en 'Het doorzichtige lichaam' (zie ook verder).

Tweede **Inspiratiedag** met de PR-kamer vindt plaats op **6 mei 2017**.

Later meer informatie hieromtrent.

*De VvE is op zoek naar een nieuwe penningmeester...*

Omwille van meer reizen naar het buitenland kan Karlien deze taak niet meer opnemen.

De taak van een penningmeester is cijfer- en rekenwerk, d.w.z. opvolgen van de lidgelden en betalingen doen. Alles staat in een eenvoudig en overzichtelijk computerprogramma, en rekent zichzelf uit. Er is een boekhoudster die we kunnen raadplegen bij problemen. Karlien is bereid de overgang mee te begeleiden. Als penningmeester ben je ook aanwezig op de vergaderingen van de VvE. Interesse? contacteer Karlien - [eutonieverenigingkarlien@gmail.com](mailto:eutonieverenigingkarlien@gmail.com) -



## -- VES-stand op het Forum van 28 januari --

Aan de stand van de VES zullen volgende zaken beschikbaar zijn :

- > didactische **Fiches Basis** aan 30 € en de **Fiches Vervolgstof** aan 40 €
- > twee **Dossiers**, 'Eutonie en onderwijs' en 'Eutonie: duurzame zelfzorg' aan 4 €
- > door de VES uitgegeven **Eindwerken** :

### die zich zó heel graag wensen te verspreiden !!!

- » 'De bewegingszandloper, eutonie als keerpunt', Jan Van Dooren, in druk
- » 'Raken aan het onnoembare. De invloed van eutonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg', Marnic Clarys, VES, 2016.
- » 'Leven vanuit zelfvertrouwen en zelfzekerheid', Mieke Braet, VES, heruitgave 2011.
- » 'Sterven is opnieuw geboren worden. Eutonie als handreiking bij een rouwproces', Renild Van den plas, VES, 2009.
- » 'De eutonie als uitgestoken hand tijdens levensprocessen. Liefde-conceptie-zwangerschap-bevalling-geboorte-leven-dood', Annick Leray, VES, 2004.
- » 'Eutonie, een meditatie van de gehele mens. Ervaringen en beschouwingen bij de eutonie in relatie tot de kruismeditatie van A. Rosenberg', Martina Kress, VES, 2004.
- » 'Hoe sta ik in het onderwijs? Een reflectie vanuit eutonisch standpunt', Jeanine Broens, VES, 2004.



cartoon Gie Campo

> nieuwe **Eutonie-literatuur** :

- 'Accorder son corps/eutonie pour les musiciens et les chanteurs' Dominique Duliège, eutoniepagoog G.A., Lyon, Frankrijk - 28 € (zie ook verder)
- 'Un chemin vers l'eutonie à travers quelques textes - Hommage à Raymond Murcia' Raymond Murcia, Frans eutoniepagoog, † in 2015, uitgave Spaans/Frans - 17 €

> laatste **cederhouten blokken** aan 60 € (de nieuwe zullen wat duurder zijn)

> nieuwe **gele folders VES & VvE**

Plaats uw bestellingen vooraf via - [info@eutonieschool.org](mailto:info@eutonieschool.org) -

## -- Vooruitzichten Bijscholing --

- > Eindevaluatie op 1 en 2 april 2017 van toekomstige eutoniepagoogen uit voorgaande cycli !!
- > Vooruitzichten didactische bogen negende cyclus, 2017-2020.

Didactische boog Basis van september 2017 t.e.m. juli 2018 staat open voor eutoniepagoogen of opgeleiden die deze pedagogische opbouw nog eens grondig wensen door te nemen. Volledig deelname aan een bijdrage van 50%, hetzij didactische weekends af te spreken. Didactische boog Vervolg kan vanaf september 2018 op dezelfde manier gevolgd worden.

Aanmelden via - [secretariaat@eutonieschool.org](mailto:secretariaat@eutonieschool.org) -

## -- Aanbod voorjaar 2017 --

**Nascholingsdag Actief/Receptief** met Walter Van Gorp op zaterdag 4 februari (zie hieronder)  
aanmelden via - [secretariaat@eutonieschool.org](mailto:secretariaat@eutonieschool.org) -

**Bernard Besret**, auteur van 'Goed omgaan met het leven' komt op zaterdag 18 februari naar Brussel !

Conferentie 'Religions et spiritualité' in het Lakenhuis, Lakensestraat 76, 1000 Brussel.

Inschrijven vóór 14 februari via - [lucvankrunkelsven@scarlet.be](mailto:lucvankrunkelsven@scarlet.be) - (Wervel vzw)

Deelname in de kosten 25 €. Er wordt geen vertaling naar het Nederlands voorzien.

Onthaal met koffie en thee om 13u30, start om 14u, afsluiting om 17u30.

**Nascholingsweekend** in Zoersel met **Jean Lermينياux**, 18 en 19 maart

aanmelden via - [secretariaat@eutonieschool.org](mailto:secretariaat@eutonieschool.org) -

## Groiegroep Nascholing Actief-Receptief

### *'In beweging brengen/bewogen worden'*

Na het succes van de eerste nascholingsdag in oktober, vond de tweede samenkomst plaats op zaterdag 17 december jongstleden. Het thema was ditmaal gericht op het

*'WEKKEN VAN DE PROPRIOCEPTIEVE WAARNEMING d.m.v. weefsel beluisterend UITREKKEN'.*

Zoals altijd was de aandacht ook gericht op de houding (intentie) van de actieve en op de kwaliteit van de aanraking, waarbij de actieve zich 'eutoon' leert instellen op optimale afstemming. Deze bepaalt nl. welke reactie er bij de ontvanger op gang wordt gebracht. Een reactie die mogelijks ontroert en roert tot in diepere lagen van 'zijn', een kwaliteit waarbij de ontvanger in een toestand van overgave komt, in een zichzelf 'voelend- gedragen' weten.

- > Zo wordt een mogelijkheid gecreëerd dat de ontvanger bij zich thuiskomt, zich herbronnen kan in een tonus van echte rust, paraatheid ervaart en gewekt wordt aan een zich eigenstandig kunnen waarnemen.
- > Zo krijgt de mens, laag na laag, de kans om dichterbij z'n kern aan te komen, in balans met z'n fysieke, emotionele en mentale lagen. Daardoor nieuwe betekenisvolle inzichten krijgen, vanwaaruit een vernieuwd verwoordingsproces kan opstarten.

Deze boeiende zoektocht wordt vervolgd op zaterdag 4 februari en met bijval van de deelnemers voortgezet in het najaar en... verder naar 2018.

*Walter Van Gorp*



foto VES

Geïnteresseerden hartelijk welkom, aanmelden via - [secretariaat@eutonieschool.org](mailto:secretariaat@eutonieschool.org) -

Duitsland



In 1987, dertig jaar geleden, richtte **Karin Schaefer** de **Gerda-Alexander-Schule** op. Eind juni 2017 sluit deze school in Offenburg haar deuren. En Karin Schaefer rond dan ook haar werkzaamheden af. Ze schrijft een blog waarop je haar kan volgen. Je vindt er bedenkingen, artikels... - [www.karinschaefer.eu](http://www.karinschaefer.eu) -

Vanaf herfst 2017 voorzien zowel de **Eutonie-Akademie Bremen** onder de leiding van **Renate Riese** in Noord-Duitsland, als de **Gerda-Alexander-Schule Freiburg** onder leiding van **Barbara Seitz** in Zuid-Duitsland de start van een nieuwe opleidingsgroep.

De opleidingen zullen dezelfde structuur en inhoud hebben.

- [www.eutonie-bremen.de](http://www.eutonie-bremen.de) - en - [www.eutonie-ausbildung.de](http://www.eutonie-ausbildung.de) -

Barbara Seitz neemt tevens Karins eutoniecursus in Fischerhude over. Karin nam deze in 1987 over van Gerda Alexander. Fischerhude is een mooi gelegen kunstenaarsdorpje, waar reeds vele jaren, steeds in dezelfde week, in dezelfde sporthal, een meerdaagse eutoniecursus plaats heeft.

**„Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ – Eutonie als salutogenetischer Weg**

Symposium der Eutonie-Akademie Bremen vom 13 – 15 Oktober 2017.

- [www.eutonie-bremen.de/eutonie-akademie/symposium/](http://www.eutonie-bremen.de/eutonie-akademie/symposium/) -

‘Salutogenese’ is een begrip dat de socioloog Aaron Antonovsky (1923–1994) heeft voorgesteld. Daarbij gaat het om een benadering van de mens, die zich richt op factoren die gezondheid en welbevinden stimuleren in plaats van de factoren die ziekte veroorzaken en die in het middelpunt van de pathogenese staan...

**Mariann Kjellrup** begon in 1966 met eutonielessen in München. Ze vierde in oktober van vorig jaar haar 50ste jaar als lesgeefster. Mariann schreef lang geleden een klein boekje over eutonie, in het Nederlands vertaald, ‘**Bewust met je lichaam leven**’. Er is een nieuwe Duitse uitgave.

- [www.eutoniemkjellrup.de](http://www.eutoniemkjellrup.de) -



foto eutoniemkjellrup.de



*Kompost-Stern - Lied der Erde - Deutschland*

### *Een cursiste schrijft :*

Mensen vragen me vaak als ik zeg dat ik eutonie beoefen : "wat is dat?" Bij eutonie lijkt het me interessanter te weten : *wat doet het met je/wat brengt het je*. Dan kan ik niet anders dan antwoorden : ZOVEEL! Het begint al met het aankomen op mijn matje. Prachtig vind ik dat, de contactpunten voelen van je lichaam met de grond/aarde. Het is als thuiskomen. Je lichaam leren voelen door eigenlijk heel subtiele bewegingen, maar met oh zo'n diepe werking. De aandacht ook die besteed wordt aan het navoelen. Het is een totaalpakketje. De houdingen die je leert toepassen in het dagelijkse leven waardoor je beter kan omgaan met pijn. Het is niet alleen een weldaad voor je lichaam, maar voor mij ook zeker de geest. Het brengt me ongelooflijk tot rust. Het is mijn momentje op het matje zonder gestoord te worden, met aandacht en zorg voor mijn lichaam, waardoor mijn malende gedachten tot stilstand komen. Het zijn momenten dat een gelukzalig gevoel mijn deel wordt. Ik zou niet meer zonder eutonie kunnen. Mijn lichaam vraagt ernaar, het is een soort verslaving geworden. Het mooiste geschenk dat je jezelf en je lichaam kan geven.

Hilde, 47 jaar

## Bregje Hofstede, *'De herontdekking van het lichaam: over de burn-out'*.

door Renild Van den plas

Dit essay van een jonge Nederlandse filosofe en geschiedkundige, is een pareltje voor allen die (beroepshalve) interesse hebben in 'de mens'.

Zelf heeft ze ondervonden dat ze als 'kopmens', zo ver verwijderd was van haar lichaam, dat plots haar lichaam alle diensten weigerden. Dit was voor haar het begin van een zoektocht naar het terugvinden van de eenheid tussen lichaam en geest.

Bregje schetst op een heldere maar luchtige manier de maatschappelijke context, en legt daarmee de vinger op de wonde van de toenemende nieuwe welvaartsziekte: de burn-out.

Als filosofe citeert ze regelmatig enkele belangrijke 'denkers', die tot 'nadenken' stemmen.

Enkele citaten, om goesting te krijgen:

*'Wandelen, voetje voor voetje stappen, is op het meest fundamentele niveau, het vaststellen van eigenheid'*

*'Wij worden niet ziek door iets vijandigs als een virus, maar door teveel van het goede: overprestatie, overproductie en overprikkeling'*

*'Stel dus dat we het proces (van burn-out) niet omschrijven als 'opbranden', maar als platdrukken, en het resultaat als een absoluut gebrek aan veerkracht, veroorzaakt door langdurige en continue druk ... Begrijpen we burn-out als ruimtegebrek of veerkrachtverlies, dan zou het hersellen of voorkomen ervan kunnen draaien om het bewaken of heroveren van een eigen ruimte, van ledigheid. Het stille middelpunt binnen in jezelf ...'*

Voor mij is dit boekje een 'ode aan euntonie' ... ook al kent Bregje euntonie niet en heeft ze andere wegen gevonden om te herstellen.

Ze vraagt alleszins in dit essay meer aandacht voor 'een gezonde geest in een gezond lichaam'.

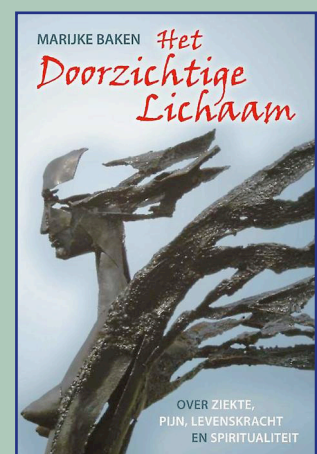
## Marijke Baken, *'Het doorzichtig lichaam'*.

door Kristina Nijs

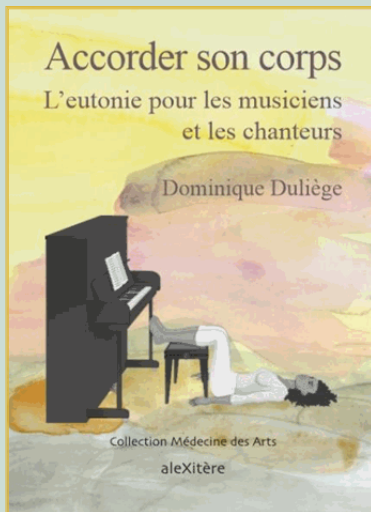
Een fragment uit Marijkes werk:

*'Het ontvankelijk worden voor de diepte, dat is wat spiritualiteit kan zijn. Vertrouwen in een diepere zijnsgrond en die diepere zijnsgrond ervaren als een levende realiteit in jezelf. Ze is een kracht die je draagt en je ondersteunt, niet beoordelend, wel open en verwelkomend; grond die ons in staat stelt om het vertrouwde en het gekende los te laten. Enkel doorheen ons lichaam kan die diepere zijnsgrond zich ontsluiten. Het lichaam is heel rechtstreeks in staat om contact te maken met essentie en diepte, omdat het er deel van is. Daarin ligt nu precies de grote transformerende kracht van ons organisme. Het is van binnenuit dat we geleid worden, al willen we liever geloven dat het gebeurtenissen buiten ons zijn die ons in de chaos of in de verrukking doen tuimelen.'*

Marijkes tweede boek *'Het doorzichtige lichaam'* heeft mij doen hunkeren naar haar eerste werk, *'De weg van Inanna'*. Ik mag zeggen dat dit boek mij verslonden heeft en ik deze-weg-terug gejubeld heb...



## Dominique Duliège, 'Accorder son corps. L'eutonie pour les musiciens et les chanteurs'



Nombre de musiciens ont maintenant intégré que leur pratique musicale passe par l'écoute de leurs sensations corporelles à la recherche d'une facilitation et d'un plaisir du geste. Avec des exercices simples, faciles à mettre en pratique, l'eutonie peut les aider dans leur démarche de recherche et de découvertes à la fois corporelles et émotionnelles.

Qu'est-ce que l'eutonie ? Il s'agit d'une technique d'entraînement psychocorporel fondée par Gerda Alexander (1908-1994). Son nom, l'eutonie, fait référence au bon tonus musculaire qui doit être sous-jacent à tout mouvement pratiqué de façon physiologique. L'eutonie s'appuie également sur un bon placement osseux, l'ancrage au sol, le réflexe de redressement. Des objets simples peuvent être utilisés comme interfaces (bambou, bûche, balle, marrons) pour faciliter la proprioception et la concentration par le simple contact du corps avec l'objet et de l'objet avec le corps.

Les principes de l'eutonie sont applicables à toute pratique artistique et dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Concrètement, les musiciens, instrumentistes ou chanteurs, trouveront dans la pratique de l'eutonie des ressources pour se détendre, s'échauffer, se centrer, trouver leur force et conduire leur geste à l'instrument, renforcer le contact avec les autres musiciens, le chef d'orchestre, le public, et par voie de conséquence libérer leur respiration, déjouer leur trac et donner du corps à leur interprétation musicale.

## Bernard Besret, 'Goed omgaan met het leven'

*'Goed omgaan met het leven vraagt dus allereerst met relaties leren omgaan. Als wij geboren worden zijn wij al het gevolg van een aanzienlijk aantal relaties, waarvan sommige zuiver toevallig kunnen schijnen, maar die alle absoluut noodzakelijk zijn voor ons verschijnen op het toneel van de wereld op precies dit ogenblik, in deze bepaalde context en onder deze concrete vorm. ... Wat absoluut toevallig is in de ogen van hen die de gebeurtenissen beleven, wordt absoluut noodzakelijk voor hen die er het resultaat van zijn, absoluut noodzakelijk voor hen die er uit voortkomen. Wat in het heden vrij beleefd wordt, is het volgende ogenblik een absoluut noodzakelijk element voor de wereld zoals zij is. Als zodanig is de coëxistentie van vrijheid en noodzaak geen onoverkomelijk probleem. Het probleem is vooral, vanuit welk tijdstip men een gebeurtenis beschouwt.'*

*'Als deze woorden zin hebben, als ons leven beantwoordt aan de dynamiek van de sfeer die ik getekend heb, dan kunnen wij vanaf het punt dat wij in zijn centrum innemen, alleen echt mens worden in de diepte en de hoogte, naar de zuidpool van de individualisatie en de noordpool van de universaliteit, door deel te nemen aan de dans van de menselijke relaties, die het vlak van de evenaar in deze sfeer steeds sneller doet draaien. Wie beweert het zenith te bereiken door weinig aandacht te schenken aan de diepgang van het mens-zijn, bedriegt zichzelf of bedriegt ons. Hij is, om een bekend beeld te gebruiken, een witgepleisterd graf, een schijn van leven. Hij is slechts een vertraagde dode in het land van de levenden.'* ...



## ∞ Eutoniematerialen



foto VES

### Allerhande didactische materialen...

*kastanjezakjes - kastanjekokers - draagtassen voor eutonieblokken - lederen handvatjes - kersenpittenzakjes - gevulde tennisballetjes in diverse kleuren - tweelingzakjes - zachte met wol gevulde balletjes - moussen balletjes met katoen overtrokken - ballonjasje - boekweïtkussentjes - met wol gevulde stevige kussens - met wol gevulde zachte kussens - wollen rol - zitwig met katoenen overtrek - moussen kussens - blokkussentjes in mousse of latex - overtrekken voor eutoniematten - bamboestokjes - kokers in rekstof ...*

zijn te koop op het Forum of rechtstreeks bij [Renild Van den plas - renild.vdp@gmail.com](mailto:renild.vdp@gmail.com) -  
Cederhouten blokken te koop bij de VES - [info@eutonieschool.org](mailto:info@eutonieschool.org) -

## ∞ Varia

∅ *Cursusaanbod 2017 eutoniepedagogen VES - [www.euntonie.info/cursusaanbod](http://www.euntonie.info/cursusaanbod) -*

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

Voor hulpverleners, professionals of vrijwilligers in de zorgsector, organiseert vzw Zorgsaam nog volgende kennismakingsdagen :  
vrijdag 27 januari in Malle en donderdag 9 februari in Drongen, telkens van 9u30-16u30.  
Info en inschrijven via - [www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be) -

∅ *Symposium 'Wanneer bevlogenheid een Burn-Out wordt'*

Een symposium rond 'preventie en herstel vanuit de somato-psychoopedagogie', dat zich naar alle hulpverleners in de welzijns- en gezondheidszorg richt.  
Op dinsdag 31 januari van 9u30 tot 16u in PXL-Congress in Hasselt.  
Info en inschrijven via - [annemie.pachen@pxl.be](mailto:annemie.pachen@pxl.be) -  
zie ook - <http://app.pxl.be/forms/congress/artikel.asp?sleutel=1913> -

∅ *Bothmergymnastiek, 'beweging en kracht in relatie tot de ander en tot ruimte en tijd'*

De Bothmer®-bewegingsleer werkt met bewegingsvormen waarbij de waarneming van het eigen lichaam centraal staat en bevorderd wordt. Bewegingspatronen worden daardoor bewuster in relatie tot tijd en ruimte en ook in relatie tot de andere(n). De vrije ruimte, die op die wijze ontstaat, leidt tot een gezondere persoonlijke en intermenselijke dynamiek.  
Meer info op - [www.bothmer-movement.eu](http://www.bothmer-movement.eu) -  
Drie zaterdag in maart, 11, 18 en 25, telkens van 9u tot 12u30,  
in de Steinerschool van Gent, Kasteellaan 54 en onder de begeleiding van Kristin Van Houtte  
Inschrijven via - <http://goo.gl/forms/dVjwsJeaMCT69iA83> -

∅ *Blotevoetenwandelingen*

Omdat blotevoetenwandelingen een schitterende kans zijn om euntonie 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, verwijzen wij naar - [www.blotevoetenwandelingen.nl](http://www.blotevoetenwandelingen.nl) -





Nieuwe leden van harte welkom !  
Wie wenst lid te worden kan een bijdrage storten  
via overschrijving op BE51 0016 0101 0662 van de VvE - lidgeld 2017  
effectief lid 40 € en sympathiserend lid 20 €.

- [www.eutonie.info](http://www.eutonie.info) -  
- [eutonievereniging@gmail.com](mailto:eutonievereniging@gmail.com) -

*Uw reacties en/of suggesties op deze nieuwsbrief én mogelijke inbreng ontvangen wij graag.*

