Vereniging voor Eutonie VZW

Nieuwsbrief nr. 33

oktober 2024

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

Omkeerpuntje

Ontworsteld uit de aarde,
na een zomer lang zich richten op de zon,
laat de zonnebloem zijn zware hoofd hangen.
De opbrengst van zijn leven is bestemd voor de aarde.

Ontworsteld uit de zonnewereld,
na vele jaren werken en wandelen op de aarde,
legt de mens zijn lichaam neer,
zijn blik als vanzelf omhoog gericht.

Wordt dáár de opbrengst van zijn leven ontvangen?

uit de nieuwsbrief Puntje 2024 nr. 4
pastel Ina van Dijk

In deze nieuwsbrief …

Het aankomende Vormingsweekend in Malle eind november, een indruk van de 'denkdag' naar een volgende opleiding toe, getuigenissen van twee cursisten, een boeiende bijdrage rond eutonie en fascia, een vragenrubriek, interessante literatuur en nieuwe boeken, allerhande aankondigingen en tot slot, het afscheid van een Grande Dame waaraan wij, eutoniepedagogen opgeleid aan de VES, enorm veel te danken hebben…

Wij wensen u een integer najaar en veel leesplezier.

namens de VvE

Vormingsweekend 22 tot 24 november in Malle

Afgelopen week ontving u een uitnodiging per mail voor het aankomende Vormingsweekend. Op vrijdag is er intervisie met Frank en Lydia rond het thema 'het beleven van innerlijke ruimtes'. De ganse zaterdag wordt besteed aan hoe een meer beheersbaar, minder stressvol leven te leiden met de polyvagaaltheorie van Stephen Porges als basis en begeleid door Karen Segers, trainer, coach en procesbegeleider. En zondag gaan we aan de slag met Actief-Receptief onder de deskundige begeleiding van Annie en Chris.

Inschrijven voor dit weerom veelbelovende boeiende weekend kan tot 25 oktober via het inschrijvingsformulier onder deze *link*.

Het aantal inschrijvingen is beperkt, wees er dus snel bij!

Alle vragen i.v.m. het weekend kan je stellen via - *vorming@eutonie.info* -

Wij kijken er alleszins naar uit u in Malle te verwelkomen!

Denkdag in aanloop van een nieuwe opleidingscyclus

Een zaadje werd geplant..

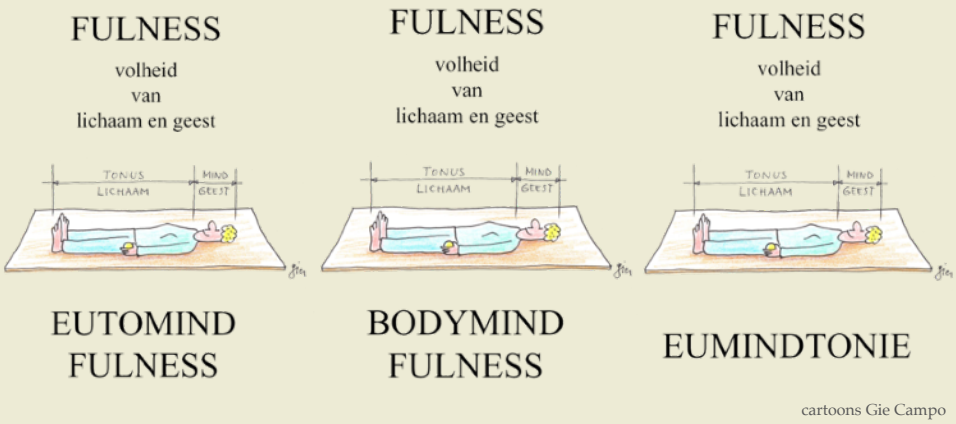
Op zaterdag 28 september heeft het bestuursorgaan (BO) een 'denkdag' gehouden over de toekomst van eutonie en een eventuele nieuwe opleiding.

Samen met enkele mensen die betrokken waren bij de voorbereidingen van de '10e cyclus' hadden we een eerste verkennend en boeiend gesprek.

Het voelt als een zaadje dat geplant werd.

… wordt dus vervolgd ...

Lut en Renild



cartoons Gie Campo

Website VvE

Voor het aanleveren van cursussen voor de site, wil ik vragen om rekening te houden met het feit dat ik in september gestart ben met een bijkomende opleiding. Ik zal steeds bevestigen dat ik jouw cursus ontvangen heb, maar het online plaatsen zal het komende jaar langer duren dan je van mij gewend bent. Jouw cursus verschijnt uiterlijk na 14 dagen online.

In de maand december en eerste week van januari 2025 zal ik NIET aan de site kunnen werken.

Bedankt voor je begrip!

Chantal

Zomerse wandeling in de Hobokense Polder

De opkomst voor onze wandeling in de Hobokense Polder begin augustus was vrij pover… Niettegenstaande hebben de bestuursleden die in de voormiddag een vruchtbare vergadering hadden, er tesamen met een courageuse collega enorm van genoten.
De Hobokense Polder is een prachtig natuurgebiedje, een pareltje langs de Schelde met veel water en bloemrijke weiden met grazende Galloway runderen tussen weelderig groeiende bomen en gebladerte.
Enkele foto's mogen je laten proeven van de magische sfeer daar…

foto's Kristina Nijs

Het verhaal van Hannelore

Enkele dagen na de vierdaagse Eutonie gaf ik tai chi les.
Ik vertelde in het kort een beetje hoe het verlopen was, de vierdaagse.
Drie dagen later zag ik één van de deelneemsters terug en ze kwam speciaal naar mij toe met de volgende boodschap: *"Waw, het was zalig om je te horen praten over de eutonie. Je straalde gewoon. Je zag er zo goed uit".*

Een week later ging ik voor mijn tweewekelijkse acupunctuur sessie.
Ze stelde me enkele vragen over de eutonie.
Ik begon te vertellen en ik voelde mijn oogjes blinken, ik kwam steeds meer met voorbeelden van oefeningen af en met mijn persoonlijke ervaringen...
Ik moest mezelf afremmen/afblokken anders zat ik daar nog een vol uur.

Je kan niet geloven hoeveel deugd ik gehad heb van de vierdaagse.
De groepssfeer was super, het eten was lekker, we hadden steeds mooi weer, de locatie was oké … maar vooral jouw begeleiding en de oefeningen waren super.
Je hebt mij een grote ontdekkingstocht laten maken naar mijn lijf toe, naar mezelf...
Ik heb dingen gevoeld, ontdekt die ik niet voor mogelijk achtte.
Vijtien minuten op mijn buik blijven liggen ... heb ik nog nooit gedaan in heel mijn leven wegens te veel nekpijn. Door jouw manier van opbouw, door jouw voorgaande oefeningen kon het opeens wel.
Ik had echt het gevoel dat ik enkele centimeters gegroeid was en dat er zoveel los gekomen was in mijn ruggengraat en andere wervels/weefsels.
Nog steeds voel ik mij vrijer, opener, warmer (warmer niet in de betekenis van temperatuur, maar meer in de zin van liefdevoller/milder...).

Ik ben al ruim een jaar op een pad, een pad met veel verandering/aanvaarding bij mezelf...
Het is een weg die ik aan het bewandelen ben en eutonie speelt daar zeker een grote rol in. Alles vloeit in elkaar of versterkt elkaar tai chi / eutonie / meditatie / zelfzorg / zelfliefde...

Liefdevolle groet

Het verhaal van Kristin

De driedelige themasessies: "meer lichaamsbewust worden" nodigden mij uit om terug te keren naar de basis van eutonie. Het voelt voor mij als thuiskomen. Ik mag hier zijn wie ik ben en ik mag me voelen hoe ik me voel. Ik hoef daarbij ook mijn best niet te doen. Hoe zalig is dat.

"Wat ik aanraak, raakt ook mij", ik vind het heerlijk om echt terug te gaan naar de allereerste principes van eutonie. Ik "ken" ze wel maar ze nog eens doorvoelen is zo deugddoend.
Een balletje naar keuze maakt mijn voeten wakker. Eerst de ene voet, even navoelen, en dan de andere voet. Wauw, door deze eenvoudige 'voetmassage' voel ik me steviger staan, en tegelijk voel ik me ook lichter. Ik ervaar meer ruimte in heel mijn lichaam. Ik besluit twee tennisballetjes naast mijn bed te leggen, een nieuw ochtendritueel.

Ik ontdek op deze manier wat de mogelijkheden zijn om moeiteloos en zonder spanning in beweging te komen: staand en liggend op de mat.
Een les eutonie is een cadeautje voor mezelf. Zo dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen.
Eutonie, zo fijn, zo eenvoudig, zo waardevol, zoveel deugd.

Naar aanleiding van het boek van **Philippe Rosier**, ***Ontdek je fascia*** (Lannoo 2023), vermeld in onze nieuwsbrief nr. 31, stuurde Leo Ribbens ons volgende enthousiaste boeiende beschouwingen. Op de oranje italic titels kan je klikken om rechtstreeks naar de webpagina te gaan.

"Graag laat ik u, eutoniebeoefenaar, concreet ervaren wat fascia(zelf)therapie, nl. sensorieel bewegen, bij je teweeg kan brengen naar lichaam en geest.

Ik stel voor je eerst te laten beroeren door ***The three Codified Movement Sequences by Danis Bois***. Zet de klank af om je nog dieper in te voelen in de 'mouvement codifié' en te ervaren wat dat met je doet dank zij je spiegelneuronen. Na een tijdje kan je de afspeeltijd van de video wat vertragen om de beweging nog meer in je op te zuigen. Ook handig bij het instuderen van de choreografie.

Daarna kan je een basisbeweging bekijken en beluisteren: Anne De Strijcker biedt er gratis wat aan, ***Anne Sensori***. Ik stel voor de horizontale as links-rechts staand te nemen, ***Beweging om meer ruimte waar te nemen in jezelf***. Je kan al zelf meedoen.

Grondlegger van de Fasciatherapie methode Danis Bois, in Frankrijk begonnen als osteopaat, heeft zijn hele leven gewijd aan de ontwikkeling van de Fasciatherapie door gevoelig te luisteren naar wat er in zijn eigen lichaam en dat van zijn patiënten gebeurt. Als oprichter van het onderzoekscentrum CERAP (verbonden aan de universiteit Fernando Pessoa in Porto) waar de invloed van de lichaamsbeleving en de lichaamservaring op het denken en het gedrag onderzocht wordt, heeft hij de Fasciatherapie wetenschappelijk onderbouwd.

Het lijkt mij de moeite waard te onderzoeken of de Eutonie niet kan verrijkt worden door de nieuwe inzichten omtrent de rol die de fascia vervult in het heilzaam functioneren naar lichaam en geest. De kinesitherapie en de osteopathie profiteren reeds meer en meer van deze benadering .

Na het bekijken van de filmpjes - en een eerste meebewegen - volgt hieronder wat ik als liefhebber van eutonie distilleerde uit het boek van Philippe Rosier. Daarna de echte fasciabeleving !

De Eutonie geeft aandacht aan o.a. huidervaring, botbewustzijn. Een holistische benadering verwelkomt al wat er in het lichaam en de persoon gebeurt. Het geraamte en zijn opvulling …

Het menselijk weefsel kan beschouwd worden als een continuum van densiteit, stevigheid en elasticiteit van cellen, vezels en interstitiële vloeistof: bindweefselcellen, zenuwen, bloedvaten, orgaanweefsel, kraakbeencellen, spiercellen, peescellen, botcellen... Een bot is een speciaal soort bindweefsel: het is ook bindweefsel met botcellen, vezels en vloeistof. De kalkafzetting gebeurt volgens de krachten - ik denk aan de torsie - die moeten verdeeld en opgevangen worden. Meer en meer ziet men het hele weefsel als een gevoelige **tensegriteit** architectuur. Bekijk in het Kröller Müller Museum of online de Needle Tower van kunstenaar Kenneth Snelson: een groots, beweeglijk kunstwerk dat bestaat uit grote balken die elkaar niet raken, maar die allemaal verbonden zijn door stevige, min of meer elastische kabels zodat het zich aanpast aan de wind. De kabels houden de balken uit en bij elkaar en laten beweeglijkheid toe. Door spanning (tension) de integriteit van een structuur bewaren: tensegrity.

De tensegrale structuur van het fasciaweefsel maakt het beleven van de globaliteit en de spierkettingen mogelijk. De Franse chirurg Guimberteau heeft met een camera onder de huid de fascia bestudeerd in een levend lichaam. Hij schrijft dat het bindweefsel *'de globaliserende verbinding is van onze levende structuur'*. Zie zijn fantastische video: ***Strolling under the Skin*** of in het Frans ***Promenades sous la peau***.

Spanning op één plaats in het lichaam kan zich verder verspreiden naar andere plaatsen. De Duitse Dr. Schleip: *'Het is verrassend om vast te stellen dat niet het oor, het oog, het evenwichtsorgaan of de huid het belangrijkste sensoriële orgaan is, maar wel de fascia'*.

Dankzij het opzoeken van de proprioreceptieve sensoren in de fascia kunnen we ons lichaam beleven als van onszelf. Zeker wanneer helaas chronische stress en pijn (met verhoogde spier- en fasciatonus) en diep trauma ons vervreemden van ons lichaam.

De somato-psychopedagoog die de fasciatherapeut mDB intussen geworden is, helpt waar te nemen en te voelen wat er in ons lichaam gebeurt (interoceptiesensoren). We worden zelf bewust van spanning, spiertonus en fasciatonus, van aanraking en steunpunten en rustpunten en vertrekimpulsen, van adembeweging ook en zo meer. Hier biedt het volgen van de traagheid van de beweging van het fasciaweefsel en het respecteren van de rustpunten van de innerlijke beweging en het proeven van de weerstand en het glijden, de kans om tot zelfregulatie te komen en meer bewust te worden van je lichaam en van jezelf. Dat zelfbewustzijn leidt tot meer zingeving en zijnsbeleving: het grootse van het leven voltrekt zich in je lichaam en geeft vertrouwen.

Het fasciaweefsel moet niet mechanisch benaderd worden: niet dus het weefsel uitrekken, trekken op de elastieken van de tensegrale structuur en specifieke druk uitoefenen. Wel een bejegenen van lichaam en geest, wederzijds. Emoties en psychologische ingesteldheid beroeren het fasciaweefsel, gelukkig werkt het ook in de andere richting. Trauma dat als een shock resoneert in het hele lichaam en de hele persoon: openheid naar de toekomst creëren. Omgaan met zware ziektes en zin geven.

De fasciatherapie kent drie luiken: de manuele behandeling , de bewegingstherapie en de introspectie (pleine présence, embobied presence). En nog het gesprek.

Nu zelf ervaren van de bewegings(zelf)therapie …
Een pedagogische opbouw van basisbewegingen tot een hele choreografie van ‘mouvements codifiés' in drie graden. De bewegingsvorm is eigenlijk een veruitwendiging van de innerlijke beweging van het fasciaweefsel. Zoals een echt gebaar een veruitwendiging is van een innerlijke beroering en beweging. Een handige formulering van deze pedagogische groei om daartoe te komen is:

'Ik doe de beweging’

'Ik voel wat ik doe’

'Ik doe wat ik voel'

Eerst terug naar de Anne Sensori Beweging, de ***Beweging om meer ruimte*** …
Het leren van de beweging gebeurt eerst aan een gewoon ritme, dan geleidelijk vertragen, tot de 15 sec. die Danis Bois ontdekte als bewegingseenheid. Door die traagheid kan men pas de innerlijke (trage) beweging ontdekken (interoceptie). Proeven en smaken !!!

Enthousiast geworden en vreugde gevonden in het bewegen? Dan naar Maria Helena Leão die de ***Codified movements*** belichaamt.

En tenslotte het toemaatje: ***La présence totale au mouvement-1/3 Conditions d'accès à l'empathie selon la méthode Danis Bois***. In dit filmpje zie je de meester Danis Bois himself in gesprek met de danseres Maria-Helena Leão die hier empathie artistiek uitdrukt.”

Voelen en smaken.
Eutone groet

Leo Ribbens

cover *La présence totale au mouvement*, Maria Leão, Pont d’Appui 2003

– Eutonie in een vragenrubriek –

In deze rubriek nemen wij uw vragen op als uitnodiging naar iedereen toe die dit leest, om een antwoord/bedenking/reactie te formuleren die dan in de volgende nieuwsbrief zal opgenomen worden.

Rollator…

"Een vriendin - midden 80 - heeft jaren eutonie gevolgd bij Rosa Spekman, dagelijks haar oefeningen gedaan en leeft zeer 'verantwoord'. Ze loopt nu met een rollator. Door steun aan de rollator kan ze overeind blijven. Zonder steun kan zij moeilijk 'overeind blijven'. Enerzijds ben ik geschrokken, anderzijds heb ik dit niet eerder meegemaakt.

Ook een andere vriendin 'zakt in elkaar' en doet allerlei oefeningen (o.a. Cesartherapie) om rechtop te blijven.
Het is bij beide een in elkaar zakken 'vanuit de romp'.
Is een antwoord mogelijk vanuit de eutonie?"

Louise Hoyng

Eutonie, een puzzelstukje…

"Laat mij beginnen met het volgende verhaal.

De dochter van vrienden van mij spreekt me aan met de volgende vraag: 'Mijn man slaapt heel moeilijk en slechts gedurende enkele uren. Ook heeft hij angsten.'
De huisarts verwijst haar man naar een psycholoog en overweegt het voorschrijven van antidepressiva. Omdat hij echter een half jaar moet wachten op de eerste consultatie bij de psycholoog, komt ze bij mij te rade. Ze weet dat ik ervaring heb met zulke situaties.
Ik start meteen met intensieve eutoniesessies gecombineerd met tips voor veerkracht bij het joggen. De eutoniesessies helpen hem bij een acute crisis, maar er is meer nodig. Eutonie- en fasciatherapie-oefeningen hebben hem doen openstaan voor lichaamsgewaarwording, maar het volhouden van de oefeningen lukt hem niet. Het piekeren blijft nog op de voorgrond.
Aangezien ik weet dat de relatie met zijn vader moeilijk is, breng ik hem in contact met Rik Verschueren die mannengroepen begeleidt. Doorheen het gesprek voelt hij zich erkend.
Ik breng hem ook in contact met een vriend van mij die intensief traint in het boeddhisme. Het gesprek doet deugd en hij verdiept er zich met een boek verder in. Hij vindt het evenwel een niet zo gemakkelijke leer.
Ik bezorg hem volgende literatuur:

- *Het recente boek 'Ontdek je fascia' van Philippe Rosier.*
- *Het boek over perfectionisme van Marcel Hendrickx. Dit boek brengt hem heel veel inzicht in zijn persoonlijke situatie. Hij voelt dat het perfectionisme een grote druk op hem legt.*
- *Het boek 'Mindfulness' van Edel Maex. Het mild zijn naar zichzelf treft hem. Hij start met mindfulnesstraining.*

Hij is ook geïnteresseerd in yoga en wil met yoga starten.

Een half jaar later, na een langere vakantieperiode en het uitvoeren van metselwerk in zijn woning, is er veel veranderd en gaat het beter met hem:

> *Hij heeft een nieuwe job. Het is een werk met ruime verantwoordelijkheid. Zijn perfectionisme steekt weliswaar weer de kop op maar met dit verschil dat hij het nu duidelijk ziet. Hij wil dit leren hanteren.*

> *De stresskilo's zijn verdwenen. Hij is 10 kg vermagerd. Hij integreert het joggen met aandacht voor hielencontact en veerkracht.*

> *Hij ziet de link en de gelijkenissen met zijn vader. Hij beseft dat zijn vader in stresssituaties geen blijf weet met zichzelf en dat dat bij hem ook zo is. Dat inzicht doet hem zijn situatie beter begrijpen.*

> *Hij heeft geen psycholoog gecontacteerd en geen antidepressiva genomen ook al drong de huisarts daar op aan.*

Waarom breng ik dit verhaal?
Het is herkenbaar in mijn praktijk. Het opent bij mij de vraag: 'Wat is de bijdrage van eutonie in het proces? Wat doet eutonie precies en waar is eutonie krachtig werkzaam?'

Ik eindig dit verhaal met de vraag naar jou.
Wat brengt het puzzelstukje van eutonie in jou tot leven?
Waarin specifiek onderscheidt eutonie zich voor jou van andere vormingen?

Ik kijk uit naar uw reactie, je kan mij ook mailen op deprinslucas@gmail.com"

Lucas De Prins

Voel je je aangesproken om een antwoord, een reactie, een bedenking, wat dan ook te formuleren naar aanleiding van deze twee voorgelegde zaken, aarzel niet en stuur het ons door via **- *vve.correspondentie@gmail.com* -**

Laat ons wat puzzelen…

– Literatuur –

STAAN en GAAN. Een collage van ervaringen en belevingen in woord en beeld

Marleen Polfliet, eigen uitgave, 2020

Naar aanleiding van de Paralympische Spelen in Parijs afgelopen zomer is dit boekje verwerkt in een inspirerend artikel hoe de eutonie werkzaam is en bijdraagt tot het beleven en verwerken van een handicap. *'Eutonie als ondersteuning bij het verwerken van een beenamputatie en bij het stappen met een prothese'* verschijnt binnenkort op *- eutonie.org -* en *- eutonie.info -*
Het boekje kan besteld worden bij Marleen Polfliet *- marleen.polfliet@telenet.be -*

Werken met eutonieprincipes in opvoeding en onderwijs. Grond onder de voeten

Mia De Vleeschouwer, eigen uitgave

Deze bundel van een 126 bladzijden rond Eutonie en kinderen, kan besteld worden bij Mia zelf:
- mia@eutoonleven.net - of telefonisch: 0478 / 42 28 03.

Het geheugenpaleis van onze botten. Bezielde anatomie en lichaamsfilosofie

David Lauterstein & Jeff Rockwell, Ankhhermes, 2024

"Ik heb het boek nog niet uitgelezen, dat vraagt veel tijd en lees je zeker niet in één ruk uit. Je laat het binnensijpelen, neemt tijd om te verteren, herleest het en vooral neemt er een anatomieboek en je eigen skelet bij. Ik geniet van dit boek dat uit verschillende culturen en uit spirituele zowel als wetenschappelijke invalshoeken verrijkende invalshoeken aanreikt. De botstructuur wordt van voeten naar hoofd aangepakt met telkens een praktische oefening om de desbetreffende botten te voelen, te voeden of als behandelaar aan te raken. Ja, ik ben heel blij met deze aankoop!" Katrien Janssen

Heerlijke helende stilte

Manu Adriaens, Waerbeke - Milinda uitgevers, 2024

Manu Adriaens schreef dit boek voor iedereen die het belang van stilte inziet. Maar het gaat over veel meer dan alleen maar over de afwezigheid van geluid. De auteur heeft het op lichtvoetige toon ook over levenskunst en zingeving, waarbij stilte in haar diverse verschijningsvormen een belangrijke rol speelt.

Focus is het nieuwe goud. Efficiënt werken en stressvrij leven in een wereld vol afleiding

Elke Geraerts, Lannoo, 2024

Elke Geraerts combineert krachtige inzichten met praktische tools die meteen inzetbaar zijn. Haar doel? Onze focus opnieuw aanscherpen. Niet alleen door ons efficiënter en met meer aandacht te laten werken, maar ook - en vooral - door ons gericht te leren ontfocussen.

In en uit de knoop. Gezinsdynamieken ontrafeld met opstellingen

Sara Hendrick & Frank Van Mierlo, Pelckmans, 2024

"Auteurs baseren opstellingswerk op gestaltbenadering, contextueel gedachtengoed en systemisch werk. Ook een hoofdstukje over burn out: zij focussen op de link tussen familie en werksituatie. Ook een hoofdstukje over rouw in de klassieke zin maar terzijde ook over rouw in een ruime betekenis bv. rouw over voorbije jaren. Maar ook weer systemisch bekeken en met opstellingen omtrent rouw: concrete voorbeelden. In het algemeen worden er hedendaagse moderne gezinssituaties goed beschreven. Dus een aangename manier om kennis te maken."
Leo Ribbens

– Afscheid van een wijze vrouw –

Annick de Souzenelle
1922 - 2024

Ik kende de naam door haar boek ***"De symboliek van het menselijk lichaam"*** dat ik via de Vlaamse Eutonie School aankocht.

Omdat ik het moeilijk leesbaar vond kocht ik het boek ook in het Frans en in het Engels en kwam zo op de site van - ***www.arigah.com*** - waar ik haar interviews en delen van haar seminaries op YouTube kon volgen. Telkens raakte zij mij tot in het diepst van mijn wezen…
Zij wijdde haar leven aan het zoeken naar de diepe en subtiele betekenis vervat in heilige teksten…

Ook op facebook volgde ik haar berichten en die van de mensen die nauw bij haar betrokken waren. Er zijn heel veel berichten van eerbetoon te lezen over deze Grote Dame:
https://www.facebook.com/groups/127176080514 en ***https://www.facebook.com/arigah.souzenelle.1***

Annick de Souzenelle stierf op 11 augustus 2024. Zij is 101 jaar geworden.

Na haar studie wiskunde heeft Annick de Souzenelle lange tijd als anesthesieverpleegster gewerkt, en later als psychotherapeute. Oorspronkelijk katholiek, bekeerde ze zich in 1958 tot de orthodoxe religie, en bestudeerde ze theologie en Hebreeuws. In de daaropvolgende decennia volgde ze een spiritueel pad van joods-christelijke oorsprong, openstaand voor andere tradities.

De Souzenelle schreef tal van boeken waarin ze de verbinding tussen het lichaam, de psyche en de spirituele wereld verkende. Haar onderzoek is geïnspireerd door de kabbalistische spiritualiteit, de jungiaanse psychologie en de Hebreeuwse filologie. Haar werk benadrukt de noodzaak van innerlijke transformatie en persoonlijke groei, waarbij ze vaak verwijzingen maakte naar oude wijsheidstradities. Ze vond dat er binnen de joods-christelijke beschaving een cultus van lijden en opoffering bestaat, en pleitte voor het loslaten van de morele tegenstelling tussen goed en kwaad ten gunste van een perceptie van "het onvoltooide" en "het voltooide" en een pad naar vervulling. Ze definieerde "ontologische wetten" en stelde dat de ecologische crisis nauw verbonden is met de overtreding van deze wetten, en dat het daarom onmogelijk zal zijn de aantasting van het milieu te stoppen zonder een hernieuwde spirituele inzet.

Ze stond bekend om haar unieke vermogen om complexe concepten toegankelijk te maken voor een breed publiek. Haar leven en werk blijven een belangrijke bron van inspiratie voor velen die op zoek zijn naar spirituele verdieping.

In 2016 richtte ze de vereniging Arigah op om haar werk door te geven, diegenen die haar leringen volgen te verenigen en het Instituut voor Spirituele Antropologie te leiden.

Katrien Janssen

De symboliek van het menselijk lichaam, uitgave VES 2011, is verkrijgbaar via de VvE.

– Varia –

Taketina in Gent met Tanja Bozac (Australië) en Lothar Berger (Keulen)

Weekend van 8 & 9 maart 2025 - van 10.00 tot 17.00 uur - Sint Lievenscollege, Volmolenstraat
Vroegboeking 20 januari: 160 euro - daarna: 180 euro
Contact: Linda Wilms - 015/760 773 of Marleen Polfliet: *marleen.polfliet@telenet.be*

Dag van de Stilte 27 oktober 2024

Elk jaar zet Waerbeke de waarde van vertragen, verstillen en kwaliteitsvolle aandacht in Vlaanderen, Brussel en Nederland in de kijker. Tal van organisatoren plannen in die periode een stilte-activiteit. Organiseer je zelf een activiteit? Of wil je aansluiten bij een activiteit?
Ga naar *'Stilte werkt'*

Une journée de pratique, rencontre et échange entre eutonistes diplômés

Georganiseerd door ABEGA (L' Association Belge d' Eutonie Gerda Alexander) op zondag 24 november van 9.00 tot 17.00 uur, in het 'Centre Carpediem', La Place 16, 1325 Vieusart (€ 25)
Inschrijven vóór 1 november bij Andrée Mahy: 0495/21 07 64 of *andreemahy28@hotmail.com*

Kijk en luister naar deze prachtige opvoering!

Max Richter - On the Nature Of Daylight - Symphony of the Kootenay

Met dank om onze vereniging te blijven ondersteunen
en op die manier mee te werken
aan de verdere uitbouw van Eutonie.

Neem een kijkje in het cursusaanbod op onze website
- eutonie.info -

Contacteer ons om al uw vragen beantwoord te zien
- vve.correspondentie@gmail.com -

En blijf ons volgen via Facebook
- facebook -