

Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 46, voorjaar 2019



"Leven binnen leven" Ester Verheul

Bewegen

Colofon

Redactie

Loes Klinge
Kore Luske
Jan Kuiper
Gerard Rotteveel
Ester Verheul (vormgeving)

Redactieadres

aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Medewerkers in deze editie

Marion Gores
Chris Vree
Ineke Wouters
Anne Veenstra
Feico Hajonides
en de redactieleden

Omslag

"Leven binnen leven" - Ester Verheul

Distributie

Alle vrijwilligers voor de bezorging,
Annet Tomasini, (coördinatie).
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan
het Therapeuticum door te geven.

Drukwerk

André Bodt DRUKWERKADVIES

Stichting Ontwikkeling

Therapeuticum Aquamarijn
Onder de Linden 21, 6822 KG Arnhem

Voor storting van vrijwillige bijdragen

Triodos Bank,
bankrekeningnr NL06 TRIO 019 761 51 20
t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum
Aquamarijn

Therapeuticum
Aquamarijn

Aquatinten

Beste lezer

De editie van Aquatinten, die nu ter lezing voor u ligt, heeft nu eindelijk de vorm en inhoud gekregen, die we niet zo maar tot een bevredigende uitvoering konden krijgen. Het was niet zo eenvoudig om echt verbinding te krijgen met dit thema "Bewegen".

Je raakt snel in de verleiding om hierover na te denken, maar steeds meer werd duidelijk, dat je echt vanuit een innerlijke bewegingsstroom toegang moest krijgen tot dit thema.

Innerlijk meebewegen, om zo ook de vorm en inhoud te laten neerslaan in de geschreven tekst en de bijbehorende beelden. We zouden het fijn vinden om van u te mogen vernemen, wat het voor u betekent om in dit thema-nummer innerlijk mee te bewegen. Voor de volgende editie van Aquatinten zouden we ons meer willen verdiepen in het volgende thema:

"Groeiën"

Graag zouden we van u horen of u bereid bent om in het kader van dit thema een bijdrage te leveren voor het volgende themanummer.

U weet, hoe u ons kunt bereiken. We wensen u veel leesplezier n.a.v. het themanummer "Bewegen". Mede namens de hele redactie van "Aquatinten" een hartelijke groet

GAR

We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe enthousiaste redactieleden. Als u hierover meer inlichtingen wilt, mail dan vrijblijvend naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Bewegen

Inhoud

pag 1

Casus, Situatie van Emily -
Marion Gores

pag 4

Bewegingsbaden Ita Wegman -
Chris Vree

pag 8

Onze eerste reis -
Loes Klinge

pag 12

Het bewegingsapparaat -
Kore Luske

pag 17

Beweging als bron -
Jan Kuiper

pag 19

Vrije bewegingsontwikkeling -
Loes Klinge

pag 22

In beweging of... -
Ineke Wouters

pag 23

Het bestuur in beweging -
Anne Veenstra

pag 25

Bewegen -
Gerard Rotteveel

pag 27

Vorm in beweging -
Feico Hajonides

Graag deel ik onderstaande casus met de lezers van Aquatinten

Situatie van Emily

“Afgelopen zomer besloot ik mijn spiraaltje te laten verwijderen en hiermee een periode af te sluiten van zeven jaar hormonale anticonceptie.

Een bewuste keuze en al lange tijd een wens maar ook iets wat ik enorm spannend vond. Ik miste het contact met mijn eigen lichaam en vrouwelijkheid en ervoer vaak een soort vlakheid die prettig was maar ook onnatuurlijk voelde. Ik wist niet goed wat ik kon verwachten van mijn lichaam zonder de hormonale anticonceptie. Om de transitie goed te begeleiden wou ik graag aan de slag met de verbinding tussen mijn lichaam en geest. Behoeftte om te praten was er niet, de focus moest liggen op het lichamelijke en zo kwam ik terecht bij Marion Gores. Door de liefdevolle en aandachtige aanrakingen van Marion vond ik rust in mijn lijf, zeker net na het verwijderen van de spiraal wat lichamelijk een pijnlijke ervaring was. En ook een

weemoedige ervaring want het bracht mij alles rondom de liefde van de afgelopen jaren in herinnering.

Marion heeft me geholpen om weer een verbinding te krijgen tussen lichaam en geest, in haar woorden opende zich weer een dialoog tussen deze twee. Door in stilte verschillende aanrakingen te ervaren en in rust goed te luisteren naar mijn lichaam herstelde ik deze dialoog.

In plaats van teveel in mijn hoofd, in het rationele, te verdwalen leerde ik mijn lichaam en instinct te volgen. Door deze dialoog lukte het me nu beter om aandacht te geven aan het lijf zoals dat het nodig heeft, en meer te handelen vanuit gevoel. Ik voel me weer thuis in mijn lichaam en geest en dit heeft me geholpen een betere basis te zijn voor mijzelf en zo ook mijn plekje in de wereld te vinden.”

F.E.

Toen Emily bij me kwam in mijn behandelpraktijk binnen Aquamarijn

in Arnhem, met deze zo duidelijk geformuleerde vraag wist ik dat ik hier met de Bentinckmassage goede diensten zou kunnen doen. Bovendien heb ik gemerkt dat jongeren van de leeftijd van Emily (tuintigers) beweging kiezen boven rust om te ontspannen. Dat biedt deze massagevorm, omdat er ná de massage niet gerust, maar vaak gelopen wordt. De wezenlijke vraag was een herstel van een - door 'n hormoonspiraal overgenomen - menstruatiecyclus, naar een menstruatiecyclus zoals die haar eigen is; als van nature bedoeld. Dat vroeg om het doorbreken van dat patroon om ruimte te bieden voor het eigene.

Hoewel Emily de aanrakingen als liefdevol en aandachtig beschrijft, vallen de bewegingen van de massagevorm op door hun anorganische karakter. Strakke ritmische strepen met scherpe haken. Vlot en rechtlijnig op het lijf aangebracht m.b.v. olie. Vaste patronen die de levensprocessen, (ademhaling, spijsvertering, warmteorganisme, uitscheiding, menstruatie, slaap) hebben aangenomen worden wakker geschud. Meteen daarna staat de patiënt op, drinkt wat warm water, gaat buiten een rondje lopen en komt weer terug voor een kopje thee en om de ervaringen op te schrijven.

Deze uitspraken schreef Emily op in haar schrijfblokje na de 7 massages en wandelingen:

1: Tijdens de wandeling voelde ik me als een kind, niks bij zich hebbend, dat lucht, licht en zon op kon nemen.

2: Leeg gevoel, verdriet om oude dingen los te laten.

3: De behandeling van hart en nieren ervaarde ik als bijzonder, voelde me gedragen in zorgzaamheid.

4: Hervonden harmonie, in staat alles te voelen, ben ik contact met alle delen van mijn lichaam.

5: Activerend, wakker makend, inspiratie energie. 'Yes'. Dankbaarheid.

6: Heerlijk, de koekjes bij de thee na afloop(...)

7: De communicatiekanalen met mijn lichaam zijn 'heropend'. Ik ben in staat beslissingen te nemen vanuit mijn hele zijn, hoeft niet overal rationele woorden aan te geven. Ik ervaar mezelf meer als vrouw en completer als mens.

Datgene wat in Emily 's lijf is losgekomen kan door de beweging van het lopen die eigen weg zoeken. Letterlijk en figuurlijk kunnen oude patronen uitgescheiden worden in de toilet.

Als er gedurende de behandelcyclus te veel gaat bewegen kan er een tegenbeweging ingezet worden, een rustige variant waarna een rust volgt. Bij Emily waren dat de 4 de en de 6 de keer.

De patiënt, zoals in deze verslagjes goed te lezen is, ervaart zichzelf door deze behandelingen opnieuw én als nieuw. Het geëigende pa-

troon van de menstruatie van Emily krijgt nu de kans om de zaak weer over te nemen en het hele proces laat zien dat hiermee de hele Emily zelf in beweging is gekomen.

Later vertelde ze mij nog het volgende: “Ik ben gaan wennen aan de cyclus. Het naar binnen gekeerde van de menstruatieweek, het juist naar buiten gekeerde van de vruchtbare week en alles daartussen.

Mijn maanden ervaar ik nu meer als seizoenen, met de menstruatie als winter waarin ik mezelf liever wat terug trek en de vruchtbare week dat ik juist dingen onderneem, beslissingen maak en mezelf uitdaag. Het is zo fijn om dit te ervaren en hier ook, waar mogelijk, mijn planning op aan te passen of in ieder geval liever voor mezelf te kunnen zijn. Ook dit nieuwe ritme heb ik heel erg leren omarmen door de wekelijkse check-ins met mijn lichaam door deze massage.”

Nooit eerder kreeg ik de vraag die mij door Emily werd gesteld. Een jonge vrouw die tegen alle tendensen in, deze bewuste keuze maakt; de spiraal verwijderen om daarna meer zichzelf te ervaren. Zij hechtte daar zoveel belang aan dat ze zich daarin door mij liet begeleiden gedurende 7 weken. Zij is zelfs zo verbonden met haar lichamelijkheid dat ze haar vruchtbare periode herkent!

Een moderne vorm van anticonceptie?

De manier waarop Emily zich kon uitdrukken was eveneens heel

krachtig en duidelijk.

Haar veranderde aanblik van vóór en ná deze behandelcyclus was opvallend. Van een wat ‘nerdy’ modemeisje uit de massa werd ze een beweeglijke eenheid van vrouwelijk zelfbewustzijn.

NB:

Ik ben dankbaar dat ik hier bij mocht zijn. Voor mijzelf vraagt het geven van deze behandelingen een vorm van innerlijke beweeglijkheid. Het geven van de moederlijke koesterende behandelingen zoals bij de ritmische inwrijvingen, naar de vaderlijke aanraking met liefdevolle strengheid en humor. In mij voltrekt zich tijdens mijn werkdagen steeds deze afwisseling die zich beweegt tussen het vaderlijke en het moederlijke.

*Marion Gores
verpleegkundige antroposofische zorg.*

De ritmische bewegingsbaden van Ita Wegman

Als je goed kijkt is er altijd beweging! Eén van mijn leukste ervaringen daarin was ongeveer 10 jaar geleden. Ik keek met een collega naar een waterval van enkele honderden meters hoog in het dorpje Lauterbrunnen. Dit ligt in een U-vormig dal met een loodrechte wand, waar bovenaan het water naar beneden stort en allerlei prachtige vormen en versnellingen laat zien. (Deze Staubbachwaterval heeft ook Goethe geïnspireerd met het gedicht "Gesang der Geister über den Wassern" dat begint met: "De ziel van de mens, Lijkt op water: Uit de hemel komt hij, Ten hemel stijgt hij..." (enz.)).

Plots zei mijn collega, kijk naar de wanden opzij! Daar golfdan, de al sinds eeuwig tijden verankerde, duidelijk zichtbare steenlagen in vloeiende bewegingen omhoog. Een ongelooflijk fascinerend gezicht, wat steeds herhaald kon worden door je weer even te richten op de naar beneden gerichte stroming van de waterval. Het werd zelfs nog mooier, want toen we ons omdraaiden, maakte ook het voor ons zichtbare bergtopje van de Jungfrau een sprongetje. Bij deze ervaring vonden wij de naam van deze berg wel heel toepasselijk.

Sindsdien laat ik bij elke waterval die ik tegen kom dit fenomeen even spreken en de fysieke omgeving of een boom een opwaartse beweging maken.

Dit is natuurlijk gezichtsbedrog, schijn. En we zijn heel blij dat we altijd vaste grond onder de voeten hebben. Is die vaste grond wel zo stabiel? Eigenlijk is dat ook één grote schijnwereld. Wat voor ons zo vast is bestaat uit allerlei stoffen, uit elementen, zoals koolstof, silicium, natrium, kalk. Alle atomen van zo'n element hebben een ont-

zaglijk grote lege ruimte met in het midden een kleine vaste kern, met op verschillende afstanden een soort van schil waarin een aantal elektronen bewegen. Elk element heeft een eigen kerngetal, met een vast aantal elektronen in een vast aantal schillen. Eigenlijk net ons zonnestelsel, onze zon met z'n planeten (in een vaste baan of schil) en daartussen die reusachtige leegte. Dus eigenlijk een zelfde schijnwereld als in elk atoom. In de aardse substanties geven al deze leegten bij elkaar ons letterlijk vaste grond onder de voeten. Enorm fascinerend en altijd in beweging, echter een beweging (in de atomen) die mogelijk heel monotoon is, zoals een auto of fiets zich beweegt, verplaatst, 1 trapper omwenteling met altijd dezelfde afstand die wordt afgelegd.

Beweging die nooit hetzelfde is, maar steeds iets anders, die zien we bij levende wezens. Daar kunnen we een ander fenomeen ontdekken en dat is ritme, een ritmische beweging en wel in de ruimte of de tijd. De gemeten lengte, maat of seconde is als eenheid altijd gelijk, maar onze paslengte of ademhaling is altijd een beetje verschillend. Ritmische processen zien we altijd ontstaan waar 2 polaire principes elkaar ontmoeten, bijvoorbeeld bij de wind die over het water waait, daar zien we kabbelende ritmische golfjes ontstaan. Duidelijke voorbeelden van ritmische bewegingen zijn het hartritme en het ademhalingsritme. Zij zijn het gezonde harmoniserende midden tussen de

koele hoofdpool die tot veroudering leidt en de warme stofwisselingskant die ons steeds weer wil vernieuwen, verjongen. Dit harmoniserende midden wordt aangesproken in de ritmische massage en ook bij de ritmische bewegingsbaden.

Vier ritmische bewegingsbaden heeft Ita Wegman (medegrondlegster van de antroposofische geneeskunst) ontwikkeld. Het lemniscatenbad, het golfbad, het wrijfbad en het borstelbad. *Vier* keer een bijzondere totaaltherapie, het hele lichaam is waarnemingselement. In ons lichaam hebben we ook *vier* verschillende basis substanties: fysieke substanties, vloeistoffen, “lucht”substanties en warmte. Door deze substanties kunnen de *vier* verschillende wezensleden, krachtenvelden in ons werken. Ons fysieke lichaam wil graag vaste grond onder de voeten hebben. Ons levenslichaam (etherlichaam) voorkomt dat het lichaam ons ontvalt en houdt het voortdurend in leven, het werkt door de vloeistof heen (zoals al het leven alleen door water zich kan ontplooiën). Onze ziel (astraallichaam) nemen we op bij “de eerste ademdeug” en schenkt ons bewustzijn en onze individuele geestkern (ik) werkt d.m.v. de warmteprocessen en geeft ons zelfbewustzijn.

Vier wezensleden, *vier* ritmische bewegingsbaden, op de volgende wijze zie ik de bij elkaar komende samenhang.

Het borstelbad wordt uitgevoerd met twee stevige borstels, met ritmisch tegengestelde lange streken worden de ledematen geborsteld, daarna streken vanaf de schouders naar de voeten, eerst aan de voorkant, dan de rugzijde, aan het eind gaat het voort met doorgaande afstreken met de stop eruit terwijl er steeds meer koud water in het bad stroomt. Dan moet diegene zich stevig afdrogen en gaat daarna minstens een half uur goed wandelen. Bij dit bad wordt een intensief appèl gedaan aan onze grensbeleving, wij voelen duidelijk de grenzen van ons fysieke lichaam. Dit bad zou men goed kunnen aanbieden als het fysieke lichaam te veel buiten zijn grenzen gaat, bijvoorbeeld bij adipositas (vertaling: vetlijvigheid).

Bij het wrijfbad worden de ledematen met twee sisalhandschoenen in een lichte vloeiende, ademende ritmisch cirkelende massagebeweging beleefd, hierna volgen buik en borstkas met enkele afstreken, voor een deel met contact en vanaf de heupen zonder contact. Vervolgens enkele bewegingen op de rug en daarna volgen in omgekeerde volgorde, korter en lichter, de eerste bewegingen aan de ledematen. Bij dit bad wordt een voedende, harmoniserende kwaliteit aangesproken, bijvoorbeeld bij reconvalescentie, wanneer de ondersteunende opbouwstroom van het etherlichaam wordt gewenst. Het golfbad wordt ook met sisalhandschoenen uitgevoerd. Er zijn twee varianten, een afdalende en een opstijgende vorm. Eerst wordt er zijdelings met één hand een golf omhoog gebracht, dan volgt een

beweging terug, naar beneden met vanaf de heup contact tot aan de voet. Dit ook aan de andere kant en later met twee handen tegelijk. Bij het afdalende golfbad volgt dan de golf tot aan de schouders en naar beneden, de volgende tot harthoogte dan tot heuphoogte en de laatste tot kniehoogte en natuurlijk steeds naar beneden. Bij het opstijgende golfbad gaat dit omgekeerd, eerst tot kniehoogte, dan heup-, hart- en de laatste tot aan de schouders en steeds weer naar beneden meenemen. Aan het eind komen nog enkele bewegingen aan de rug in zitpositie. Hier spelen polaire processen een rol welke we ook zien in de uitingen van sympathie en antipathie van ons astrale lichaam. Dit geeft de volgende mogelijke indicaties: het afdalende golfbad geeft ontspanning, verlaagd de bloeddruk en bevordert de uitademing. Het opstijgende golfbad kun je doen als je wilt toniseren, activeren, de bloeddruk wilt verhogen of de inademing wilt bevorderen.

Bij het lemniscatenbad wordt het lichaam niet aangeraakt en worden er alleen twee handig op diverse manieren achtvormige lussen in het water gemaakt: groot, kleiner en naast de gewrichten heel klein. Dan volgt een stroom die langs het lichaam wordt gevoerd, waarbij kleine wervelingen kunnen worden waargenomen. In buiklig vinden vergelijkbare bewegingen plaats waarna in ruglig opnieuw lemniscaten worden uitgevoerd van groot naar klein. Het lemniscatenbad heeft veel harmoniserende uitwerkingen en kan heel goed onder-

steunen om weer grip te krijgen op alle processen die uit evenwicht zijn of dreigen te gaan. Bij veel aandoeningen kun je zeggen dat het ik-organisme de regie is kwijtgeraakt en d.m.v. dit bad weer de teugels in handen krijgt. Dit bad werkt regulerend op het warmte organisme, op de doorademing in alle weefsels, op de opbouw, op de uitscheiding, werkt ook pijnstillend en kan zodoende bij heel veel aandoeningen de geneeskrachten prima ondersteunen.

Na elk bad, m.u.v. het borstelbad, wordt er altijd 45 tot 60 min. nagerust, je wordt dan ingepakt en moet droogstomen. In zijn totaliteit zijn dit heel bijzondere baden die ik met veel plezier en succes heb mogen geven. Fascinerend is misschien het goede woord, net zo fascinerend als de stenen rotswand die in golven gaat bewegen of de bij elkaar gevoegde lege ruimtes van de aardse substanties die ons vaste grond onder de voeten bieden. Het uitvoeren van deze baden gaf bij mij een special gevoel wat je zou kunnen omschrijven met zo'n hupje van de Jungfrau.

*Chris Vree, fysiotherapeut in
Therapeuticum Egelantier*

Voor een korte indruk van deze baden zie de website van Therapeuticum Egelantier, onder fysiotherapie, meer info: 4 demofilmpjes van de bewegingsbaden: <https://www.therapeuticum-egellantier.nl/demofilms-bewegingsbaden-37.html>

*Vanwaar ik stond zag ik twee vissen gaan,
de snelle stroom met wendingen trotseren,
en bij een woud van waterplanten keren,
met waaiierende vinnen waakzaam staan.
Toen raakten ze elkander even aan:
een lichte schok. Naderen en afweren.
Het rommelde. Met zwarte regensperen,
met steigerend licht brak zich
het voorjaar baan.
Ida Gerhardt*

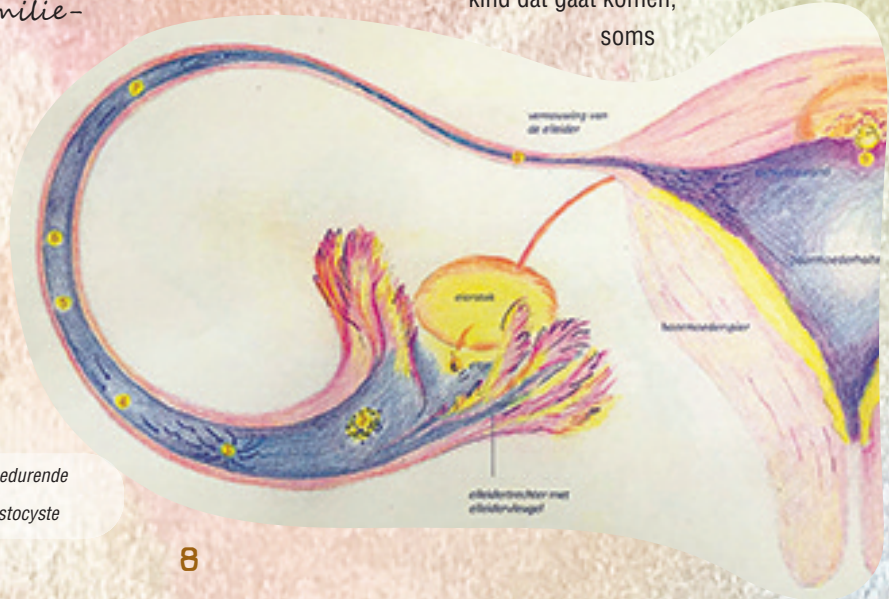
De eerste reis die we maken;
Van het voorgeboortelijke naar de wieg

Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat de conceptie, zwangerschap en de geboorte een diepe imprint vormen die grote invloed heeft op alle relaties in ons leven. Niet alleen de relatie met familieleden en vrienden maar ook onze gezondheid, ons werk en dagelijks leven worden door deze vroege non-verbale, emotionele en somatische imprint bepaald. Meestal zijn we ons hier totaal niet van bewust. Maar het prenatale leven werkt als een echo door in ons leven.

Wat gebeurt er allemaal op deze eerste reis?

Het begint meestal met een *Kinderwens/wens om geboren te worden*; de periode dat het menselijk geesteswezen een belichaming zoekt en de ouders zich een kind wensen. Ouders dromen van het kind dat gaat komen;

soms



De opklimmende tocht van de Zygote gedurende de eerste 8 dagen ontstaan van de blastocyste

horen ze de naam al genoemd worden. Ook sommige kinderen weten nog dat ze hun ouders uitgezocht hebben. Wat een prachtig weefwerk begint hier. Des te gezonder ouders zich voelen; des te beter de start zal kunnen zijn. Zaadcellen worden 10 weken voor de conceptie gevormd.

Ovulatie; in de eierstok schuift een rijpe kiemcel steeds meer naar één kant van het eiblaasje dat met vocht is gevuld. Plotseling barst het blaasje open en de eicel ligt te midden van voedingscellen die als een krans om haar heen gaan liggen. De eicel wordt door de eileidervleugel opgevangen en richting eileider getransporteerd.

Conceptie; dit vindt in het brede eerste deel van de eileider plaats; na de eisprong ligt de vruchtbare eicel als een stralende zon te wachten op de zaadcellen waarmee dan een dans wordt uitgevoerd (de zaadcellen brengen de eicel tot draaien) en tijdens deze dans werken alle zaadcellen mee om de eicelwand doorlaatbaar te maken zodat tenslotte de eicel met één zaadcel kan versmelten. Dit is een echt liefdesverhaal; hoe bewuster gewenst de conceptie is des te meer oervertrouwen er als imprint meegegeven kan worden. De bevruchte kiemcel gaat zich delen en reist door de eileider naar de baarmoederholte. Op dag vier zijn er 32 cellen en ziet de kiem er als een moerbeï uit; nu gaat er een holte ontstaan en raakt de voe-

ding op. Op dag zeven zoekt deze kiemcel met holte een plek in de baarmoederwand om in te nestelen.

Implantatie; Soms is dit een race tegen de tijd en wordt het een echte overlevingservaring. Het komt regelmatig voor dat er meerdere eicellen bevrucht zijn waarvan er maar één slaagt om zich in te nestelen; dit kan een verlieservaring zijn voor het achtergebleven embryo.

Het moment dat het geesteswezen indaalt in het zich ontwikkelende tweede en derde week na de bevruchting is ook het moment dat het bloed gaat stromen.

Dit is nog vóór de *ontdekking van de zwangerschap* (hoewel er ook moeders zijn die voor die tijd al weten dat ze zwanger zijn). Een paar dagen na het uitblijven van de verwachte menstruatie tot 4 weken na de conceptie vindt “de ontdekking” plaats. Hoe op de ontdekking wordt gereageerd maakt uit: is er terughoudendheid? Mag ik er zijn op voorwaarden? Een kind dat gewenst wordt door de beide ouders kan zich veilig en zeker voelen.

Dan is er *de gevoelsstroom van moeder naar kind*. Anderen noemen het “de smaak van het vruchtwater”.

Als er een positieve instelling is en de zwangerschap wordt bewust en blij beleefd voelt de baby zich erkend, geaccepteerd, bevestigd en

welkom. Als er een negatieve instelling is, of als de moeder te bezet is met andere zaken dan het zwanger zijn, dan ontstaat er een psychische deprivatie bij de baby. Als er een *sterk* negatieve instelling is, erg veel stress en een bewust of onbewust afwijzen van de zwangerschap, dan ontstaat er emotionele nood bij de baby.

Geboorte: een hoogtepunt in het gevoelsleven dat met kracht, pijn en vreugde gepaard gaat. Een natuurlijk geboorteproces heeft zijn eigen ritme en tempo, door elke (medische) interventie moet het kind concessies doen aan zijn eigenheid. Als er teveel overweldigende dingen gebeuren kan het als een levensbedreigend, als een bijna dood ervaring worden beleefd. Pijnbestrijding is vaak afgestemd op de moeder en niet op de baby waardoor het contact met de moeder veel minder of zelfs weg is. Dit geeft controle en krachtsverlies, een overweldigend angstig gevoel.

Als de moeder de bevalling als traumatisch heeft ervaren is dat voor de baby ook zo. Echter andersom; als de moeder goed terugkijkt op de bevalling zegt dat nog niets over hoe de baby haar bevalling heeft ervaren.

Het doorknippen van de navelstreng; indien mogelijk is het fijn dit na het uitkloppen van de navelstreng heel bewust te doen. Dit is het moment dat een “wij” een “ik en jij” wordt. Een defi-

nitieve fysieke scheiding van de moeder.

Het gouden uur: de baby heeft zijn moeder (of vader) nodig om na de geweldige inspanning van de geboorte weer te herstellen en zich veilig te voelen. Huid op huid contact, rustige aanraking van strelende handen laten de baby herstellen. De baby zal na enige tijd zelfstandig de weg naar de borst gaan zoeken, ook wel “bonding” genoemd. Doordat de baby zo de borst van de moeder masseert ontstaat er een enorme oxytocinepiek bij moeder, wat de hechting en de warmte van de borsten nog extra bevordert.

Het adoptieproces: het proces van toe-eigening. Dit gebeurt in de eerste week na de geboorte. De ouders komen tot een onvoorwaardelijk “ja”: dit is *hún* kind. De baby wordt onze baby. Het kind ontvangt ook zijn of haar naam.

Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is toch niet altijd zo. Als de baby de eerste uren van de moeder wordt gescheiden, als er veel pijn of ongemak van de bevalling bij moeder is, als het hart van de moeder bezet is met pijn door angsten of groot verdriet of teleurstelling kan het adoptieproces vertraagd of onvolledig op gang komen.

Het is een reis met pieken en dalen die we allemaal afgelegd heb-

ben. De één krijgt diepere dalen door te gaan dan de ander, de één bouwt meer veerkracht op dan een ander. Wanneer is het nu nodig om een baby extra te ondersteunen na zijn of haar reis?

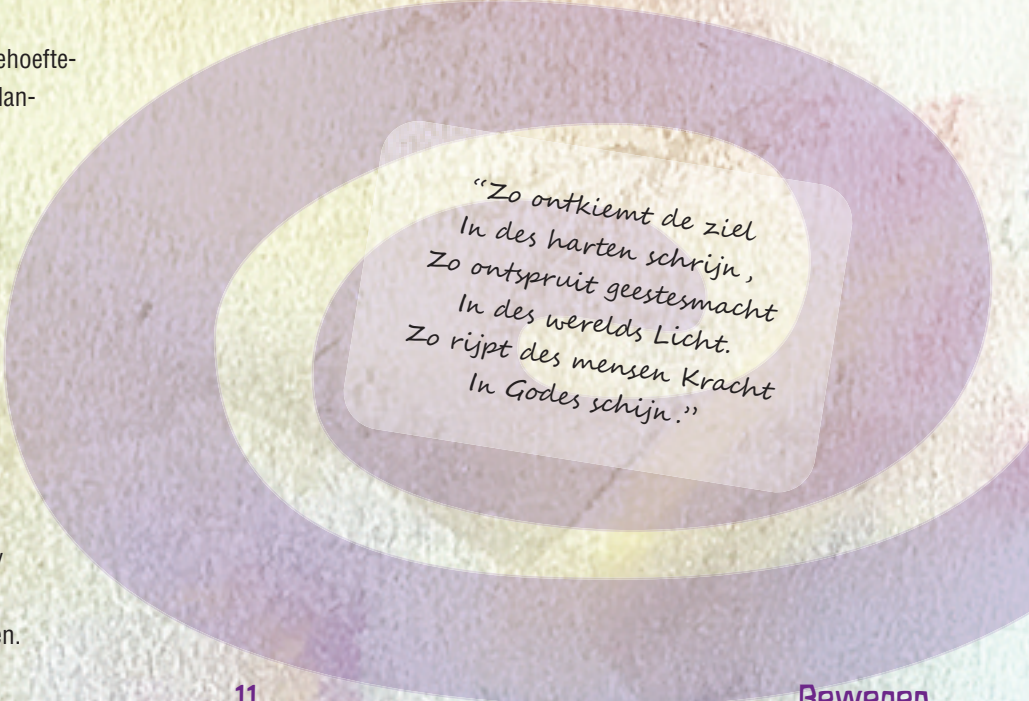
Dat kan een baby laten zien met zijn lichaamstaal: veel onrust en labiliteit zonder lichamelijke oorzaak en vaak gepaard gaand met zogenaamd herinneringshuilen.

Dit is door de ouders te onderscheiden van behoeftehuilen omdat het krachtiger en intenser is en langer aanhoudt. Als ouders kan je dan het beste met de baby gaan zitten en hem laten “vertellen”, waarbij je kan ondersteunen door de feiten en de gevoelens van zwangerschap en bevalling te benoemen. Dit werkt beter dan het sussen met een speen of opnieuw aan te leggen of met een speeltje af te leiden. Als de baby is “uitverteld” zal hij rustiger worden.

Door aandacht te besteden aan het verhaal van de baby kan het stressniveau van de baby weer naar normale proporties terugkomen en kunnen verdere problemen voorkomen worden.

Als deze vorm van huilen nog vragen oproept neem dan contact op met het consultatiebureau zodat er samen overlegd kan worden.

LK



*“Zo ontkiemt de ziel
In des harten schrijn,
Zo ontspruit geestemacht
In des werelds Licht.
Zo rijpt des mensen Kracht
In Godes schijn.”*

Het bewegingsapparaat, verbinden van verleden en toekomst

Ons bewegingsapparaat bestaat uit botten, spieren, pezen, banden, peesschedes, slijmbeurzen enz. Het is het geheel dat zorgt dat we kunnen bewegen, het instrument dat zorgt dat we dingen kunnen doen, dingen kunnen veranderen in de wereld om ons heen. En het bewegingsapparaat zorgt voor onze vorm, houding en uitdrukking, we worden zichtbaar voor de buitenwereld met onze ziele-roerselen.

Botten, gestolde beweging

De botten hebben een vaste vorm en ze kunnen uit zichzelf niet bewegen maar zijn wel enorm belangrijk om te kunnen bewegen. Want zonder een vast aangrijpingspunt krijgt een beweging geen effect, is er geen afzetmogelijkheid.

Botten worden continu afgebroken en opgebouwd, er zit dus veel meer levendigheid dan je vanwege hun vaste structuur zou denken. Voor de levendigheid zorgen de drie soorten botcellen: osteoblasten, osteoclasten en osteocyten. De osteoblasten,



maken het botweefsel, dat uit kalkzouten en bindweefsel-vezels bestaat en dit afzet buiten hun cellen.

De osteoclasten breken het botweefsel af. In die zin is botweefsel een soort neerslag van de activiteit van de osteoblasten en osteoclasten. Osteocyten zijn oude getransformeerde osteoblasten die zich met botweefsel ingebouwd hebben en gestopt zijn met het aanmaken van bot. Osteocyten reguleren de balans tussen de

afbraak en opbouw van het bot en ze vormen een soort netwerk en communiceren met elkaar.

Als je het bot in een doorsnede ziet kan je zien dat het een harde buitenlaag heeft en van binnen een luchtige structuur heeft. Bot is eigenlijk een heel slim bouwwerk dat ontstaat als reactie op de trek- en duwkrachten die het moet weerstaan en door de luchtige structuur wordt het niet te zwaar.

Als je het bot van een afstand ziet heeft het een glooiende vorm als een gestolde beweging, een neerslag van al die cel-activiteit, vitaal reagerend op de zwaartekracht. Als na het overlijden het lichaam ontbindt blijven de botten het langste intact als een soort neerslag van onszelf, ons verleden.

Het gewricht, gerichte beweging

De losse botten worden met elkaar verbonden door pezen, spieren en banden, zo ontstaat een gewricht. Gewrichten met minder beweeglijkheid zitten stijver met banden aan elkaar. Banden kunnen er ook voor zorgen dat een gewricht een bepaalde kant minder op kan bewegen, denk aan de knie die maar weinig zijwaarts kan bewegen en vooral naar voren en achteren beweegt.

De schouder is bijvoorbeeld het meest beweeglijke gewricht van ons lichaam en wordt vooral door pees-spieraanhechtingen op zijn plek

gehouden. Zo krijgt elk gewricht met zijn beweging en bewegingsbeperking zijn eigen karakteristiek.

Op de plek van een gewricht is het bot bekleed met kraakbeen. Rondom de gewrichtsholte zit een gewrichtskapsel waarbinnen de gewrichtsvloeistof (synoviaal vocht) zit. In de gewrichtsholte heerst er interessant genoeg een onderdruk, het trekt de botten dus steeds een beetje naar elkaar toe. Het synoviaal vocht en kraakbeen zorgen dat het gewricht soepel loopt en een zekere elasticiteit geeft om schokken te kunnen opvangen.

Bij gewrichten zitten er op sommige plekken slijmbeurzen en peesschedes, deze zorgen dat de pees gladjes langs bot of andere pezen kan glijden. Slijmbeurzen zijn een soort kussentjes gevuld met (slijmerig) vocht. Een peesschede is een buisje dat rondom een pees gevouwen zit en dat gevuld is met vocht.

Het gewricht staat, als je het zo vanuit het totale bewegingsapparaat bekijkt, tussen botten en spieren in. De beweging van de spier wordt zo gevormd en gericht dat het ook een functie kan krijgen en de losse botten krijgen een verbinding met elkaar.

Spieren, pure beweging

De onwillekeurige spieren maken deel uit van het bewegingsapparaat, dit zijn dwarsgestreepte spieren die bewust aangestuurd kunnen worden. De spieren zorgen voor de daadwerkelijke beweging

door samen te trekken. Dit samentrekken is een interessant proces dat veel energie vraagt en in de spiercel (myocyt) plaatsvindt. In de spiercel zijn de eiwitten actine en myosine aanwezig die spiervezels vormen en die in elkaar kunnen schuiven waardoor de spiercel samentrekt. Doormiddel van pezen zijn de spieren verbonden aan het bot, maar de spieren kunnen op sommige plekken ook aan de huid hechten zoals in het gelaat.

De dwarsgestreepte spieren hebben een nauwe verbinding met het zenuwstelsel, membraan op membraan, door middel van de neurotransmitter acetylcholine wordt de actiepotentiaal snel doorgegeven en trekt de spier samen. Contractie van de spier kost energie, afbraak en verzuring. Tijdens relaxatie kan de spier weer herstellen. Zo hebben we overdag een basistonus van de spieren en als we diep in slaap zijn zijn we helemaal slap. Bewustzijn en spiercontractie hebben dus met elkaar te maken. Maar ondertussen is het zo dat we niet met ons bewustzijn bij de spiercontractie kunnen zijn, we kunnen het wel van buiten onze bewegingen waarnemen. Het bewustzijn verdwijnt als het ware in de spier en wordt onderbewust. Spieren hebben een verbinding met de toekomst, dat wat we ons voorstellen kunnen we met onze spieren gaan uitvoeren, het schept mogelijkheden. Of het dan ook daadwerkelijk lukt is een tweede.

Samenvattend kan je het in bewegingsapparaat een verbinding zien

van twee polen: verleden en toekomst, neiging tot stollen en neiging tot bewegen, tot rust komen en uitreiken in de wereld.

Blessureleed

Er kan ook heel wat mis gaan met het bewegingsapparaat. We kunnen ons stoten, vallen, botten breken, spieren scheuren, pezen irriteren, gewrichten kunnen ontstoken raken, slijmbeurzen ontsteken, enzovoort. Een groot deel van de consulten bij de huisarts gaan over dit soort dingen.

Als er een blessure ontstaat kan je je een heleboel dingen afvragen over het ontstaan ervan. Hoe beweeg je eigenlijk? Ben je daadwerkelijk daar waar je beweegt? Doe je de dingen in een automatisme of met veel aandacht? Is er een natuurlijke afwisseling in het bewegen of is er een verkramping? Wanneer is er ontspanning en speelsheid in het bewegen? Waar put je jezelf uit en waardoor ontspan je? Wat voor soort bewegingen maken je gelukkig? Ben je veel met de toekomst of het verleden bezig? Doe je wat je graag wil doen? (enz. enz).

Maar voor- of tijdens dat je met deze vragen aan de gang gaat zijn er een heel aantal dingen die je kan doen om de pijn te verlichten, de zwelling te verminderen of het herstel te bevorderen.

Praktische toepassingen:

Ui (allium cepa)

- Bij ontstekingen met pijnlijke, vochtophoping zoals artritis (=gewrichtsontsteking) en peesschede ontsteking.

Snij een ui in vieren. Pel de rokken af. Kneus de rokken met bijv een glas of fles. Leg de gekneusde rokken dakpansgewijs op de aangedane pees of gewricht. Afdekken met een katoenen doek en een wollen doek. Kan de hele dag blijven zitten en ververst worden als de uienrokken zijn uitgedroogd.

Koolblad

- Bij ontsteking met roodheid en pijn

Neem een buitenste blaas van groene kool of witte kool of savooie kool en kneus deze met een deegroller of door met een fles eroverheen te rollen. Koolblad aanbrengen en een met een zwachtel of een shirt oid op zijn plek houden.

Smeerwortel (symphytum officinale)

- Bij botbreuken en gewrichtsklachten zoals artrose.

Symphytum gewrichtszalf bij drogisterijen en natuurwinkel verkrijgbaar. Symphytum comp korrels (combinatie van symphytum, arnica, allium cepa (ui) en ruta graveolens (wijnruit)) is op

recept verkrijgbaar.

Zalfcompres: neem een katoenen lapje ter grootte van de plek die je wil behandelen. De zalf dik aanbrengen (als een besmeerde boterham) en opwarmen op een kruik. Aanbrengen en afdekken met een wollen doek.

Arnica

- Bij trauma's van het bewegingsapparaat (verstuikingen, pees- en spierscheuren/tjes en kneuzingen.

Arnica-essence is op recept bij de huisarts te krijgen.

Arnica-zalf is te koop bij apotheek en drogist.

Arnica-essence applicatie bij kneuzingen en verstuikingen:

Afhankelijk van hoe de zwelling is kies je voor Arnica-essence 20%.

1: 34 verdunnen met water (dat wil zeggen 1 deel arnica-essence met 33 delen water). Voor een vers trauma waar er nog warmte en zwelling is kiezen voor koel water (20-35 graden). Voor een oud trauma waarbij geen zwelling of warmte meer is kiezen voor warm water (38-40 graden).

Opgedorpte katoenen doek in de essence-oplossing, uitwringen en aanbrengen op verstuikte gewricht of kneuzing. Bij een koud kompres kan evt. met een spuitflesje met essence-oplossing het kompres weer vochtig gemaakt worden als het uitdroogt.

Arnica-zalf kan zo aangebracht worden op de aangedane plek. Of er kan een compres gemaakt worden. Neem dan een katoenen lapje ter grootte van de plek die je wil behandelen. De zalf dik aanbrengen (als een besmeerde boterham) en opwarmen op een kruik. Aanbrengen en afdekken met een wollen doek.

Stannum

- Bij vocht in het gewricht of bij irritatie van een peesaanhechting (bv tenniseleboog) of bij artrose.

Stannumzalf is op recept bij de huisarts te krijgen.

Zalf dun aanbrengen op een dubbelgevouwen katoenen lap(je) op maat (het lapje moet dof glanzen) met een houten spatel. Lapje op een warme kruik leggen met een plastic zakje o.i.d. eronder ter bescherming van de kruik (vettigheid). Aanbrengen op het aangedane gewricht of de peesaanhechting. Zo lang mogelijk laten zitten, bijvoorbeeld de hele nacht.

Gember

- Bij artrose.

Ongeschilde gemberwortel fijn raspen, halve centimeter dik aanbrengen midden op een opengevouwen kompresdoek (twee keer zo groot als gebied waarop je aan wil brengen). boven- onder- en zij-

kanten naar binnen vouwen en vastplakken met tape. Opwarmen op een warme kruik (evt met plastic zakje beschermen) en aanbrengen op aangedane gewricht en een wollen doek eromheen doen. Het kan enkele uren bijven zitten. De bedoeling is dat het gewricht lekker doorwarmd wordt. Soms kan gember de huid teveel irriteren, dus als het niet goed aanvoelt het kompres weghalen.

KL

Bronnen:

Afbeelding: Andreas Vesalius menselijke anatomie "Muscle Man II" (1543)

J.W. Rohen. Morphologie des menschlichen Organismus. 2000, Verlag Freies Geistesleben.

I. Emous-van der Kooij, S. van Hees, G. van den Hurk-Wels, K. Wil-link, M. Zonneveld. Uitwendige therapieën, applicaties: wikkels en kompressen.

Beweging als bron

Voor mij is bewegen synoniem aan het leven zelf. Adem is beweging, ritme is beweging, groei en ontwikkeling kunnen we zien als beweging: het is nu anders dan toen. Onder hoge druk wordt vaste materie vloeibaar en kan bewegen. Zo lijkt er ook een verband tussen vloeibaar en bewegen. Wat dat betreft lijkt de beweging van vloeistof op die van bewegende lucht en wind. Vluchtige stoffen die kunnen bewegen.
Natuurkunde.

Wat betreft de geest is voor mij beweging synoniem aan beleving. M'n geest komt in beweging als ik geraakt ben. Door een gebeurtenis, een nieuwe gedachte, het voelen van contact, emotie of een herinnering.

Wat beweegt ons? Wat motiveert ons? Wanneer voel ik me aangesproken?

Dat blijkt vaak om feiten, gebeurtenissen of meningen te gaan. Botsende meningen geven vuur in de geest. Het houdt ons scherp, dwingt ons tot het ontwikkelen van nieuwe gedachten.

Of het gaat om gevoelens. M'n hart is geraakt, m'n ego, ik ben gekwetst. Ik voel me kwetsbaar. Week. Of mijn hart springt op, ik ben aangestoken, voel stimulans, energie is groter dan mijzelf, ik voel me groeien. Sterk. Nu het lente is, is het weer net of de hele omgeving buiten anders smaakt. Als een nieuw gevoel dat naar binnen stroomt.

Soms komt beweging ook van binnenuit. Een spontaan idee komt op. Een nieuw initiatief. Of misschien een levensvraag. Heb ik als mens een opdracht op deze wereld of niet? Alleen al het opkomen van deze vraag geeft beweging. Het is een vraag die je dwingt tot het geven of vinden van een eerlijk antwoord. Dit antwoord is waarschijnlijk altijd een momentopname en ligt nooit vast. De vraag niet

beantwoorden kan ook. Ook dat is een momentopname. Een niet-beantwoorde vraag blijft terugkomen. Zo blijft er beweging bestaan, of we het nu willen of niet.

“Alles verandert voortdurend en dat zal altijd zo blijven”

Een mooie paradox. We kunnen beweging maar beter omarmen als het leven zelf. Het koesteren door het op te zoeken. Warmte, energie, de onzekerheid die vragen met zich meebrengen, liefde voor onszelf, onze omgeving, de ander.

Liefde geeft vlinders in de buik en doet ons hart sneller kloppen. Is die beweging niet de diepste bron van ons leven?

JK

Aquatinten

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

**INITIATIEF
ZOEKT
NEMER (M/V)**

Loesje

Het leuke van een initiatief is, dat je het op elk moment kunt oppakken. Altijd handig als je even verveelt of uitdaging mist.

Op zo'n moment letterlijk met je lijf in beweging komen is dan vaak voor lichaam en geest de meest heilzame keuze die je kunt maken. Of gewoon lekker.

18

Vrije bewegingsontwikkeling van liggen tot lopen

de visie van Emmi Pikler

Emmi Pikler (1902-1984) was een Hongaarse kinderarts die al aan het begin van haar carrière overtuigd was van het belang van een zelfstandige bewegingsontwikkeling voor de baby en dreumes. Samen met haar man -een vooruitstrevend pedagoog- besloot Pikler om hun dochter Anna vanaf de geboorte haar eigen ontwikkelingsgang te laten volgen.

Anna kreeg de tijd en de ruimte om zich op eigen initiatief en zelfstandig de verschillende bewegingsvormen eigen te maken. Pikler observeerde deze bewegingsontwikkeling nauwkeurig, zoals ze ook deed in de tien jaar dat ze in gezinnen werkzaam was als kinderarts en opvoedingsdeskundige. Na de Tweede



Wereldoorlog kreeg Emmi Pikler de leiding over een kindertehuis aan de Lóczy straat in Boedapest.

Daar kon ze haar ideeën verder uitwerken.

Tevens gaf het tehuis haar en haar team de gelegenheid om de motorische ontwikkeling nader te bestuderen, evenals de houding van de opvoeders en de rol van de omgeving.



Zelfstandig bewegen – de ontwikkeling

De bewegingsontwikkeling heeft haar eigen verloop.

Baby's hebben daar geen hulp van buitenaf bij nodig.

De basis is de rugligging - van daaruit leren baby's rollen op hun zij en rollen op hun buik en terug.

Later leren ze ook doorrollen en zich zo verplaatsen.

Vanuit de buikligging ontstaat het buikschuiven (tijgeren) en later ook het kruipen op handen en knieën.

Vanuit de buikligging ontstaat eveneens het zitten.



Emmi Pikler heeft in de ontwikkeling van buikligging tot zitten een aantal essentiële *overgangsposities* geobserveerd die niet eerder waren beschreven. Baby's draaien zich vanuit de buikligging met opgeheven hoofd,

steunend op een arm in een halve zij-zit (ook wel de zijwaartse elleboogsteun genoemd). Vanuit deze overgangspositie ontstaat de half zittende positie tot baby's helemaal tot zitten komen.

Tegelijk met het komen tot zitten, ontwikkelen baby's ook het komen tot staan en later tot lopen. In eerste instantie trekken baby's zich aan de spijlen van een hek of tafel op. Later kunnen ze ook van de grond opstaan zonder zich ergens aan vast te houden. Emmi Pikler benadrukt: baby's hebben hierbij geen enkele hulp van een volwassene nodig. Zij geeft als advies: Laat een baby/kind zijn eigen motorisch verloop bepalen. Stimuleer daarin niet. Breng een baby niet in een positie waar het niet zelf in of uit kan komen. Vrij en zelfstandig kunnen bewegen geeft kinderen plezier. Vanaf het moment dat baby's zich



gaan bewegen, doen ze dit veel en graag. Ze genieten van hun eigen bewegingen. Tijdens het bewegen veranderen ze steeds van plek en van houding. Emmi Pikler en haar team observeerden dat een jong kind gemiddeld 2-2 ½ minuut in een zelfde houding bezig is.

Zelfstandig bewegen – de basisvoorwaarden

Het is niet vanzelfsprekend dat baby's uit eigen initiatief en met plezier bewegen. Daar zijn wel een aantal basisvoorwaarden voor nodig. Een eerste voorwaarde is het welbevinden van de baby. Alleen een emotioneel gezonde baby zal graag en uit eigen initiatief bewegen. Een emotioneel gezonde baby is een baby die zich veilig heeft kunnen hechten aan één of enkele vaste verzorgers. Emmi Pikler adviseert ouders/verzorgers om met name de verzorgingsmomenten te gebruiken om een *hechte band* met hun kind op te bouwen. Onverdeelde aandacht krijgen tijdens de verzorging is voor het kind als het opladen van de interne batterij. Daarna zal het kind met plezier zelf willen spelen en bewegen. Mits de vol-

wassene in de buurt is om de baby zo nodig te helpen. Wat de bewegingsontwikkeling betreft, als een kind in een benarde situatie terecht is gekomen, helpt de volwassene het kind niet “vooruit” en



haalt het ook niet uit de situatie door het op te pakken, maar geeft een suggestie als “je kunt er weer uit klimmen” of brengt het kind terug in de houding waaruit deze nieuwe beweging kwam. Een tweede voorwaarde voor een vrije bewegingsontwikkeling is een optimale *fysieke omgeving*: makkelijk zittende kleding, genoeg vierkante meters om te kunnen oefenen met rollen en later met kruipen en lopen en uitdagend spel-, klim- en klautermateriaal. Het is aan de volwassene om de omgeving zo voor het kind voor te bereiden, dat het wordt uitgedaagd om te spelen en te bewegen, om op onderzoek uit te gaan.

Zelfstandig bewegen – de effecten

Het zelfstandig bewegen van het kind heeft diverse positieve effecten. Als een kind uit eigen initiatief en met plezier aan het bewegen en spelen is, is dit vaak met grote betrokkenheid. Het heeft de volwassene daar niet bij nodig. Dat geeft de *volwassene* ook tijd voor zichzelf. De volwassene hoeft het kind niet te vermaken. Ze kan van een afstand het kind regelmatig observeren en genieten van de ongekende mogelijkheden van de baby. De volwassene zal vervolgens met (nog) meer rust en geduld het kind verzorgen.



Het zelfstandige bewegen van het kind zorgt ook voor een betere kwaliteit van bewegen. Het kind wordt soepeler, leniger en leert systematisch zijn hele lichaam kennen en beheersen. Alle bewegingsvormen ontwikkelen zich vanuit elkaar. Vanuit de ene houding, ontwikkelt zich de volgende als de spieren voldoende ontwikkeld en sterk genoeg zijn.



En tot slot: een belangrijk effect van het uit eigen initiatief bewegen is de positieve invloed op de *persoonlijkheid*. Kinderen die vrij en zelfstandig kunnen bewegen, leren hun lichaam en hun capaciteiten op een actieve manier kennen. Ze leren kleine moeilijkheden overwinnen. Daarmee ontwikkelen ze naast de bewegingen ook hun wil, doorzettingsvermogen en organisatietalent: de zogenoemde executieve functies. Ze ontwikkelen een positief zelfbeeld en hun competentiegevoel: het gevoel dat ze grip hebben op hun omgeving en die kunnen beïnvloeden.

Jantine Peters, Pikler@pedagoog
www.aandachtgeeftje kracht.nl

In beweging of...

Stel, dat ik de aarde in zijn bewegingen zou voelen, wat zou dat een vreemde gewaarwording zijn. Zoals de lantaarn-aansteker in het boekje van "de Kleine Prins".

Zijn hemellichaam draait zó snel rond, dat hij het alléén al druk heeft met de lantaarn aansteken en uitdoen. We zouden dáárvan alléén al in de stress raken. Wat we in onze huidige tijd met alle haast al naarstig doen, door de véle eisen die gesteld worden. Laatst zag ik in versnelde opname van een stadsgebeuren rijdende auto's, fietsers, brommers, motoren en haastige wandelaars. Wat zijn wij toch aan het doen, wat beweegt ons om met zóvéél haast op weg te zijn?

In ons lichaam beweegt er ook veel... alle organen die voor ons werken. We mogen ons gelukkig prijzen, dat we al die bewegingen niet bewust zijn.

Álle?

Onze zintuigen worden voortdurend "op de proef gesteld". Ik heb het vermogen of de wil, deze overprikkelingen uit de weg te gaan. Ik móét daarvoor innerlijk in beweging komen om te véél lawaai, te

véél indrukken, geen kans te laten krijgen mijn innerlijk te verstoren.

Laatst rende ik snel achter een kleuter aan... Helaas, ik ben géén kleuter, die gemakkelijk onder een speeltoestel door kan lopen, ik moest bukken...Té snel schoot ik omhoog en bam! Met één schok kwam ik tot stilstand tegen een ijzeren deel van dat speeltoestel. Wat een confrontatie!

STIL STAAN... waar beweeg ik me allemaal in... Is dat nu allemaal nodig? Zijn er dan geen grenzen? Mag ik die kenbaar maken?

Stil staan... op adem komen... me realiseren, dat ik een mens ben met beperkingen... Mijn beperkingen. Het is mijn wil dit op mijn wijze vorm te geven. Mijn bewegen in mijn leven.

Ineke Wouters

Het bestuur in beweging

Als bestuur zien we elkaar eens per maand en als je dat afzet tegen de dagelijkse activiteit op het Therapeuticum dan wordt al duidelijk dat we op afstand kijken, grote lijnen volgen, proberen bij te blijven bij alles wat er speelt.

Maar we zijn niet alleen bestuur; we zijn ook patiënt, ook therapeut, ook arts. Kortom de hectiek van elke werkdag, de zorg om die nare verkoudheid, die kennen we ook zelf en van binnenuit.

Als we ons die ene avond per maand rond de tafel neer zetten, beginnen we met in de soep te roeren, echte soep, door een van ons gemaakt. We zeggen een spreuk en eten samen, even landen bij elkaar, even horen hoe het gaat. Wat beweegt er allemaal in deze levens die zo vanavond samenkomen.

En dan de agenda volgen, terwijl de tijd tikt en hopelijk niet harder gaat dan we gepland hebben. Om 21 uur naar huis is toch wel de wens. Morgen weer een gewone werkdag voor ieder van ons. De to-

do lijst gaat mee: Liesbeth de Bruijn als secretaris met de notulen in ruwe vorm. Rob Palant, de penningmeester met de laatste opmerkingen over begroting of jaarrekening. Jolanda Markink en Andrea Wellenstein als therapeuten met punten om terug te koppelen naar het team, Gerard Jager met afhandelacties en ik, Anne Veenstra, als voorzitter met alweer bespreekpunten voor de volgende keer.

Wat beweegt ons: Samen zorgdragen voor een goed werkend Therapeuticum, goed werkend voor de werkers en de patiënten. We willen graag weten hoe het gaat en hebben iedere vergadering een gast uit een van de werkgroepen of onderdelen: de assistentes, het therapiefonds, het consultatiebureau, de kunstcommissie etc. En dat gesprek meandert tussen: hoe gaat het en wat kunnen we voor je doen. Maar vooral het luisteren en vragen stellen is zo stimulerend. Daar ontstaat een beweging als een cascade. Wij zijn altijd opgetogen en ook de gast vertrekt met goede zin.

Een grote beweging afgelopen jaar was aftreden en aantreden. We namen afscheid van Dick Dekker, Hans van Tol en Hans van Vugt. We namen op: Rob Palant, Gerard Jager en Andrea Wellenstein. Dat betekent kwaliteiten benoemen van wie vertrekt, en luisteren naar de

nieuwe vragen over alles, van wie komt. En zo leren we met elkaar weer opnieuw wat besturen is, wat nu nodig is, wat we te bieden hebben.

Nieuwe bestuursleden gaan op ontdekking in het Therapeuticum, kennismaken, mee naar de landelijke therapeuticadag, aansluiten bij de Aquavisiedag, naar de Horsterhof. Wat al lang bekend is, wordt weer fris bekeken: 'wat mooi zo een therapiefonds!', 'Wat goed zo'n gezamenlijke dag'. Het stof gaat eraf en het valt in de nieuwe tijd, nieuw elan.

Waar ging het over afgelopen jaar: Begroting, financieel jaarverslag, eerst concept, dan overleg, vervolgens vaststellen. De deelnemers-bijdragebrief verzorgen. Besluiten over bestedingen voor het gebouw. Denken over de besteding van gelden van Stichting Ontwikkeling. Praten over de taken van Stichting Beheer wel of niet meer bij het team. Meedenken over veranderingen in de huisartsen-praktijk.

Na de vergadering rekken we ons uit, strekken de benen, een geeuw en gaap en dan even heel praktisch de afwas bij elkaar, de tafel weer goed zetten, de prachtige seizoensofstelling weer herstellen, het licht uit en de lange trap af. In het hoofd zoemt het nog na en borrelen ideeën, wegen, mogelijkheden.

Anne Veenstra

Een keer mee vergaderen met ons?
Je bent van harte welkom. De vergaderingen
zijn op woensdagavond.
Neem even contact op
voor de data met
bestuur@therapeuticumaquamarijn.nl

Bewegen

Beweging is de ziel van alle dingen, van alles om ons heen. Leven is beweging, leven is een geleidelijk zich ontvouwen van bewegingsvormen uit een continue bewegingsstroom.

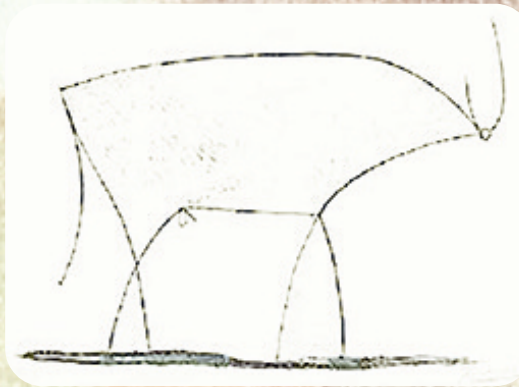
Alle vormen, die wij om ons heen zien en ervaren, alle vormen, die we in onszelf waarnemen en ervaren zijn primair ontstaan uit bewegingen.

Dat kunnen dus groeibewegingen zijn, zoals we die overal in de natuur ervaren, maar ook scheppende bewegingen, die uiteindelijk vorm geven aan die gehele vormenwereld om ons heen, maar ook in de ontwikkeling van en de vormgeving van onze lichamelijke organisatie en haar gestaltevorming, in alles, wat in ons geschapen is tot de wording van die mens, die wij zijn, en die we onbewust zouden willen worden. Ook in ons innerlijk stromen voortdurend die bewegingen en die bewegings-

stromen kunnen daarbij ook weer in ons denken uitkristalliseren tot gedachten, en in ons gevoelsleven erfahrbaar worden als sympathie en antipathiekrachten. Maar ook die bewegingsstromen, die in ons een impuls karakter dragen en die zich zouden willen uitdrukken in de wil : bv. de daad bij het woord voegen.



Die tot diverse vormen gestolde bewegingen worden dan ook weer dimensies van ruimte en tijd in ons, en in relatie tot die kwaliteiten en ervaringen met de wereld om ons heen. Zo worden we ook weer bewogen in ons zelf, maar ook in samenhang met onszelf en met die uitgebreide vormenwereld om ons heen, in de wereld van de mineralen, de rijkdom van de dierenwereld, en die wonderbare plantenwereld. We kunnen op die manier ook ervaren, hoe we heel intens mee bewogen kun-



nen worden, bv. bij het luisteren naar en het beleven van muziek. Bv. ook als iemand tot je spreekt op een manier, die tot diep in je ziel doordringt en je tot tranen toe kan bewegen. Zo is het ook een aangrijpende ervaring om bv. de concertpianist te zien en te horen spelen. Een gecompliceerd samenspel van bewegingen van handen, armen, benen en voeten en vervolgens van zijn hele lichaam wordt zichtbaar en hoorbaar als ware het een instrument, waarmee de sonate hoorbaar en ervaarbaar wil worden door de muziek, die met haar klankenrijkdom in ons wil doorklinken.

*...”Wanneer een vers is afgemaakt
En tot zijn eigen vorm gekomen ,
Dan wordt het even aangeraakt
En gaat het leven er in stromen”...*
Ida Gerhardt

Zo kan ook de zich bewegende mens uitdrukking geven aan die continue bewegingsstroom, die zich zoals bv. in de eurytmie kan uitdrukken als zichtbaar geworden klanken, die iets van die innerlijke



Ida

mens laten horen. Die klanken spreken dan voor zich en kunnen zich dan uitdrukken als het gesproken woord.

Al deze bewegingen en ervaringen aan die bewegingen kunnen bijdragen tot een gezonde ontwikkeling van de mens in ons, maar als het vals klinkt dan kunnen er ook ziekten ontstaan als een uiting van disharmonie in het zich

ontplooiende wordingsproces.

Maar wij zelf zijn en blijven de schepper, ook van al deze discongruenties. Alleen wij, als individu, kunnen dan telkens opnieuw de draad weer oppakken van dit wordingsproces, maar dan nu vanuit de lering, die we hebben opgedaan aan die verstorning van ons wordingsproces. Dat geeft ons de mogelijkheid, en ook een unieke kans, om in de loop van ons leven onze oereigen ontwikkeling door te maken van lichaam, ziel en geest, tot wie we in diepste wezen zouden willen worden.



GAR

Vorm in beweging

Hoe komt het toch dat de beeldhouwkunst in de Griekse tijd een groot aanzien had, terwijl deze kunst momenteel ergens in een verborgen hoekje van onze cultuur is weg geschoven? In de Griekse tijd stonden in elke tempel en in elk gebouw van enig aanzien beelden van onder meer Zeus, Mercurius, Artemis en andere goden en half goden.

Deze beelden stonden daar omdat de mensen de godenwereld nog dichtbij zichzelf konden ervaren. De beeldhouwkunst had tot taak om de godenwereld (de geestelijke wereld) in het fysieke voor iedereen zichtbaar te maken. Door de beelden heen ervoeren de mensen de grootse dynamische geestelijke wereld. Beelden waren belangrijk en hoorden bij het dagelijks leven waarin de goden onmisbaar waren.

De beeldhouwkunst van tegenwoordig pakt over het geheel genomen die taak niet meer op. Ze krijgt die taak ook niet meer toebe-

deeld. De beeldhouwkunst lijkt zijn mogelijkheden om de geestelijke wereld uit te beelden of te verbeelden geheel verloren te hebben.

De reden van het verliezen van deze taak ligt niet zozeer in de beeldhouwkunst zelf. De reden ligt in de ontwikkeling van de mens en dan met name de verandering van het waarnemen van de stoffelijke wereld. Ten opzichte van de Griekse tijd is de mens zich dieper en steviger met de fysieke wereld gaan verbinden. Met als gevolg dat hij deze wereld anders is gaan ervaren. Iets eigenaardigs ging zich in de mens roeren. Het zich steeds sterker verbonden weten met de stoffelijke wereld bracht een bepaalde neiging in de mens naar voren. Namelijk de neiging om niet langer het goddelijke in het stoffelijke te willen zien. De mens ging het stoffelijke meer en meer ervaren als iets waar het goddelijke/geestelijke niet langer in te vinden is. Het goddelijke



werd als het ware uit het stoffelijke weg geknipt. Met de jaren groeide deze neiging in de mens en dat gaf de mens de ervaring dat de stoffelijke wereld waarin hij leefde meer en meer een verzameling van losse statische elementen is. Tussen deze verzameling statische elementen was steeds minder plaats voor een dynamische en verbindende goddelijke zingeving.

Deze neiging om het geestelijke niet meer in het stoffelijke te zien werd in de mens geplant door een geestelijke macht genaamd Ahriman. Ahriman als tegenmacht is er op uit om de mens geheel los te koppelen van zijn goddelijke beleving. Hij is er op uit om de mens te laten geloven dat er louter en alleen stof bestaat.

Hoe kunnen we in deze tijd omgaan met deze ingeplante neiging van Ahriman? Hoe kunnen we ons waarnemen weer wat ruimer maken?

Een antwoord op deze vragen vond ik in het nieuwe testament en dan met name het stukje over “de verzoeking in de woestijn” (Mattheüs 4:1-11)

In dit stukje wordt gesproken over de Christus die net na z'n doop in de Jordaan veertig dagen de woestijn in gaat. Een grotere tegenstelling is nauwelijks denkbaar. Het levend stromende water van de Jor-

daan wisselt hij in voor een gort droge woestijn. In deze woestijn krijgt hij bezoek van drie tegenmachten. Allereerst Ahriman. Ahriman vraagt hem om van stenen broden te maken. Zo op het eerste gezicht een eigenaardige vraag. Hij vraagt aan de Christus om de vaste harde stenen om te zetten in voedende knapperige broden. Toch is deze vraag bij nader inzien niet zo eigenaardig. Als je er maar tijd voor neemt.

Met wat geduld zul je zien dat een steen op den duur door de inwerking van natuurinvloeden kleiner en kleiner wordt. De steen barst in het verloop van de tijd door toedoen van de wisseling tussen warmte en koude in kleine splintertjes. Deze splintertjes worden zandkorrels. Deze zandkorrels kunnen zich mengen met leem. In dit zand en leem zouden graankorrels kunnen vallen. Deze graankorrels ontkiemen dan, geholpen door vocht. Ze groeien omhoog. Na de rijping van de aren volgt het oogsten en het dorsen. Daarna kunnen de graankorrels gemalen worden. Van het meel kunnen geurige knapperige broden gebakken worden.

Zie hier! Na de nodige stappen zijn de oorspronkelijke stenen toch broden geworden! Voor stenen die in één keer, zomaar uit het niets, broden worden is een wonder nodig. Gaat er echter tijd over heen



dan is het zeker mogelijk.

Ahriman wil ons mensen onder druk zetten door alleen naar stoffelijke feiten te kijken. Het is óf stenen óf broden. Er is daar niets tussen. Van een tijdrovend proces om van stenen broden te maken wil hij niets weten. Alles moet snel.

En juist in het meebeleven van natuurlijke processen kunnen wij mensen ons contact met de geestelijke wereld terugwinnen. Zouden we ons meer en meer bewust worden van de diverse veranderingsprocessen die zich om ons heen afspelen, dan helpt dit ons om het creërende achter die processen te gaan ervaren en waarderen. Bekijken we bijvoorbeeld de verandering die een plant doormaakt als hij groeit van zaad naar blad en van blad naar bloem en van bloem naar vrucht, dan spreekt zich door dit veranderingsproces heen een scheppingskracht die de plant optilt van zaad naar vrucht. Door nu deze scheppingskracht als sturende macht te zien achter de fysieke realiteit, openen we ons voor de scheppende dynamiek van de geestelijke wereld. De scheppende dynamiek van de geestelijke wereld krijgt hiermee weer een plaats in ons leven.

Hier ligt nu de opgave voor de moderne organische beeldhouwkunst. In deze beeldhouwkunst namelijk worden vormen en beelden



ontwikkeld waarin een bepaald ontwikkelingsproces zichtbaar kan worden. Als je een beeld dat vanuit de organische beeldhouwkunst gevormd is bekijkt, dan zul je vormen zien die uit elkaar voortkomen. Je kan in zo'n beeld een ontwikkelingsproces mee beleven. Het gaat dus in de organische beeldhouwkunst niet om het creëren van pure statische en op zichzelf staande vormen. Die kunnen nog zo mooi en herkenbaar zijn. Het gaat in deze kunstvorm om het vormgeven van procesmatige bewegingen die zich uitspreken tussen diverse vormen. Door het procesmatige zichtbaar te maken, hoopt de organisch beeldhouwer, dat zich in zijn publiek een onstoffelijke geestelijke beeldkracht kan uitspreken. Zo helpen zijn beelden bij een bewustwording van de geestelijke wereld. De neiging om onszelf blind te staren op de stof ontdooit en het woord van God wordt in deze beelden weer hoorbaar.

Op de vraag van Ahriman om stenen in broden te veranderen antwoordde Christus dat we niet louter door het stoffelijke brood gevoed worden. Wij leven als we in het stoffelijke brood het scheppende woord van God kunnen horen.

Feico Hajonides



Over de eerbied II

*Gij moet het eenzaam laten
het zaad dat ligt te slapen
en dat al kiem gaat maken.*

*Dit eerstelingsbewegen
van leven binnen leven
vermijd het te genaken.*

*Laat het stil zijn in zijn waarde,
zaad in de donkere aarde;
zaad in de donkere aarde.*

En het zal groen ontwaken.

Ida Gerhardt

Feico Hajonides is beeldhouwer en
docent organische beeldhouwkunst.
Foto's van zijn werk vindt u op www.FeicoHajonides.nl

Meer over de opleiding organische beeldhouwkunst:
www.organischebeeldhouwkunst.nl

Therapeuticum Aquamarijn

Adres: Onder de Linden 21-8 (huisartsen) en 21-9 (therapeuten)
Arnhem

Telefoonnummer huisartsenpraktijk: **026- 351 27 12**

Telefoonnummer algemeen therapeuten: **026- 351 11 90**

Voor algemene informatie: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Huisartsenpraktijk

Bereikbaarheid: de huisartsenpraktijk is open van 8.00 tot 17.00 uur

Via 026- 351 27 12 krijgt u een keuze menu aangeboden:

1= Spoedlijn

2= Receptenlijn: deze is definitief gestopt.

U kunt herhaalrecepten aanvragen via
de website van de huisartsenpraktijk.

3= Contact met de assistente; afspraken, uitslagen, etc.

Tussen 10.30-11.00 uur en 12.30-13.00 uur wordt alleen de spoed-
lijn beantwoord. Vanaf 15.00 uur is de praktijk enkel voor spoedge-
vallen bereikbaar.

Na 17.00 uur (en tot 8.00 uur 's morgens) kunt u bij dringende
zaken bellen naar de huisartsenpost: **0900-15 98**.

Administratie

Wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgegevens kunt u
doorgeven via de website: www.therapeuticumaquamarijn.nl/wijzi-
ging-doorgeven

Spreekuur volgens afspraak

Voor het maken van afspraken kunt u bellen tussen 8.00 en 12.00
uur (**026- 351 27 12, optie 3**). Een afspraak kunt u tot uiterlijk 24
uur van tevoren afzeggen. Bij een te late afzegging wordt de af-
spraak in rekening gebracht.

Dokter Bischoff werkt op maandag en dinsdag.

Dokter Luske werkt op maandagmiddag, woensdag, donderdag.

Dokter van Vugt op dinsdagmiddag en -avond, woensdag, donder-
dagmiddag en vrijdag.

Dokter Karcher werkt op maandag, dinsdag en donderdagochtend.

Dokter Bos werkt op maandagochtend en vrijdag

Terugbelspreekuur

Telefonische vragen waarvoor overleg met een arts nodig is geeft u
voor 10.30 uur door. U wordt dan tussen 11.00 en 13.00 uur of aan
het einde van de middag teruggebeld.

Inloopspreekuur

Voor als u klachten nog **dezelfde week** en **kort** met de huisarts wilt bespreken. Elke werkdag tussen 8.00 en 8.15 uur kunt u zich melden bij de assistente aan de balie. U wordt dan op volgorde van binnenkomst gezien door de huisarts, er is ruimte voor 5 patiënten.

Uitslagen onderzoeken

Hiervoor kunt u tussen 8.00 en 12.00 uur de assistentes bellen. Bij uitslagen die een nadere uitleg behoeven zal de assistente een afspraak met u maken voor het spreekuur.

Herhaalrecepten

Via de website: www.therapeuticumaquamarijn.nl/herhaalrecepten. Recepten die voor 11.00 uur zijn ontvangen, zijn die dag na 16.00 uur af te halen bij de apotheek (indien voorradig).

Medische handelingen

Injecties en medische handelingen door de assistentes (gehoortesten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitstrijkjes enzovoort) worden uitsluitend op afspraak gedaan.

Avond-, nacht- en weekenddiensten

Voor spoedhulp van een huisarts na 17.00 uur of tijdens het weekend neemt u contact op met de huisartsenpost: **0900-15 98**. Bij afwezigheid tijdens kantooruren (wegens vakantie, ziekte of nascholing) hoort u via het gebruikelijke toegangsnummer op een bandje welk telefoonnummer u kunt bellen voor waarneming.

Huisbezoeken

Gezien de bovenwijkse en regionale functie van de praktijk, brengen huisbezoeken in het algemeen grote afstanden met zich mee. Voor het aanvragen van een huisbezoek is daarom altijd overleg met de huisarts nodig. Huisbezoeken voor 10.00 uur aanvragen.

Praktijkondersteuner POH-GGZ

Bob Brinkman: voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de assistentes **026-351 27 12, optie 3**. Bij Bob kunt u terecht voor geestelijke gezondheidszorg.

M: bob.brinkman@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkondersteuner POH-Somatiek

Ingrid Boer: voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de assistentes **026-351 27 12, optie 3**. U kunt afspraken maken voor een longfunctietest, COPD-spreekuur, screening voor hart- en vaat-

ziekten (CVRM spreekuur), vernevelen, ouderen, diabetes en stoppen met roken.

M: poh-s@therapeuticumaquamarijn.nl

Klachtenregeling

Klachten kunt u altijd indienen bij de assistente of via het klachtenformulier op de website. Wanneer een onafhankelijke klachtenfunctienaris nodig is: Stichting Klachten en Geschillen Eerstelijnszorg, www.skge.nl of Quasir/Stichting zorggeschil.

Consultatiebureau Aquamarijn

Loes Klinge, jeugdarts

Judith Mulder, verpleegkundige

M: consultatiebureau@therapeuticumaquamarijn.nl

T: **06 363 126 22** (telefoonnummer verpleegkundige Judith Mulder)

Consultatief antroposofisch arts

Loes Klinge, antroposofische arts

Voor het maken van een afspraak kunt u het formulier invullen op www.loesklinge.nl

Therapeuten

Bereikbaarheid: Onder de Linden 21-9, 2e etage. Elke therapeut

heeft eigen contactgegevens. Daarnaast is er een algemeen telefoonnummer: **026 – 351 11 90**. U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke therapeut de boodschap bestemd is. U wordt dan zo spoedig mogelijk terug gebeld.

Uitwendige Therapie

Marion Gores

M: oxalis-marion@xs4all.nl

T: 06-19 72 88 04

Jolanda Markink

M: jolandamarkink@therapeuticumaquamarijn.nl

T: 06-439 34 363)

Fysiotherapie

Hannie Bakker

M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Bert de Brouwer

M: bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl

Louis de Groot

M: louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl

Yvonne Siebum

M: yvonesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Fysiotherapie voor kinderen

Anneke Jansen

M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk

Hannie Bakker

M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Kunstzinnige Therapie

Hedwig Roorda

M: info@hedwigroorda.nl

T: 06- 41 55 67 40

Anita Lennaerts

M: anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl

T: 030– 60 45 818

Euritmitherapie

Andrea Wellenstein

M: euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl

T: 026- 44 22 838 op maandag t/m donderdag tussen 19:00 en 20:00 uur

Voedingskundige

Fee van Bruxvoort

M: voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl

T: 06-18409255

Orthopedagogische hulp / kinderspreekuur

Anneke Jansen

M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Kinderspreekuur

M: kinderspreekuur@therapeuticumaquamarijn.nl

Overige therapieën

Diverse andere zorgverleners (psychologen, haptotherapeut, osteopaat, orthomoleculaire diëtist) maken gebruik van de spreek- en behandelkamers. Zie de website voor hun contactgegevens: www.therapeuticumaquamarijn.nl/overige-zorgverleners

Therapiefonds

Voor als u een voorgeschreven therapie niet (helemaal) zelf kunt betalen. Voor meer informatie of het indienen van een aanvraag zie: www.therapeuticumaquamarijn.nl/kwaliteit of neem telefonisch contact op met Ruud van Aarssen, T: **026- 44 30 598**.



adressticker

Therapeuticum
Aquamarijn