

AQUATINTEN

CONTACTBLAD THERAPEUTICUM AQUAMARIJN

NR. 51 DECEMBER 2025

DE ELEMENTEN



COLOFON

Redactie

Majella Libeton
Loes Klinge
Anne Veenstra
Anne Marie Leijser
Jan Kuiper
Kore Luske

Aan dit nummer werkten mee

Jan Schreurs
Fee van Bruxvoort
Simone Pieterse
Marion Gores
Ineke Wouters
Sjoerd van Buren
Simone Timmer
Karin Velder
Henk Goeman
Marieke van de Veen
Marga Kruese
Ineke Koedam

Als er nog mensen zijn die zin hebben om onze redactie te versterken, wees welkom!

AQUATINTEN

Redactieadres

aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Distributie

Na een inventarisatie in 2023 wordt Aquatinten op drie manieren gedistribueerd:

- een digitale versie via de mail
- een papieren versie is beschikbaar in de wachtkamers

Is uw mail-adres veranderd, geef dat dan door aan:
administratie@therapeuticumaquamarijn.nl

Vormgeving en druk

André Bodt DRUKWERKADVIES

Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn

Onder de Linden 21, 6822 KG ARNHEM

Voor storting van vrijwillige bijdragen:

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

BESTE LEZER,

Het afgelopen jaar hebben we ons bezig gehouden met de elementen. In allerlei verschijningsvormen; van een element uit het periodiek systeem tot de natuurelementen die met de verschillende organen zijn verbonden.

En het was superleuk dat er deze keer zoveel reacties van jullie binnenkwamen; met gedichten en persoonlijke verhalen.

Ook veel collega's hebben een bijdrage geschreven.

En wat een enthousiaste respons op de enquête; van de antwoorden op de 7 vragen hebben we een bloemlezing samengesteld die u tussen de artikelen terug kunt vinden.

We zijn trots dit dubbeldikke nummer aan jullie te kunnen presenteren; we zijn ermee in ons element! En we wensen u hetzelfde toe.

Het thema voor het volgende nummer is "verteren". We hopen dat dit opnieuw een onderwerp is dat u gaat inspireren. Je kan voedsel verteren, maar ook indrukken of..... We zien opnieuw uit naar uw bijdrage.

U kunt dit mailen naar
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

INHOUD

Colofon

- 1 Aarde, water, lucht en warmte in ons lichaam
- 3 De vier elementen in poëzie vervat
- 5 Aarde, water, vuur en lucht in relatie tot voeding
- 11 Mijn nieuwe pasjeshouder (à € 39,75)
- 14 De 4 elementen in het schoolkind
- 18 De steen op het pad
- 19 Water en Vuur.....
Lucht, Licht en Aarde.....
- 20 Plastiek door Sjoerd van Buren
- 21 Het onzichtbare achter het zichtbare
- 24 De vijf elementen uit het Oosten
- 26 Tai Chi en hoe ik hier als leek mee om ga
- 29 Element kwaliteiten therapeutisch toegepast
- 33 Mijn Element
- 34 Oerkrachten van de schepping
- 38 Gebed/meditatieve spreuk van Rudolf Steiner
- 38 Elementen, welzijn en magnesium
- 43 Bergmeditatie
Wanneer was je in je element? (diverse reacties van deelnemers in de wachtkamer, verspreid in dit nummer)

AARDE, WATER, LUCHT EN WARMTE IN ONS LICHAAM

Het is lente als ik aan dit stukje begin. Ik ben dan in mijn vrije tijd veel in de tuin te vinden om groenten, bloemen en interessante geneesplanten te zaaien. Het is elke keer weer spannend om dingen te zaaien, zal het opkomen? Elke dag even kijken. Ik besef me dat hierbij de elementen aarde, water, lucht en warmte van groot belang zijn. Elke plant heeft zo zijn eigen voorkeuren van wat er nodig is, hoeveel water, hoeveel kou of warmte en wanneer welke kou of warmte, hoeveel lucht en licht, welke grondsoort, wat de beste kosmische constellatie is enzovoort. En elke plant heeft zijn plaats in het geheel.

De eerste paardenbloemen zijn uitgebloeid en het is prachtig om alle ronde zaadbollen te zien in het lange



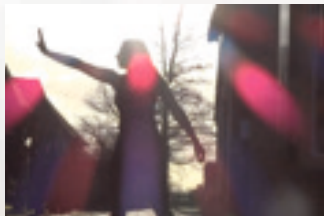
gras. Ongelooflijk hoeveel zaadjes de paardebloem produceert! Er staan veel paardenbloemen overal, maar lang niet zoveel als de hoeveelheid zaadjes die nu voor de lucht zweven. Wonderlijk hoe in de natuur alles in een continue stroming is. In de lente is alles aan het ontkiemen en komt in de groei. In het najaar zie je juist het afsterven en de afbraak.

Hoe is dat dan bij mensen? Mensen zijn levend en maken deel uit van die continue levende stroom van opbouw en afbraak. Als mens ben je net als de natuur stoffelijk gezien nooit dezelfde, de stoffen stromen als het ware door ons heen. Zoals de bekende filosofische uitspraak panta rhei, alles stroomt. Het beeld van de staande golf waar de vorm steeds hetzelfde is maar steeds ander water bevat.

We leren dat lichamelijke structuren en organen een bepaalde vaste vorm hebben, maar eigenlijk is dat de staat van het orgaan als we net overleden zijn (vóórdat andere (micro)-organismen het lichaam van ons overnemen en het in ontbinding raakt). We kunnen ons bijna niet voorstellen dat de lichamelijke structuren en organen eigenlijk in continue beweging zijn. Het is belangrijk te beseffen dat we levend zijn en steeds in staat van opbouw en afbraak, zoals die staande golf, want dat geeft ook kansen op genezing bij ziekte. Hierin zie je het water- of vloeistof-achtige in de mens. Zo wordt het voorstel-

baar dat de levende wereld water nodig heeft om in die levende stroom te kunnen zijn. In de antroposofie wordt dat deel wat levend maakt en continu in stroming is en bij het water-element hoort het etherlichaam genoemd. In de etherwereld gelden niet meer de aardse fysische wetten maar de wetten van een levende organisatie, dan kan een sapstroom omhoog gaan tegen de zwaartekracht in, kan een organisatie in stand gehouden worden tegen de wet van de entropie in. De etherwereld is oorspronkelijk ontstaan uit en is onder invloed van onze kosmische omgeving zoals de zon, de maan en de planeten. Vandaar ook de naam etherlichaam.

Terwijl het fysieke lichaam vooral onder invloed staat van de krachten van de aarde, de zwaartekracht. Ook het element lucht is in de mens te vinden, we ademen onder andere lucht in, de zuurstof wordt in ons bloed opgenomen en we ademen kooldioxide (CO₂) weer uit. Het lucht-achtige is een direct aangrijpingspunt voor wat in de antroposofie het astraallichaam of zielelichaam wordt genoemd. Als we angstig zijn ademen we sneller en oppervlakkiger, de ziel grijpt dan via de lucht en de ademhaling direct in onze organisatie in. Mensen ervaren hun zieleroerselen vaak



als iets luchtachtigs, als iets vluchtigs waarin men het gevoel heeft in contact te staan en te reageren op de omgeving. Het maakt dat we kunnen meevoelen, meekleuren, meebewegen en mee-ademen met onze omgeving.

Als laatste dan de warmte in de mens. De warmte is overal in ons lichaam een beetje anders en kan ook steeds weer veranderen afhankelijk van wat een mens doet of wil gaan doen. Warmte brengt in beweging. Via de warmte kan de ik-organisatie direct in het lichaam inwerken. Warmte kan overal in doorwerken en de andere elementen aarde, water en lucht doordringen en beïnvloeden.

Hoe mooi is het dat ik de elementen die ik buiten in de tuin kan ervaren ook in mijn eigen lichaam hun plek hebben. Buiten kan ik ze goed waarnemen en ervaren en zien hoe ze op elkaar inwerken. Maar als ik goed oplet kan ik de elementen ook in mijn lichaam ervaren, binnen mijn eigen organisatie. Elk lichaam heeft zo zijn eigen unieke elementen-verdeling. En bij ziekte raakt die verdeling verstoord. Zo zijn de elementen en dan in het bijzonder de warmte de bruggenbouwers tussen geest en lichaam.

KL

DE VIER ELEMENTEN IN POEZIE VERVAT

Dit wordt een ietwat persoonlijk verhaal over de vier elementen in poëtische bewoordingen - met wat proza als toelichting daaromheen.

Laat ik beginnen met iets te vertellen over Sonsbeek Park, waar ik dichtbij woon en dat ik al wandelend heb omarmd en gekoesterd; het is een deel van mij geworden. Dit park, zo las ik, is in de negentiende eeuw ontworpen in de zogenaamde Engelse landschapsstijl, een romantisch concept. Bij de planning en aanleg van het park werd uitgegaan van de gegeven situatie: een geaccidenteerd terrein en een door sprengen gevoede beek, de Sint-Jansbeek (Sonsbeek). De loop van die beek werd zo gemanipuleerd dat er grote vijvers ontstonden en watervalletjes. Voor de aanleg van een daarvan, de zogeheten 'grote waterval', werden vanaf de Veluwe grote keien aangesleept: zwerfkeien, die daar na de laatste ijstijd waren achtergebleven.

Welnu, met deze wetenschap in mijn achterhoofd, in verwondering over zoiets moois en geïnspireerd door

ik weet niet wie of wat kwamen de volgende woorden in mij op:

Zwerfkei - grote waterval

*hier dan heb ik ten slotte
onderdak gevonden
bladerkroon hemelgewelf*

*o zo thuis te zijn in dromen
mosgroen wolkenwit
en vol te zijn van ontmoeten
in het voorbijgaan alom*

*aan het water
laat ik het over
te stromen
aan de wind
te waaien
aan de mensen
te dwalen door de tijd*

Waarom die focus op één kei? Er liggen er wel meer. Vanwaar die vereenzelviging? Ben ik van steen? Nee, dat niet. Ben ik een kei? Misschien wel, maar ik weet nog steeds niet goed waarin. Zit ik ergens in het autistisch spectrum? Nee, ook dat is het niet. Andere stoornissen of ziektebeelden? Ik kan graven wat ik wil, maar zo'n gedichtje laat zich niet wetenschappelijk verklaren. Wel is er misschien een correlatie met een lied van Simon & Garfunkel: 'I am a rock, I am an island', dat ik heel lang

geleden hoorde – hij dus wel! Mijn latere schrijfsel is hooguit een verre echo daarvan.

Hoe dan ook, het zijn de elementen aarde ('kei'), water en lucht die hier tot mij spreken. Ik heb er altijd al iets mee gehad:

Tasveld

*in de uiterwaarden van de tijd
speelde ik met vriendjes
en met vuur in weer en wind
in zand en uit klei werden
scheepjes geboetseerd en vogels
die alle zwaarte verliezend
wegvlogen uit mijn hand
anders dan rieten pijlen uit mijn boog
anders dan gedachten uit mijn hoofd*

*daar in wei en braakliggend terrein
werd ik verdoken in alledaagsheid
geraakt door iets van eeuwigheid...*

Ik ben geboren en getogen in Venlo, aan de westelijke kant van de Maas, dichtbij de rivier, waar even voor mijn tijd een leegstaande steenfabriek was afgebroken. Te midden van de resten daarvan kon ik mij als kind heer-

lijk amuseren. De plek waar vroeger de stenen werden opgestapeld, heette 'tasveld' (van het werkwoord 'optassen' = ophopen). Ik speelde meestal buiten, deed daar indrukken op die, mettertijd gecomposteerd, het substraat vormen voor een gedichtje zo nu en dan. De natuur reikt ons van buitenaf metaforen aan, waarmee we enigermate duidelijk kunnen maken wat er in ons leeft. Zo dan zijn de elementen die we in de natuur aantreffen tevens de bouwstenen van ons geestelijk leven.

Bij Frederik van Eeden (1860-1932) vond dit zijn neerslag in het volgende gedicht:

*Ik heb de witte water lelie lief,
daar die zo blank is en zo stil haar kroon
uitplooit in 't licht.*

*Rijzend uit donker-koelen vijvergrond,
heeft zij het licht gevonden en ontsloot
toen blij het gouden hart.*

*Nu rust zij peinzend op het watervlak
en wenst niet meer...*

Een klassiek beeld. De waterlelie is de westerse versie van de oosterse lotus. Deze plant, geworteld in het slijk van vijver of plas, baant zich - door het schemerige water heen - een weg omhoog naar het volle licht, waar ten

slotte de ontluikende bloemknop haar hart opent voor de stralende zon. Voor Van Eeden een beeld van geestelijke verlichting, berustend op een harmonische verbinding van de vier elementen aarde, water, lucht en vuur.

Jan Schreurs

WANNEER WAS JE VOOR HET LAATST IN DE WOLKEN

- Dat ik hoorde dat ik gratis de krant mocht lezen
- Gisteren na een goed gesprek
- Al twee jaar lang verliefd
- Bij het zien van een bijzonder vogeltje, vrolijk geklets van de zwartkopjes
- Te lang geleden. Wel kleine positieve wolkjes door natuur, aardige mensen etc
- Toen mijn tweede kleinzoon geboren werd
- Bij de zee
- Vorige week toen ik met familie en lieve vrienden danste
- Letterlijk in de luchtballon en tijdens wandelen.
- In mijn dromen

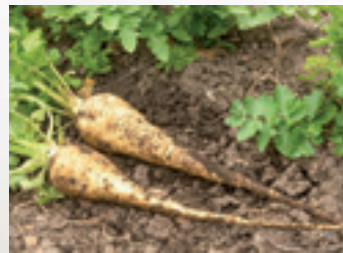
AQUATINTEN

AARDE, WATER, VUUR EN LUCHT IN RELATIE TOT VOEDING

Wie een breder perspectief hanteert dan de reguliere wetenschap, ontdekt in voeding meer dan alleen voedingsstoffen. Alles wat leeft, groeit en tot rijping komt, draagt de invloed van de vier oerelementen in zich – aarde, water, vuur en lucht. Deze elementen vormen niet alleen de wereld om ons heen, maar leven ook in de mens, in zijn lichaam, ziel en geest. De mate waarin een bepaald element op de voorgrond treedt hangt ook af van factoren zoals seizoen, leeftijd, constitutie en temperament.

Wanneer we het voedsel – en ook onszelf – leren zien in samenhang met de vier elementen krijgen we aangrijpingspunten om voeding in te zetten om in balans te komen of te blijven.

In dit artikel verkennen we hoe de elementen aarde, water, vuur en lucht zich uitdrukken in planten, mensen, voeding en bereidingswijzen. We beschrijven hun kwaliteiten, hun verstoringen, en hoe we via voedingskeuzes kunnen bijdragen aan evenwicht en gezondheid.



Aarde is het element van vorm, structuur, zwaarte, droogte en rust. In de natuur is dit te zien in stenen die een vaste vorm hebben en de aarde die ons een basis geeft en draagt. Planten vinden houvast in de aarde en nemen er mineralen uit op.

Voedingsgewassen met aardekwaliteit zijn de wortel- en knolgewassen zoals wortels, pastinaak, aardpeer, bieten, koolraap, schorseneer, radijs en knolselderij. Ze hebben stevigheid en structuur doordat ze zich door de weerstand van de aarde heen hebben moeten worstelen. Ze zijn mineraalrijk en werken aardend. Ook zuivel heeft aardekwaliteit. Van de granen heeft maïs met zijn zware kolven de meeste aardekwaliteit. Het voedsel snijden is een bewerking in de keuken die tot het aarde element behoort. Met snijtechnieken kunnen we een nieuwe vorm geven aan de ingrediënten zoals bijvoorbeeld julienne reepjes, brunoise dobbelsteentjes of plakjes. De aardemens is stabiel, betrouwbaar en gericht op kennis. Deze mensen houden van structuur, doen de dingen grondig en zijn nuchter, kritisch en volhardend. Wanneer het aarde element gaat overheersen kan dit zich uiten in perfectionisme, zwaar op de hand zijn, traagheid en fysieke en mentale verstarring. Deze mensen zijn gevoelig voor klachten en aandoeningen die te maken hebben met verhardingen en stagnaties zoals een trage spijsvertering, constipatie, arteriosclerose, verhoogd cholesterolgehalte, artrose, gal- en nierstenen.

Aandachtspunten bij de aardemens zijn verwarmen, luchtig houden en laten stromen. Deze mensen kunnen baat hebben bij voedsel met veel lucht- en warmtekracht: bladgroenten, kruiden, specerijen, honing, noten, zaden, olie, bloemen en fruit. Het vuur element is dan toegevoegd met de bereiding. Van de granen kunnen haver, gerst en gierst ingezet worden als warmte- en lucht dragers. Thee van brandnetel en guldenroede werkt ontzurend en geeft doorstroming.



Het element **water** staat voor bewegen, aanpassen, stromen, opnemen, reinigen. Water stroomt graag en breidt zich uit in het horizontale vlak tot een plas of meer. Water heeft het vermogen om stoffen en informatie in zich op te nemen (oplossen) en reinigt. Water is het element van het leven. Dit is duidelijk te zien bij het ontkiemen van zaad. In droge toestand kan zaad jarenlang levenloos lijken. Wanneer zaad in contact komt met water dan wordt het levenslichaam geactiveerd en wordt het leven zichtbaar in de groei. In de plant zien we het water element het duidelijkst in het bladgebied. Dit is het gebied van uitdijen, van uitbreiding in het horizontale vlak.

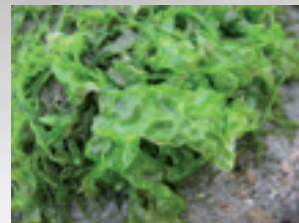
In levensmiddelen zien we waterkwaliteit onder andere in komkommer, courgette, pompoen (grote horizontale bladeren), in bladgroenten, kiemen, rijst, zuivel, pap, thee en soep. Bereidingsprocessen die samenhangen met het waterelement zijn weken, stomen, koken, stoven en pickelen.

Typische waterkwaliteiten van de mens zijn: kunnen inleven en meebewegen met anderen, een rijk gevoelsleven hebben, bedachtzaam en zorgzaam zijn. Doorschieten in het waterelement kan leiden tot grenzeloosheid en besluiteloosheid. Deze mensen zijn gevoelig voor kwalen die gepaard gaan met vocht, slijm en ontstekingen zonder koorts. Denk hierbij aan verkoudheden, astma, oedeem, spataderen, aambeien, hypoglykemie en een zwakke spijsvertering.

Watermensen zijn goede eters en houden van warme, vloeibare voeding zoals pap, sausjes, soep en stoofschotels. Bladgewassen werken harmoniserend voor watermensen. Ze hebben ook wel wat opwekkends nodig zoals hartige en zure smaken. Aangezien watermensen makkelijk uitdijen, mag de nadruk liggen op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Te veel zuivel, rauw of koud voedsel doet hen geen goed. Roerbakken, stoven en roosteren zijn geschikter dan stomen en koken.

Voeding met waterkwaliteit kan ingezet worden bij aandoeningen zoals koorts en ontstekingen. Wanneer

afvalstoffen afgevoerd moeten worden zijn specifieke voeding en kruiden met waterkwaliteit inzetbaar zoals pompoen, komkommer en guldenroede. Bij aandoeningen die samenhangen met een overmaat van het waterelement in de spijsvertering is meer vuur en aarde kwaliteit gewenst zoals verwarmende kruiden en specerijen (rozemarijn, tijm, gember) en mineraalrijk voedsel (gerst, rogge, wortelgewassen).



Het element **vuur** staat voor warmte, enthousiasme, energie, ontspanning, transformatie, en innerlijke verteringskracht. Het element is in de natuur aanwezig in de vorm van zonnewarmte die net als de andere drie elementen nodig is voor het leven. Samen met licht zorgt het voor bloei, vruchtvorming en rijping.

Vuur is ook het element dat nodig is om voedsel te bereiden, om de eigenschappen van voedingsgewassen om te zetten in iets dat door de mens opgenomen kan worden. Steiner beschrijft dat warmte een sleutelrol speelt bij de individualisering van voedsel – het proces waarbij iets van buiten (voeding of indrukken) omgevormd wordt tot iets innerlijks, eigens. “Warmte is nodig om indrukken te kunnen opnemen, doorleven en transformeren.” – Rudolf Steiner.

Door wortelgewassen te koken voegen we toe wat de biet, knolselderij, wortel van buiten niet gekregen hebben. Ze worden zachter, aromatischer en zelfs wat zoet. Vergelijkbaar met het bloem/vrucht gedeelte van de plant. Zo merk je ook dat vruchtgewassen een minder lange kooktijd nodig hebben dan wortelgewassen om zacht te worden. Voedingsstoffen worden vaak beter opneembaar na een warmtebehandeling. Zoals caroteen bij wortel en lycopene bij tomaat. Alles wat verwarmd is draagt vuurkracht. Daarnaast zijn er kruiden, specerijen en voedsel die verwarmend werken. Kruiden als basilicum, oregano, rozemarijn, tijm. Specerijen als gember, nootmuskaat, kurkuma, kerrie, peper, kaneel en kardemom. En voedsel als noten, zaden, boerenkool, olie, avocado, bloemen.

In de mens werkt warmte in de spijsvertering, de temperatuurregeling en in het innerlijke vermogen om indrukken te verwerken. Ook komt het tot uiting in de doorbloeding. Koude handen en voeten zijn een uiting van een slechte doorbloeding. Ook in de ziel kunnen we hartewarmte (hartelijkheid) ervaren of in de geest vuur zoals enthousiasme.

De vuurmens is een actief persoon, enthousiast, hartstochtelijk en gedreven. Hij streeft, wil en handelt – vaak snel en intens. Een teveel aan vuur zich kan uiten in rusteloosheid, prikkelbaarheid, opbranden of overver-

hitting (ontstekingen) – ook in de spijsvertering in de vorm van zuurbranden.

Koelende en harmoniserende voeding en ruim water drinken helpt het vuur temperen.

Koelend zijn: rauwkost, meloen, komkommer, augurk, wortelgroenten, radijs, taugé, tomaat, waterkers, rijst en zuivel. Harmoniserend zijn: blad- en stengelgroenten, milde kruiden zoals venkelzaad, tijm, citroenmelisse, oliën en bloesemthee, stevige graangerechten en volkorenbrood.

Niet overeten en regelmaat in maaltijden voorkomt overbelasting van het innerlijk vuur. Net als het beperken van pikante spijzen, zout, zoet, koffie en alcohol. Haver is het graan dat verwant is aan het vuurelement. Het is aan te raden een grote hoeveelheid te beperken en af te wisselen met tarwe, gerst en rogge.

Lucht is het element van lichtheid, inspiratie, verbinding, communicatie, denken, verbeelding en creativiteit. Lucht is overal om ons heen en toch zien we het niet. Het is beweeglijk en ongrijpbaar net als onze geest. Lucht voelen we enkel wanneer het beweegt, in de vorm van wind. Net zo is het met onze geest, ons denken; we merken het enkel op wanneer we een gedachte hebben. Lucht is het vermogen dingen “luchtig” op te nemen en te lachen om jezelf.

In voeding zien we lucht in wat licht en snel verteerbaar is: bladgroenten, bloemen, opgeklopte gerechten, thee, luchtige granen zoals quinoa en gierst. Daarnaast ook in kruiden uit de familie van de schermbloemigen: venkel, selderij, peterselie, kervel, anijszaad, karwijzaad, koriander en komijnzaad. Zo helpt karwij-venkelthee bij winderigheid.



De luchtmens is beweeglijk, nieuwsgierig, lichtvoetig, onvoorspelbaar en geestelijk ingesteld. Hij leeft in ideeën, in mogelijkheden. Heeft vaak veel behoefte aan suikers wat deels komt door de verhoogde behoefte van het spierweefsel door de snelle motoriek. De vertering is snel, de opname verminderd en er is een snelle verbranding.

Te veel lucht kan leiden tot gebrek aan focus, oppervlakkigheid of overprikkeling. Ook lichamelijk kan er onrust door teveel lucht zijn: winderigheid, nervositeit in de spijsvertering.

Voeding met aarde en vuur kwaliteit kan helpen met aarden en centreren. Zoals wortel- en knolgewassen, zuivel, verwarmende kruiden, zaden en bloemen (zie verder de voeding genoemd bij het element Aarde en Vuur). Ook bitterstoffen helpen de aandacht van de periferie naar

binnen te brengen. Bitterstoffen zijn o.a. te vinden in: andijvie, witlof, spruitjes, grapefruit, rammenas, sla (meest in rucola en radicchio), oregano, dragon, salie, paardenbloem(blad), duizendblad en goudsbloem. Kies voor gebalanceerde, voedzame maaltijden met voldoende rust eromheen. Warme ontbijtjes, stevige soepen, en regelmatig eten brengen balans.

“De luchtmens zoekt verbinding – voeding moet hem helpen om te landen.”

- Ita Wegman

We hopen jullie geïnspireerd te hebben om vanuit de vier elementen naar voeding en jezelf te kijken. We willen opmerken dat dit niet een kwestie is van strak indelen van mensen en voedingsmiddelen. Bij sommige mensen zijn twee, soms zelfs drie elementen herkenbaar en afhankelijk van de levensfase komt een bepaald element duidelijker naar voren. Sommige planten passen qua uiterlijk bij het ene element, maar qua werking bij het andere of verschillen in primaire en secundaire werking. Het is een uitdaging om hier dynamisch mee om te gaan. Zo noemen wij zuivel zowel bij aarde als water, omdat deze elementen evenredig aanwezig zijn. Vanuit de ayurveda is ook veel over de elementen geschreven. Daar komt men soms tot andere conclusies dan vanuit de antroposofie waarin het mensbeeld bestaat uit lichaam, ziel en geest.

Wij hebben ons zo veel mogelijk aan de antroposofische visie gehouden.

Wij vinden het ook belangrijk dat je zelf waarneemt welke uitwerking een voedingsmiddel op jou heeft. Iedereen is uniek, ook in de wijze waarop bepaalde eigenschappen van een voedingsmiddel tot uiting komen. Wij hopen dat je genuanceerd om kunt gaan met wat wij hier aange-reikt hebben en dat het nieuwe inzichten oplevert.

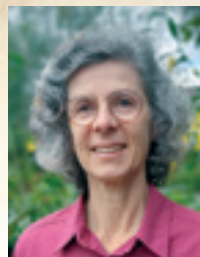
In ons werk betrekken we nog veel meer voedingsaspecten, dan alleen de vier elementen, om tot een passend voedingsadvies te komen. Daarbij vinden we de westerse voedingsleer ook belangrijk, maar weten en ervaren we dat hiermee niet de gehele mens bediend wordt. We begeleiden je graag met open vizier en brede kijk om bij te dragen aan jouw ontwikkeling en gezondheid.



Fee van Bruxvoort

Natuurvoedingskundige en Diëtist
Werkzaam vanuit Therapeuticum
Aquamarijn en Therapeuticum
Utrecht

www.kijkopvoeding.nl
info@kijkopvoeding.nl
06 178 71 326



Simone Pieterse

Natuurvoedingskundige
Werkzaam vanuit Therapeuticum
Artemis in Amersfoort
[www.therapeuticum-amersfoort.nl/
zorgaanbieders/natuurvoedings
kundige/simone.pieterse@ziggo.nl](http://www.therapeuticum-amersfoort.nl/zorgaanbieders/natuurvoedingskundige/simone.pieterse@ziggo.nl)
06 111 64 258

Bronnen

Heinz Grill – Voeding en de gevende kracht van de mens (2018)
Rudolf Steiner – Nutrition and Stimulants (1924)
Maria van Oosterhout – Voeding en het temperament (2019)
Rudolf Hauschka – Voeding (1979)
Johannes Kiers - Voeding en Bewustzijn (1984)
Ita Wegman – Grundlagen der Heilkunst (2016)

WAARBIJ LOOPT HET WATER JE IN DE MOND

- Hartige voeding waaronder bitterballen en een biertje
- Watermeloen
- Goede eerlijke niet te zoete appelgebak
- Boterhammen met kaas
- Chocolade
- Een wilde wei met wilde bloemen en planten. Yoghurt met nectarines
- Mijn vrouw
- Op dit moment -met 37 gr- yoghurtijs
- Aardbeien
- Milde gekruide Indiase curry! En kip tandooril
- Van de gerechten die mijn vader maakt op feestdagen (en soms ook op 'gewone' dagen)

MIJN NIEUWE PASJESHOUDER (À 39,75 EURO)

Onlangs schafte ik zo'n pasjeshouder aan; een mooi handzaam, met rood leder bekleed opbergsysteemje waar 5 tot 7 pasjes in kunnen die in één beweging laat zien waar welk pasje zit. Het toppunt van orde waar ik al langere behoefte aan had, maar dat niet alleen. De inhoud van dit nieuwe kleinood laat ook mijn huishouding zien; wie ik ben, wat ik doe en waar ik voor sta. Als je op de hiervoor geschreven manier kijkt zou je in elke kamer, maar ook in je handtasje of in je portemonnee een huishouden kunnen herkennen. Zoals ook in het karretje van de dakloze.

Met de vier elementen wordt bedoeld: aarde, water, lucht en vuur. Uit deze elementen is alles opgebouwd. Zo ook in het huishouden, zij het overdrachtelijk:

Aarde = orde. Alles heeft een eigen plekje; alles heeft een 'thuis'. De schaar hangt aan het derde keukenhaakje. Wat een zegen, als iedereen deze daar ook weer terughangt na gebruik. Orde maakt het dagelijks leven gemakkelijker. Zoals ook mijn pasjeshouder. Orde houden is het inslijten van goede gewoonten. Dat inslijten duurt over het algemeen tussen vier en zes weken. Dus dat is te overzien en dus goed om te onthouden.

Aarde is mijn pasjeshouder.

Water = stroming. Water staat hier voor alles wat overdrachtelijk 'stroomt'. Het is een beweeglijk proces. Denk aan het was-proces. Je haalt bijvoorbeeld schoon ondergoed uit de kast, je draagt het om het daarna weer in de was te doen. Het wordt gewassen, gedroogd (en misschien gestreken), gevouwen en weer in de kast gelegd. Klaar om weer te gebruiken. Als je ondergoed op een van deze stappen te lang 'verblijft' is het niet goed. Ga zelf maar na.

Zo ook de boodschappen: Deze stroom loopt van buiten, middels (web-) winkels ons huis binnen, in kastjes, in pannen, op borden, in magen, in groei en bloei van de eters. Het afval gaat via het riool en klike of compost-hoop weer naar buiten, waar ze ingevoegd worden in weer een andere stroom.

Denk ook aan de aloude post. Brief komt binnen en moet geopend worden. Er hoort misschien een handeling bij; rekening betalen, iets op de kalender schrijven of een kaartje schrijven. Kortom: het gaat altijd door; móét altijd doorgaan.



*orde in
de keuken*

In mijn pasjeshouder zie je o.a. een pasje wat verraadt vanwaar onze boodschappen-stroom, ons huis binnenkomt.

Lucht = sfeer. Lucht staat hier niet alleen voor het luchten van je huis, van je kleding, beddengoed, maar ook voor het schoonmaken, soppen, vegen, dweilen tot de stralen van de zon, die daarna binnenvallen en alles weer doet glanzen en er weer ruimte is voor het nieuwe. Het luchtelement is ook zichtbaar in de kleuren en inrichting, waarin de bewoners zichtbaar worden en waarin zich het gemoed; de ziel gespiegeld weet. Welke bezigheden, ligt er ergens bladmuziek? Voorkeuren voor hobby's, sport, boeken, waarmee de ziel gelucht wordt; lichter wordt. Keuzes voor bloemen, planten of huisdieren.

In mijn pasjeshouder zitten pasjes van de bibliotheek, sportschool, bioscoop, museumkaart, OV-kaart en visitekaartje van mijn favoriete biologische bloemiste. Deze tonen mogelijk waar ik (o.a.) mijn hart aan op haal.

Vuur = geest. Het vuurelement is herkenbaar aan de symbolen en rituelen waaruit spreekt waar de bewoners hun diepere levensmotivatie uit putten. Dat kan een levensovertuiging zijn, een godsdienst, een cultuur, maar ook een politieke partij of een leefstijl, denk aan een circusleven of een schippersbestaan.

Ooit hoorde ik een gesprek waarin iemand vertelde dat hij katholiek was, waarop de ander zij: 'Wij zijn PVDA'. Bij de katholiek hangt waarschijnlijk een kruis aan de muur en bij de PVDA rond verkiezingstijd posters voor het raam. Je komt er voor uit wat je ten diepste belangrijk vindt en waar je warm van wordt.

In mijn pasjeshouder zit het bankpasje waaraan mijn vuur herkenbaar wordt.

Als verpleegkundige ging ik als vanzelf door de ruimte waarin ik werkte met de blik van deze 4 elementen.

Is er orde? Is er ook beweeglijkheid? Ruikt het fris, is er kleur? En is zichtbaar waar ik/(wij) voor sta(an)?

Als de ruimte-, of ik mijzelf, niet goed voel(t) ga ik deze elementen na en vind ik vaak waar het aan ontbreekt.

Tot slot een aardigheidje: Eens vroeg iemand aan mij; 'Waar in jullie huis woont de huiskabouter?'

Wat een mooie vraag! Nooit over nagedacht maar toch wist ik het meteen. Misschien heb jij zo'n plekje in huis waar orde, beweeglijkheid, sfeer en geest samen komen en er misschien het zonlicht het mooist binnenvalt.

Marion Gores



orde in de tijd

WANNEER BEN JE IN JE ELEMENT

- Terras, biertje, uit eten
- Als ik mijn dag zelf kan inrichten
- In de lucht tijdens zelf vliegen
- Bij het water en hoe dan ook in de natuur
- Als ik doe waar ik goed in ben en gewaardeerd wordt
- In de keuken waar alle elementen zijn
- Als het goed gaat met mijn zoon
- Als ik op een podium sta
- werken in de tuin en moestuin, werken in mijn atelier edelsmeden
- Als ik schilder

DE 4 ELEMENTEN IN HET SCHOOLKIND

Al in de wieg is er een verschil tussen het ene of andere kind. De dromerige en de wakkere baby's.

Ook aan de manier en het tijdstip van gaan bewegen en taal produceren zijn veel verschillen op te merken. De ene die graag op zijn kleedje ligt te kijken en de andere die in no time aan de andere kant van de kamer is getijgerd.

Na de tandenwisseling komen verschillende groepen kinderen tevoorschijn, groepen die we temperamenten noemen. Deze term is afkomstig uit de Griekse geneeskunde waar de 4 vloeistoffen- bloed, slijm, gele- en zwarte gal- als de dragers van het leven werden beschouwd.

En vaak is de verhouding tussen deze 4 vloeistoffen niet helemaal in evenwicht. Overheersen er 1 of 2. En dat bepaalt de (mengvorm van de) temperamenten.

Elke temperament heeft z'n goede kanten en z'n eenzijdigheden. Hoe kom je aan je temperament? Je hebt het al vanaf je geboorte; het is een combinatie van je bagage vanuit de erfelijkheid met je opdracht voor dit leven die je temperament laat ontstaan.

Het meest zuiver komt het temperament in de lagere schoolleeftijd tot uiting (daarna spelen ook de planetentypes mee).

Daarnaast kan je ook nog van leeftijdstemperament spreken; alle kinderen zijn min of meer sanguinisch, jonge mensen cholerisch, tot aan de middelbare leeftijd enigszins melancholisch en daarna wat flegmatisch.

Waarom herken je iemands temperament? Het is een combinatie van iemands lichaamsbouw en diens gedragingen en reacties. De persoon IS dus niet zijn temperament maar het is de manier waarop de wereld beleefd wordt en hoe er op de omgeving wordt gereageerd.

Hieronder beschrijf ik de karakteristieken van de 4 temperamenten op kinderleeftijd zoals ze zich zouden voordoen als ze niet met een ander temperament waren gemengd. Maar zelden komen deze zo duidelijk als hier beschreven naar voren.

Het sanguinische temperament, waar de lucht overheerst

Gericht op de buitenwereld, veel interesses maar snel afgeleid en enigszins chaotisch. Vaak weinig kracht en doorzettingsvermogen. Werkt vanuit liefde



voor een persoon in plaats van uit intrinsieke motivatie. Graag in een groep, houdt van samenwerken. Vrolijk, kunstzinnig, vergeetachtig.

Gestalte en gang harmonische lichaamsbouw, vaak krullend haar en heldere ogen. Een lichte manier van bewegen, vaak huppelend.

Benaderingstips

Ritme in de dag brengen met vaste taken op een bepaald moment. Ook een taak die aan een vast persoon is gebonden zodat er een diepere band met die persoon ontwikkeld kan worden. Daarnaast echt rusttijd en vrije tijd nodig.

Voedingstips

Voedingsmiddelen die helpen het sanguinische kind meer te laten aarden; tarwe en rogge, noten. Van de groentes veel wortel en stengel gewassen die liefst wat samentrekken zoals rabarber, zuurkool en postelein. Verwarmende kruiden zoals tijm, rozemarijn, marjoraan. Niet te scherp (zoals peper, paprika en mosterd)

Het cholerisch temperament, waar het vuur overheerst

Sterke drang om dingen te doen, zonder er lang over na te denken. Zelfstandig, inventief en moedig.

Nemen veel indrukken op die lang nawerken. Eigen zinnig, doen het graag op hun eigen manier. Dat kan het leren wel eens in de weg zitten. Ze hebben moeite om netjes te werken en kunnen regelmatig woede uitbarstingen hebben.

Gestalte en gang: gedrongen, breedgebouwd en hoe-kig. Kleine ogen en geen mooi haar. Stevige hakkenloop.

Benaderingstips

Uit laten razen na een uitbarsting en de volgende dag in rust er op terugkomen, liefst met humor en zonder veroordeling. Het kind is zelf al beschaamd genoeg over zijn of haar gedrag. Samen een handeling bedenken die de 'schade' minder maakt.

Laat ze moeilijk en zwaar werk doen waar ze hun energie in kwijt kunnen.

Pas kunstzinnige opdrachten zodanig aan, zodat het "vuur" omsloten kan worden.

Voeding

Pas op om het vuur niet nog meer aan te wakkeren; daarom liever rogge ipv haver.

Beetje samentrekkende vruchtensappen zoals sleedoorn en citroen zijn goed. Matig gekruide soepen, zuivelproducten, waterige vruchten helpen allen om het "vuur" enigszins te blussen. Dit kind is al voldoende geïncar-

neerd daarom kunnen peulvruchten vlees en eieren beter erg beperkt gegeven worden. Liever plantaardig dus. Blad- en stengelgroenten harmoniseren en mogen op de voorgrond staan.

Af en toe een rauwe wortel is een goede afwisseling.



Het melancholische temperament, waar aarde overheerst

Nemen heel gedetailleerd waar, werken netjes en zijn zwaar op de hand. Denkers die met diepzinnige vragen komen.

Zie zijn gesloten, naar binnen gericht. Ze nemen weinig indrukken op maar die komen wel diep binnen en hebben een lange nawerking. Ze zijn droefgeestig en makkelijk uit het veld geslagen. Hebben vaak last van allerlei pijnlijke. Zijn al snel "kleine volwassenen".

Gestalte en gang: lang en slank, bleek, glad haar, vaak donker gekleurd. Gebogen gang met hoofd en schouders

wat naar voren. Lopen wat op de voorvoet.

Tips voor begeleiding Omdat de neiging tot piekeren hun levenskrachten uitput is het belangrijk om leesboeken zorgvuldig uit te zoeken en ze mooie beelden mee te geven, zodat hun gevoel en willen worden aangesproken. Zorg bij kunstzinnig werken om ze met kleur te laten tekenen en schilderen. Omdat ze makkelijk koud zijn is warme kleding en een kruikje in bed heel belangrijk. Het doet ze goed om af en toe een dagje van school thuis te mogen blijven en lekker op de bank bij te mogen komen. Met wat extra aandacht en hun lievelingseten. De aandacht van henzelf naar het leed van een ander leiden om hun wereld iets te vergroten en dan een taak geven om iets te kunnen DOEN voor de ander.

Voedingstips; Verwarmend en makkelijk te verteren voedsel dat met aandacht op het bord is gelegd zodat het er interessant uitziet. Havermout met een beetje boter en zoete vruchten is een fijn ontbijt. Niet te vaak wortelgewassen, maar bloemige groenten als bloemkool, pompoen, courgette, doperwtjes. En bladgroentes. Altijd vers. Een heel klein beetje rauwkost als opwarmertje aan



het begin van de maaltijd. Bloesemthee om de dag mee af te sluiten en het inslapen te vergemakkelijken.

Het flegmatische temperament, waar water overheerst

Lijken weinig animo te hebben om te leren. Nemen weinig indrukken op en die komen ook niet diep. In de klas kunnen ze de rust bewaren en gestaag doorwerken. Ze hebben veel fantasie. Ze hebben stabiele vriendschappen en zijn trouw.

Gestalte en gang Rond en rustig, aanleg tot overgewicht. Groot hoofd. Zitten graag maar lopen vaak wat sloffend, kunnen goed zingen en mooi schilderen en tekenen.

Tips voor begeleiding Belangstelling wekken en mee laten helpen. Soms moet je ze even wakker schudden op een vriendelijke manier.

Voeding Hoeveelheden beperken, maar zorgen dat het boeiend en afwisselend is. Veel rauwkost, pittige kruiden kunnen wel. Niet te zwaar, te vet of te zoet. Weinig pap en soep.



LK

Bronnen:

“Ieder kind z’n temperament “ - Wil van Houwelingen
en illustraties (zoals ook hier ook opgenomen) van
Chris van der Most.

Uitgeverij Pentagon

De temperamenten- Lois Eijgenraam.

Uitgeverij Christofoor

De ziel van het kind- Caroline van Heydebrand.

Uitgeverij Vrij geestesleven

DE STEEN OP HET PAD

Een steen op de weg, wat doe je dan?

Iedereen pakt het anders aan!

*Springen, duwen, denken, gaan —
zo komt ieder verder langs de baan.*

*De sanguinicus springt: “Hoera, ik vlieg!”
en huppelt erover, vrolijk en vlug.*

*De cholericus roept: “Ik ben de baas!”
Hij duwt de steen weg, met kracht en met haast.*

*De melancholicus fluistert: “O, wat apart...”
Zij denkt en zij piekert met haar hand op haar hart.*

*De flegmaticus gaapt: “Ach, daar ligt er weer zo een...”
Hij loopt er gewoon héél rustig omheen.*

WAT ZET JOU IN VUUR EN VLAM

- Mijn passie in het werken met schapen
- Liever niks want ik voel het verschil niet met een manie (bipolaire stoornis)
- Mezelf kunnen zijn en hierin ontvangen voorbij oordeel of dit nu in dans, blik, smaak of geluid gebeurt, maakt niet uit
- Schapenwol spinnen
- Muziek, de zee, een mooie ontmoeting, een kunst werk, schilderen, kijken naar de lucht, het prachtig licht, geloven in oprechtheid, het goed van de Mens
- Onderzoek naar de werking van de geestelijke wereld. Ik ben zo enthousiast over de methodes die ik van Jaap van de Weg aangereikt heb gekregen, dat ik ze ook in mijn praktijk he geïntegreerd
- Als alles zich schikt en het leven zich kan ontvouwen zoals het bedoeld is
- Dansen in een grote groep op een feest op festival met goede muziek
- Dierenliefde
- Elke blijk van liefde, hoe klein ook

WATER EN VUUR..... LUCHT, LICHT EN AARDE.....

Water en vuur; wie kent dat niet, tenminste, als je in een temperament geboren bent, dat flink vuur kan spuwen.! Het vuur is dan niet "van de lucht".

"Wees kalm te midden van de woelige zee"; ik kan dat niet, althans, als er héél diep in mij iets geraakt wordt, dat mij van mijn stuk brengt. Vuur spuwen is dan wel zo gemakkelijk, maar mijn aard is niet zo. Ik ben ook bang om iemand pijn te doen, of een confrontatie aan te gaan, en slik het daarom naar de bodem van mijn ziel.

Geaard zijn; met beide benen op de grond, en dan het midden zoeken, zoals de I.A.O. van de euritmie. In beweging blijven; niet verstarren en wegdrukken. Om vaste bodem onder mijn voeten te krijgen, heb ik heel wat hulp van therapeuten in het Therapeuticum gehad; steeds weer een stapje verder op mijn levensweg met wat mijn levensopdracht is. [Eén ervan!]

Wegdrukken van gevoelens betekent ook niet ademen in het sociale!

In...ademen....wat naar mijn toekomst meenemen/verwerken...en dan uitademen ..de reactie erop.

Bij fysiek bewegen ben ik al geneigd mijn adem in te houden.

Laatst zag ik het bij een vriendin gebeuren; de informatie tot haar nemen, innerlijk bewegen... en een antwoord/reactie erop geven; wat deed dat mij veel! Ik was geroerd!

Ontvangen, ook pijnlijke momenten in de communicatie, en teruggeven in wijsheid en liefde; wat een levensweg... [voor mij]

Ineke Wouters

WAARIN BEN JE ONVERZETTELIIJK

- Gezond eten
 - Mijn liefde voor mijn kinderen
 - In de overtuiging dat ik gelijk heb
 - Ik houd niet van oppervlakkigheid
 - Eerlijk zijn tegen & over mijzelf, strijd tegen (ieder) onrecht
 - Strijden voor het goede
 - Mijn morele grenzen
 - Het voorbijgaan van mijn eigen grenzen die ik niet leuk vind
 - Het nodig hebben van lucht, ruimte, vrijheid.
- Als ik dat niet ervaar moet ik die ruimte opzoeken.
- In mijzelf, in contact of juist -solitude- in de natuur
- Met sporten en wandelen

PLASTIEK DOOR SJOERD VAN BUREN

Elke kant geeft een heel ander beeld. Kan je de elementen aarde, water lucht en vuur ontdekken?



Zie ook de website van Sjoerd van Buren, waar het beeld in een animatie te zien is:

<https://er-te-zijn.nl/>

HET ONZICHTBARE ACHTER HET ZICHTBARE

Tijdens de kerstviering werd mij gevraagd om een bijdrage te leveren voor Aquatinten. Ik heb gekozen voor de vier elementen in relatie tot de seizoen tafels.

Op het moment van toezegging was het derde Advent en ik keek naar een tafereel met eenvoudige herders, welke zich met hun schapen denkbeeldig bij een klein vuurtje stonden te warmen. De eenvoudige herders, hun kudde, het kleine vuur. Zij konden het kind vinden.

Ook bij Sint Jan, het midzomerfeest is het element vuur zichtbaar. Kinderen springen erover. Aardbeien worden gegeten. In de biodynamische landbouw verzorgen we aardbeien wanneer de maan in het teken Leeuw staat, het vuurteken. In de herfst kleurt het aardbeiblad warm rood, het vlamt als het ware op.

Traditiegetrouw wordt het leven door het jaar heen op de seizoenstafel binnen verbeeld (d.m.v. seizoenen en jaarfeesten).

Bij Aquamarijn is de aarde- of seizoenstafel te vinden in de wachtkamer van de huisartsen en op de tweede verdieping van de therapeuten. De vier elementen; water, aarde, lucht en vuur zijn de vier oerprincipes waaruit alles volgens de oude natuurreligies is opgebouwd. Ze zijn ook gekoppeld aan de vier seizoenen herfst, winter, lente en zomer.

Op 2 februari (Maria Lichtmis in de winter) verschijnt Moeder Aarde met haar aardekracht en vruchtbaarheid, maar ook met haar wortelkindjes op de seizoenstafel. In sprookjes wordt Moeder Aarde verbeeld door Vrouw Holle, die de verbinding is tussen Aarde en Hemel. Zij heerst over de dieren en natuurwezens. Waar haar voet de aarde raakt, wordt de akker gezegend met vruchtbaarheid. Waar zij haar rust neemt, zien we de mooiste bloemen bloeien. Zij behoedt de nog ongebornen zielen en begeleidt de overledenen vlak na hun dood. Een prachtig beeld.

Palmpasen en de optocht in de lente zit vol met symbolen, en valt op de eerste zondag van de Stille Week. Ook is er symboliek te vinden in het Opstandingsfeest, met Pasen, denk aan de Paashaas (onzelfzuchtigheid) die de eieren (het nieuwe leven) verstopt. Maar ook is er symboliek met Hemelvaart. Op de aardetafel verschijnt er dan een schaal met water als vijvertje of wordt water door wol verbeeld. Met vogels, bijen, libellen en vlinders.

Nog iets over de symboliek van de vlinder. In de zomer zet de vlinder haar ei af tegen een vochtig blad in de grond (water en aarde). Volgegeten spint de rups een cocon, de draden zijn eigenlijk in materie gegoten zonnestralen (vuur). Uit de cocon wordt de vlinder geboren. Verlost van de aarde fladdert (lucht) zij omhoog.

Wij als mens leven in de zichtbare wereld en bewonderen de natuur buiten. De poppetjes op de seizoenstafel en de bloemen geschikt in een vaas op tafel bevinden zich binnen. Achter alle schoonheid en het zichtbare leven werken wezens die de schoonheid vormen. Achter de elementen, aarde, water lucht en vuur gaat een onzichtbare wereld schuil.

Een paar eeuwen na Chr. leefde een griekse filosoof die de natuurwezens in verschillende groepen indeelde en wel naar de vier verschillende elementen; de nymfen waren de waterwezens, de sylfen de luchtwezens, de pygmaeën de aardewezens en de salamanders de vuurwezens. Dit zijn overigens niet de salamanders die nu in onze tuin leven.

Natuurwezens hebben geen fysiek lichaam. Ze zijn verbonden met het etherische en astrale, met gevoelens en beleving. Zo zijn er natuurwezens aan het werk wanneer er liefde is tussen mens en dier. Ook wanneer de bij en de bloem elkaar ontmoeten is dit hun werk. In de kosmos geldt namelijk de wet dat het hogere inspirerend en ondersteunend inwerkt op het lagere. Zo ondersteunen de natuurwezens de groei en bloei, de voorplanting en de samenwerking.

De Ierse Druïden noemden Christus de Heer van de Elementen. Wanneer Christus sterft aan het kruis staat geschreven 'de aarde beeft en de zon is verduisterd'. De elementen spreken en laten van zich horen, zij zijn het niet eens met het onrecht, de kruisiging die hier geschied. Rudolf Steiner vertelt in zijn boek: "Das esotherische Christentum" dat rond 2000 een nieuwe groep natuurwezens wordt opgemerkt. Het nieuwe hangt samen met de komst van Christus in de etherische wereld.

In de materiële wereld waarin verval en immoreel wan-gedrag werkelijkheid is, ontstaat het nieuwe. De etherische Christus wekt in ieder van ons (die zich voor Hem openstelt), het hoger Ik. Als vanzelf worden we dan onze verantwoordelijkheid naar de natruurwezens bewust. Er komt een samenwerking op gang.

De oproep aan ons is dan ook dat wij als mensen ons met de natuurwezens verbinden.

Hoe doen we dat?

Het gaat erom dat we een objectieve stilte in onszelf scheppen, een ruimte maken waarin de natuurwezens ons in ons gevoel kunnen raken. Ze werken immers via het astrale. Het geraakt worden door iets is altijd een teken dat het natuurwezen (dat met de bloem of wat ook verbonden is) zijn aandacht op ons richt en onze

opmerkzaamheid zoekt. Je hiervan bewust worden is de eerste stap. Misschien kan zich een beeld gevormd worden van het wezen. Dit vraagt veel oefening, geduld en afstand nemen van je eigen voorstellingen en beelden. De volgende stap is datgene in woorden te gieten. Hiervoor is een houding van eerbied en respect nodig.

De herders, zij konden het Kind vinden. Wij ((eeuwen later) kunnen met hulp van de etherische Christus, ons hogere Ik geboren laten worden en ons verbinden en samenwerken met de natuurwezens en zo de aarde omvormen.

Simone Timmer
(vrijwilligster Aquamarijn seizoenstafel en bloemen)

Bronnen:

Juul van der Stok 'Schipper mag ik overvaren'
Hans Stolp 'Natuurwezens'
Stichting Luca "Het juiste moment, werkagenda".

Aanbevolen literatuur:

Tanis Helliwell "Een zomer met het kleine volkje"

WAARBIJ HEB JE DE ERVARING DAT ALLES STROOMT

- Tijdens paardrijden waarbij ik voel dat het paard zijn uiterste best doet en ontspannen is
- Onder fijne lieve mensen
- Vooral op de momenten dat ik actief deelneem aan 'het leven'
- In de natuur bij een waterval
- Het leven
- Zijn in de natuur
- De natuur, de stilte, behalve dan het natuurgeluid zoals de vogels, de wind, ruisen van het riet
- Meditatie
- Vrijen
- Als ik in de Rijn zwem, waar ik vandaan kom

DE VIJF ELEMENTEN UIT HET OOSTEN

In gesprek met Karin Velder (Shiatsu Massagetherapeut).

In de reguliere westerse wereld zijn wij vier elementen gewend: aarde, water, lucht en vuur.

In het oosten blijken er vijf elementen te zijn: aarde, metaal, water, hout en vuur.

Wat is de oosterse visie hierachter?

Ik interviewde daarvoor Karin Velder, zij is massagetherapeut in ons Gezondheidscentrum en zij werkt vanuit deze visie.

Allereerst vertelt Karin mij over de therapie die ze geeft. Shiatsu is een Japanse massage vorm. In de kern kun je shiatsu het beste vergelijken met accupunctuur, maar dan zonder de naalden. Zij werkt manueel door middel van druk met de handen of duimen op het lichaam. De grote overeenkomst is, dat er gewerkt wordt met de energiebanen en energiepunten in ons lichaam, en dat via extra aandacht voor de delen die daarom vragen de balans weer hersteld wordt. Dit werkt enorm heilzaam en preventief bij het voorkomen van en/of omgaan met stress en ziekte.

Mijn vragen gingen vooral over het verschil tussen de oosterse en de westerse visie, en over de uitleg van de oosterse visie.

Het lijkt erop dat het belangrijkste verschil 'm zit in de manier van ontstaan. In het reguliere westerse denken is de kennis grotendeels opgebouwd door bestudering van de materie.

Meestal van dode cellen – scheikundige atomen, verbindingen en stoffen. Welke elementen zijn dat, in welke combinaties en waar hebben ze vooral invloed op?

Wat versterken ze en wat breken ze af?

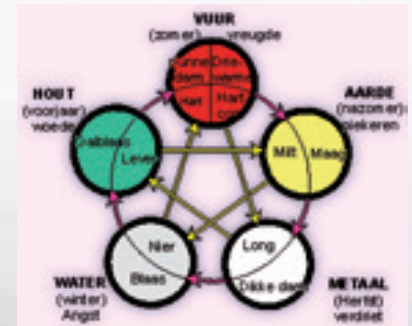
Welke stoffen hebben wij nodig?

In het oosten is de (oeroude) kennis opgebouwd uit de bestudering van de levende materie.

Welke stof heeft waar invloed op?

In het schema hiernaast zijn de verbanden mooi uitgetekend:

Bron: <https://www.jreinders.nl/5elementen.html>



De rode en de gele pijlen geven in het levende organisme de energiestromen aan:

Hout voedt vuur (brandstof), vuur voedt de aarde (as), de aarde levert metaal (bijvoorbeeld mineralen, etc.), metaal voedt water (opgenomen mineralen, diep onder de grond) en water zorgt dat hout kan groeien.

En hout controleert de aarde (valt door wortels niet uit elkaar), de aarde controleert het water (rivieroever), het water controleert vuur (blust), vuur controleert metaal (smelt) en metaal controleert hout (bewerking).

De elementen zijn te koppelen aan de verschillende organen en emoties, zoals in het schema is te zien. Zo kan aansluiten op een gekozen emotie in gesprekken of extra aandacht voor een orgaan tijdens de massage leiden tot een betere balans of zelfs herstel.

Voor al het meervoud in de elementen spreekt Karin aan: “Als ik bij alles wat er gebeurt kan zien wat de beweging ervan is. Beweging is leven. Stilstand is stagnatie en kan tot ziekte leiden. Ook teveel beweging kan tot ziekte leiden. Het gaat om de balans.”

Ik vroeg Karin ook hoe ze met deze kennis naar zichzelf kan kijken. Hoe gaat ze er bijvoorbeeld mee om als ze bij zichzelf teveel stilstand ziet? “Op het moment dat ik vast kom te zitten móét ik wel op zoek. ‘Dit werkt niet meer. Wat moet ik doen om daaruit te komen?’ Ik vind het ook heel interessant. Daarom ben ik volgens mij ook hier terecht gekomen.”

Het beeld dat ik van Karin krijg is een enorm spirituele vrouw, die van kinds af aan al geleerd heeft te vechten voor haar plek op deze wereld en daarbij nooit stil zal blijven staan. Voor mij een heel inspirerende ontmoeting.

Meer over de therapieën die Karin Velder aanbiedt kun je vinden op haar website [Oostersgezond.nl](https://oostersgezond.nl).

JK

TAI CHI EN HOE IK HIER ALS LEEK MEE OM GA

Allereerst iets over de titel van dit stuk.

Ja, ik ben een leek, dus wat ik schrijf is uit eigen ervaring zoals ik dat beleef. Graag deel ik die ervaringen met anderen maar daarover later meer.

In 2018 ben ik met Qigong in aanraking gekomen en volgde drie jaar lang wekelijks trouw de lessen. Corona was mede de oorzaak dat de lessen Qigong voor mij stopte. Na de corona verplaatste de Qigong naar een andere plaats en dat was voor mij te ver weg om te fietsen.

Door mijn drukke leven was ik altijd in beweging en altijd lichamelijk actief met sport, werken aan het huis, actieve vakanties. Stil zitten was er eigenlijk nooit bij. Ik stond altijd "AAN".

Qigong was voor mij een mooie ingang om anders met mijn leven om te gaan. Niet dat Qigong mijn leven echt veranderde maar ik ben me wel bewuster geworden dat stilstaan bij jezelf ook belangrijk is.

Sporten doe ik nog steeds als 74-jarige. Bootcamp doe ik tweemaal per week en eenmaal yoga. Alles in de buitenlucht, weer of geen weer. Door blessures en rugklachten kon ik tijdelijk geen actieve sport doen, dus kwam yoga in beeld. Mijn advies zou dan ook zijn om vooral niet stil

te gaan zitten, maar (tijdelijk) voor een minder actieve vorm te kiezen, maar blijf wel bewegen.

Doordat de begeleidster van de yoga als stuwades niet altijd les kon geven zijn, vroeg ze mij of ik die gaten op wilde vullen om Tai Chi les te geven zo'n 7-8 keer per jaar.

Doordat Tai Chi bij mensen bekender klinkt als Qigong gebruik ik verder ook deze term. Of het nu om yoga, tai chi of qigong gaat het heeft allen een gemeenschappelijk functie; RUST in geest en lijf.

In deze drukke maatschappij staan mensen vaak "AAN". Altijd bezig met gezin, baan, agenda, social media, maar ook problemen op het werk, gezin, vrienden, het maakt het er niet altijd makkelijker op.

Mijn Tai Chi lessen zijn er op gericht om een uur echt voor jezelf te hebben en leeg te worden in je hoofd. Door ontspanningsoefeningen probeer ik bij de deelnemers alleen maar te bewerkstelligen dat zij alleen met hun lijf en geest bezig zijn.

Na de losmaak bewegingen volgt het ontspannen.

Te beginnen bij het hoofd. Benoem bij jezelf wat je bezig houdt. Ontspan vervolgens vanaf je hoofd, ogen wangen, keel en zo langzaam naar je voeten. Extra aandacht en concentratie voor de keel, kaak, bekkenbodem en

knieën, waar veel spanning vastgehouden kan worden. Tot slot laat je alle sores via de voeten afvloeien naar de aarde.

Dan heb ik als vast onderdeel “de vijf elementen”, waarbij ik iedere les meer details toevoeg. Diegenen die regelmatig mijn trainingen volgen zeggen dat het op een gegeven moment en soort dansje wordt en de bewegingen meer automatisch gaan. De vloeiende bewegingen van de elementen volgen elkaar dan min of meer automatisch op. Dat is waar je dit voor doet, toch?

Verder voeg ik iedere training een aantal specifieke tai chi / qigong bewegingen toe, die rek in spiergroepen geven en niet in de minste plaats de balans uitdaagt.

Een belangrijk onderdeel is de ademhaling. Na een aantal trainingen komt dat er langzaam bij. Ook een beetje theorie tussendoor maakt duidelijk waarom dat belangrijk is en voor de geoefenden gaat het bijna vanzelf wanneer je in-ademt en wanneer uitademt.

Kort geleden heb ik de ademhaling van Buteyko er bij gehaald. Dr Konstantin Buteyko is een Russische arts die op een manier heeft ontwikkeld om op een juiste manier adem te halen als oefening. Adem halen is een uitwisseling van zuurstof met allerlei cellen in je lichaam. Dat kan alleen optimaal als het zuurstof / kooldioxidegehal-

te/verhouding in je bloed goed is. Ik denk dan bijvoorbeeld aan hyperventileren waarbij door heel hard en intensief adem te halen teveel zuurstof in je bloed komt en wat mogelijk duizeligheid kan veroorzaken. De remedie was dan even te ademen in een papieren zak, zodat het zuurstof gehalte omlaag gaat en het kooldioxidegehalte omhoog. Receptoren in de hersenen reageren dan niet correct, waardoor de ademhaling verstoort.

Veel mensen hebben een oppervlakkige borstademhaling die minder effectief is. Als buikademhaling wordt getraind, wordt de longinhoud vergroot en is de zuurstofopname voor spieren, hersenen en organen beter. Zeker als je sport.

Ik zelf heb een zekere vorm van COPD, een voel direct als bij het sporten mijn ademhaling niet goed is. Dr Buteyko laat je rechtop zitten en laat je buik/middenrif adem halen, 3 seconden in en 3 seconden uit gedurende twee minuten. Goed adem halen werkt gunstig op de algehele gezondheid, o.a. voor astma, stress, longen, slaap, enz. maar ook angst en en positief denken.

Even een voorbeeldje van positief denken uit een bootcamp training.

Aan het begin vertel de trainer altijd wat we gaan doen. Hij zei dat we 300 herhalingen gaan doen..... diepe zuchten overal. Ik zei toen: dat kunnen er ook 10 oefeningen

van 30 herhalingen zijn, of 30 oefeningen in het uur van slechts 10 herhalingen. Toen leek het veel minder intensief. Het is maar hoe je zelf informatie vertaald. Dit positief denken doe je niet in een keer; dat kost jaren. Zo zit het leven vol met informatie die je binnen krijgt die niet echt positief te vertalen zijn. Ikzelf probeer dat altijd positief om te draaien waardoor minder stress en/of angstgevoelens mij de baas worden.

Henk Goeman

WIE OF WAT HELPT JOU TE AARDEN

- (Moes)tuinieren, paardrijden, borduren, maar ook vervelende huishoudelijke klussen die niet te vervelend zijn, muziek luisteren
- De natuur, plat op de aarde liggen
- Yoga, in het bos wandelen
- De natuur
- Ontspannende ademhalings-oefeningen
- Blote voeten in het zand. ik ben over het algemeen heel snel statisch geladen, en raak dan overal planten en hout aan om het kwijt te raken.
- Mijn hond. Ronde lopen in het bos, of bij het water daar water emoties doet stromen en helpt loslaten, liefst op blote voeten in de klei
- Zachtjes springen zoals ik als eerste in mijn voeten kom en langzaam komt dan mijn lichaamsbewust-zijn naar boven.
- Theo & Tai Chi
- Mijn geloof

ELEMENT KWALITEITEN THERAPEUTISCH TOEGEPAST

De elementen aarde, water, lucht en vuur zijn archetypische beelden. Hoe ze persoonlijk innerlijk beleefd worden en uiterlijk waargenomen worden is voor ieder mens uniek.



In mijn werk als beeldend therapeut en vanuit de therapie met de paarden maak ik veel gebruik van de kwaliteiten van de werking van de elementen.

Voor kinderen is dit een laagdrempelige manier om in contact te komen met verschillende manieren van bewegen. Voor hen is gesproken informatie vaak lastig. Als ik aan een kind vraag om bijvoorbeeld een luchtigere penseelstreek te gebruiken is dit een vaag begrip. Als ik ze vraag hoe een vogel beweegt en of ze dit met hun armen kunnen voordoen is dat iets dat ze direct kunnen

toepassen. Daarna kunnen ze dit meenemen in hoe ze hun penseel bedienen.

In de therapie met de paarden is het direct zichtbaar vanuit welk element (of elementen) iemand beweegt. Het temperament wordt uitvergroot zichtbaar. Natuurlijk doen er andere zaken mee, vooral vanaf de puber- en de volwassen leeftijd. Toch zie ik het temperament als een soort grondverf. Dit blijft een basis waar andere zaken op verder bouwen zoals bijvoorbeeld de planeetkwaliteiten die meer zichtbaar worden vanaf de puberleeftijd.



Een paard is een kuddedier en een prooidier. De leidende merrie en hengst zorgen er samen voor dat de kudde kan overleven. Dit gebeurt door op tijd met de kudde als geheel naar een veilige plek te bewegen.

Op het moment dat je als mens in een spiegelsessie met een paard stapt dan bestaat de kudde uit deze mens en het paard. Het is de mens of het paard die de veiligheid bewaart. Om in de leidersrol te kunnen stappen moet de mens met non-verbale signalen de aandacht van het paard vragen om in contact te kunnen komen met het paard.

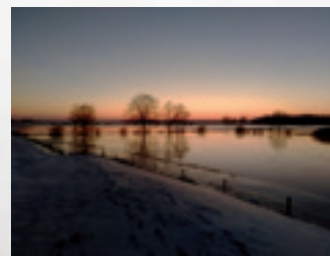
Het paard begrijpt immers geen woorden of zinnen zoals: Ga je mee? Het paard reageert wel op geluid en de benadering door een ander en vooral hoe de ander beweegt en hoe de ander met ruimte ertussen omgaat. Als duidelijk wordt dat de mens een plan heeft en rekening houdt met de ruimte, afstand en nabijheid, die het paard nodig heeft dan ontstaat er contact en vervolgens verbinding. Vanuit die verbinding kunnen paard en mens samen gaan bewegen door de ruimte.

In Bronkhorst woon ik vlak naast de rivier de IJssel. Voor iedere sessie kan je daardoor de elementen fysiek waarnemen. Welk element is vandaag duidelijk aanwezig? Staat de IJssel hoog. Is de bodem modderig? Misschien hoor en voel ik de wind om me heen? Is het een koude of een warme wind? Hoe voelt dat voor mij? Dan spreken we de zintuigen aan.

Het temperament van iemand wordt zichtbaar aan- en in het werk dat hij doet. Zowel beeldend als met de paarden. Vaak heeft iemand een bepaalde manier van bewegen die bijna elke sessie terug komt. De beweging houdt dan in hoe deze persoon het fysieke lichaam beweegt maar ook hoe hij met de materialen en/ of het paard omgaat. Deze eenzijdigheid van bewegen kan in het proces door de sessies heen naar veelzijdigheid komen. Bijvoorbeeld iemand maakt altijd hele rechte lijnen of vormen. De verf wordt wat droog gebruikt. De persoon heeft een

serieuze grondhouding. Zij beweegt haar lichaam wat houterig. Hieraan kunnen we wat kenmerken herkennen vanuit het aarde element, het melancholisch temperament. De vraag van de ouders vanuit dit 13 jarige meisje was: Het herkennen en uitdrukken van gevoelens. Dit meisje wilde niet meer naar school sinds een paar maanden. Ze kon zelf niet onder woorden brengen waarom niet. Er is natuurlijk meer aan de hand in deze voorbeeldcasus. Dat laten we echter even achterwege.

Ik ben met dit meisje de elementen gaan onderzoeken. Eerst praktisch. Hoe ziet het er buiten uit en hoe kan ik dat waarnemen? Dit zijn we daarna gaan vertalen naar bewegingen. Zoals hoe beweegt een vis in het water en hoe voelt dit. Dit zijn we ook met verschillende materialen gaan onderzoeken. Het betreffende meisje vindt het lastig om de vertaling naar haar eigen binnenwereld te maken. Daarom is het veiliger en overzichtelijker om dit eerst buiten haar -wel systematisch- te onderzoeken. Immers, het overzichtelijke, stap voor stap, daar houdt het melancholisch temperament van. Wat zij het meest mist vanuit haar constitutie is het stukje luchtige beweeglijkheid. Dit komt stukje bij beetje



iets naar voren. Na een paar maanden is zij zich nu weer aan het oriënteren op een nieuwe school. Wat er dus in de therapie is gebeurd is dat ze andere mogelijkheden van bewegen en reageren heeft ontdekt. Innerlijk en ook uiterlijk. Dit geeft haar de mogelijkheid om ook anders om te gaan met wat er vanuit de buitenwereld op haar af komt.

De elementen kunnen ook heel goed gebruikt worden in groepsessies. Als voorbeeld neem ik een workshop die ik organiseerde voor een groepje van vier jongvolwassen vrouwen. Deze vrouwen hebben allemaal een diagnose binnen het autistisch spectrum. Maar dit drukt zich verschillend uit. De ene persoon heeft ADHD naast het autisme. De ander neigt meer naar depressie. Deze dag was bedoeld om inzicht en begrip voor het eigen autisme en de ander te ontwikkelen. Als thema namen we de elementen. In de ochtend zijn we begonnen met kijken in welk element een ieder zich het meeste thuis voelde. Vanuit dat element zijn ze na elkaar een korte opdracht met een paard gaan uitvoeren. Daarna is er in de groep besproken; wat mist deze persoon in hoe de opdracht met het paard wordt uitgevoerd. Een van de vrouwen liep bijvoorbeeld snel en met veel geluid en gebaar richting het paard en het paard ging er (te snel) vandoor.

Deze vrouw bewoog vanuit het element vuur. Het advies vanuit de groep was : probeer in je manier van bewegen ook iets van het aarde element te gebruiken. Het was bijzonder om te zien dat het contact dat daarna ontstond tussen deze vrouw en het paard opeens een echt ontspannen contact was. Het was voor deze vrouwen een speelse en vrije manier om hun eigen manier van doen terug te zien. En te merken dat ze in staat zijn met een vrij kleine verandering in hun bewegen een grote verandering in het contact met het paard teweeg te brengen.

In de middag hebben we met pastelkrijt gewerkt. Eerst vanuit de kleur en beweging vanuit de twee elementen waarin ze zich het meeste thuis voelden. De volgende stap was om de andere twee elementen ook een plek geven en dan tot een voorstelling, een eindbeeld te komen. Tussendoor hebben we in de groep de afzonderlijke stappen bekeken en besproken. Een eenvoudige vraag als “Wat gebeurt er als alleen het water en luchtelement op deze tekening blijven” gaf aanleiding tot een mooie uitwisseling.

De kracht hiervan ligt in het feit dat de elementen voor iedereen herkenbaar zijn. Het is een vrij neutrale en daarom ook veilige manier om aan jezelf te ‘werken’. De elementen hebben hun aanhechting in het etherlichaam. Dit kan steeds een veilige basis zijn om op terug te

vallen. Het is een kleine stap om vanuit deze etherische laag te gaan naar wat er gebeurt op astraal niveau. Te veel, te weinig, hoe voel ik me erbij, waar herinnert dit me aan? En om over dit alles na te kunnen denken, verbindingen te leggen, toe te gaan passen in het dagelijks leven, daarvoor is steeds het Ik erbij betrokken. Helder zijn in het denken, sterk staan in het gevoelsleven en het beheersen van de wil kan geoefend worden door beeldend te werken en te spiegelen met paarden. De elementen kunnen in dat proces een hele waardevolle bijdrage leveren.

Ik bied op Aquamarijn regelmatig 3 cursusdagen aan. Deze dagen kunnen los van elkaar gevolgd worden maar sluiten goed op elkaar aan. Elke dag wordt het betreffende onderwerp besproken. Daarnaast wordt er beeldend gewerkt met verschillende materialen om het onderwerp persoonlijk te verkennen en daarnaast ook als fenomeen in de wereld te gaan herkennen. Op dag 2 staan de elementen en temperamenten centraal. Het is een ontdekkingsreis van binnen- en buitenwereld. Meer informatie is te vinden op de website van Aquamarijn.

Dag 1: De drie- en vierledigheid in beeld gebracht
Dag 2: Element en temperament in beeld gebracht
Dag 3: Planeetwerkingen in beeld gebracht



Marieke van de Veen

MIJN ELEMENT

Het Element is het punt waar natuurlijk talent en persoonlijke passie elkaar ontmoeten.

Als mensen in hun Element zijn, zijn ze het meest zichzelf, het meest geïnspireerd en halen ze het beste uit zichzelf. (citaat uit het boek: Het Element van Ken Robinson)

Ken Robinson laat zien dat ieder het Element kan vinden. Achtergrond, leeftijd en tegenslagen hoeven geen belemmering te zijn voor succes.

Het boek van Ken Robinson kwam ik 2 jaar geleden tegen bij de boekenmarkt in het buurthuis. Ik was nieuwsgierig wat hij te vertellen had over het thema Element en hoe verschillende mensen dit bereikt hadden.

Ik was inmiddels al begonnen met beeldhouwen, een cursus die ik bij mijn afscheid van het werkzame leven cadeau had gekregen. Een schot in de roos blijkt nu.

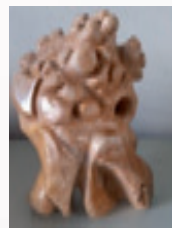
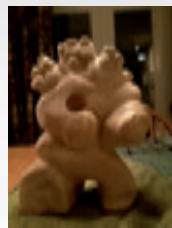
Bij Aquamarijn kwam ik Majella (redactielid) tegen en kwam in gesprek over de Aquatinten.

In de volgende zou het thema Element besproken worden. Dit wekte mijn nieuwsgierigheid. Ik vertelde dat ik aan beeldhouwen deed en enthousiast ben gebleven na de cursus.

Ze vroeg natuurlijk direct: Wil je hier geen foto's van sturen?

Omdat ik mijn passie gevonden heb waarvan ik niet wist dat ik ook talent had, besloot ik mijn ervaring te delen.

Wat schetste mijn verbazing, toen ik mij nog meer in dit thema ging verdiepen, dat Element van toepassing was op mijn situatie, afgelopen twee jaar, nadat ik met vervroegd pensioen was gegaan.



Ik ben erg enthousiast geworden omdat ik gaandeweg ervoer dat het beeldhouwen mij inzicht gaf in verschillende situaties.

Bij het uitzoeken van mijn eerste steen associeerde ik die met een boom.

Ik dacht, dat moet lukken. Het werd het voor mij een knotwilg.

Tijdens dit proces werd het een boom waar alle takken van gesnoeid werden.

Gaandeweg kwam ik er ook achter dat ik mijn werkzame leven aan het verwerken was. Dit is voor mij een periode geweest om te overdenken. Het inzicht was dat ik met een gerust hart met pensioen kon gaan om invulling te geven aan mijn nieuwe passie.

Inmiddels heb ik meerdere stenen bewerkt, harde en zachte. Het is fijn dat het voor mij inzicht en betekenis geeft aan het eindresultaat. Dit kunnen verschillende dingen zijn. Heel persoonlijk, maar ook kijken naar de mogelijkheden van de steen.

Thema's die mij tot nu toe geraakt hebben zijn: vakanties, kleinkinderen, overlijden, kinderen die hun eigen weg gaan en beeldhouwen als een zinvolle tijdsbesteding.

Mijn Element is dan ook, de ontdekking van het beeldhouwen.

Het is voor mij een zinvolle en leuke hobby die mij helpt om met inzichten die op mijn pad komen om te gaan en situaties los te laten. Het levert ook fijne contacten op.

Ook stenen hebben breuklijnen waar je rekening mee moet houden. Als er dan toch een stuk afbreekt kun je ineens tot een ander proces gedwongen worden. Dit is in eerste instantie balen. Daarna, wat nu? Het gevolg is een onverwacht, verrassend resultaat.

Als ik bezig ben met mijn steen ben ik helemaal in mijn Element.

Marga Kruese

OERKRACHTEN VAN DE SCHEPPING

Zoals wij in de moederschoot worden gevormd uit én door de vier elementen aarde, water, vuur en lucht, zo verlaten deze ons één voor één tijdens het stervensproces. Sterven lijkt daarmee een proces te zijn van langzaam maar zeker onthechten van de aarde. Deze benadering van het stervensproces, het terugtrekken van de elementen, komt voort uit het boeddhisme. De elementenleer komt echter in veel oude wijsheidstradities voor en dan wordt naast de elementen aarde, water, vuur en lucht ook het element ether genoemd. Het ether element speelt gedurende ons leven én in het stervensproces een speciale rol.

De opbouw van de elementen

Alles is opgebouwd uit de vijf elementen, de oerkrachten van de schepping. Er bestaat zoiets als een hiërarchie van de elementen: van grof naar fijn. Het aarde-element is hard, onbeweeglijk en grof. Het aarde-element geeft ons stevigheid en stabiliteit. Het wordt vertegenwoordigd door onze botten, het skelet. In ons karakter vertegenwoordigt het aarde-element betrouwbaarheid. Misschien kennen we wel iemand die voor ons als een rots in de branding is, waarmee we bedoelen dat die persoon zo stabiel en betrouwbaar is als een rots. Bij een

te veel aan 'aarde' worden we star en zijn we bang voor verandering.

Het waterelement is subtieler, vloeibaar en flexibel. Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Water is nodig om ons leven te laten stromen, om vooruit te gaan en flexibel te zijn. Het waterelement wordt vertegenwoordigd door de gevoelsmens. Het komt bijvoorbeeld tot uiting als we het hebben over iemand 'van het zuiverste water'. Een teveel aan 'water' echter maakt ons emotioneel en huilerig.

Het vuurelement is nog weer fijner en zonder vaste vorm. Het heeft met onze verbrandingsprocessen te maken. Met ons enthousiasme voor het leven. Met energie. We kennen allemaal wel mensen met een warme persoonlijkheid of juist mensen met een kort lontje. We kunnen laaiend zijn of in vuur en vlam staan. Uitdrukkingen die verwijzen naar het vuurelement in ons.

Het luchtelement is nog weer fijner, beweeglijker en onvoorspelbaar. Lucht heeft te maken met de ademhaling en lucht beïnvloedt onze huid. Mensen die afkomstig zijn van de Noordelijke continenten hebben een blanke huid. Mensen van de Zuidelijke continenten zijn donker(der) getint. We kunnen luchtig door het leven gaan, vol humor, maar we kunnen ook een teveel aan 'lucht'

hebben. Dat maakt ons tot een opgeblazen figuur of we draaien met alle winden mee. Het luchtelement wordt vertegenwoordigd door de denkers onder ons.

En dan komt het element ether, het aller-fijnste element, ijl, onzichtbaar, abstract, zonder vorm en zonder grenzen. Het vertegenwoordigt stilte, vrede, ruimte. Ether wordt in het lichaam uitgedrukt als lege ruimte, zoals de ruimte tussen de gewrichten en de organen. Als we met onze aandacht naar binnen keren, worden we stil, vredig en rustig. Ether wordt gezien als dé oerklank van de schepping (Hu) waaruit alles is ontstaan. Deze oerklank trok zich samen en concentreerde zich op één punt tot Goddelijk licht. Ook wel Nur genoemd. De beste manier om uit te drukken wat ether is, is misschien wel: dát wat ons levend maakt, dát wat ons bezielt. In ons karakter maakt de aanwezigheid van ether ons evenwichtig, enigszins ernstig. Een teveel maakt echter zweverig. Mensen op hele hoge leeftijd lijken soms al doorzichtig en transparant te worden. Het ether element heeft dan de overhand.

De opbouw en de aanwezigheid van de elementen in ons mensen is dynamisch. Als één element tijdelijk of langere tijd domineert heeft dat een effect op de andere elementen. We voelen ons vitaal, gezond en innerlijk krachtig als de elementen in harmonie zijn.

Het terugtrekken van de elementen

Sterven is een bij uitstek persoonlijke belevenis, gekleurd door eigen ervaringen, (geloofs)overtuigingen en cultuur. Het universele aspect betreft het terugtrekken van de elementen dat we in dat proces kunnen waarnemen. Hoe fijner het element dat oplost, hoe meer sensitiviteit dat in onze waarneming van ons vraagt.

Als eerste verdwijnt het element aarde, met verlies aan gewicht, lichaamskracht en materie als gevolg. De energie loopt terug. Daarna verdwijnt het element water, waardoor het lichaam uitdroogt. Er ontstaat verlies aan controle over de lichaamsvocht met als gevolg incontinentie, overmatig zweten, loopneus en loopoor. Vervolgens verdwijnt het element vuur. De stervende krijgt het koud. Dat begint bij de uiteinden van het lichaam: de handen, voeten, oren en neus.

De organen drogen uit en de warmte trekt zich terug in de richting van het hart. En uiteindelijk geeft het element lucht het op. De adem wordt oppervlakkiger en er kan sprake zijn van benauwdheid, totdat uiteindelijk de adem stopt. De ziel, dat wat ons tijdens het leven bezielde, gaat over naar de geestelijke wereld. Ook dat is voor sommigen ervaarbaar. Als een 'iets' dat het lichaam verlaat, meestal via de kruin.

Het is indrukwekkend om mee te maken hoe de materie daadwerkelijk wordt ontbonden, hoe de ziel het lichaam verlaat, hoe de subtiële energieën in al onze organen, in alle onze cellen, geleidelijk oplossen: het onthechten van de aarde.

We kunnen het verdwijnen van de elementen ook op een andere manier duiden. Dan staat het element aarde voor afscheid van het aardse, van al onze bezittingen, van alle materie. Met de verdwijning van het element water nemen we afscheid van alle gevoelens en emoties. De stervende wordt 'afstandelijk'. Dit is het moment waarop we beseffen dat de persoon die gaat sterven een andere weg gaat bewandelen. Het vuurelement staat voor het vuur van de ziel dat zich terugtrekt. Met het element lucht ten slotte, blazen we de laatste adem uit en gaan we over naar de geestelijke, spirituele of de zielenwereld. Maakte u ooit een sterven van dichtbij mee, dan herkent u wellicht het gevoel dat een gestorvene er op enig moment niet meer is, terwijl kort daarvoor nog een aanwezigheid werd ervaren. Het terugtrekken van het etherelement en het oplossen van alle subtiële energieën neemt tijd. Esoterische tradities hebben het over drie dagen. Deze dagen horen wat mij betreft bij het stervensproces en daarmee bij de levensloop, de ervaringsweg van de mens. Hoe diverse esoterische tradities en levensbeschouwelijke stromingen hun eigen taal hebben voor het

stervensproces kunt u lezen in *Een andere kijk orgaandonatie. Verkenningen van het stervensproces.*

Sterven een veelzijdig proces

Samenvattend mogen we stellen dat sterven niet een moment maar een proces is. Een proces dat kort of lang kan duren maar in alle gevallen tijd vraagt. Verder dat sterven, naast dat het een fysiek proces is, ook een innerlijke beleving is waarbij op emotioneel en mentaal niveau veel belanghebbends gebeurt. Daarnaast is sterven een geestelijk of spiritueel proces wanneer we er vanuit gaan dat we als gestorvenen onze reis voortzetten in een andere dimensie.

Sociaal proces

Maar daarmee zijn we er nog niet. De fysieke dood went maar zelden als het gaat om het verlies van een dierbare. Als je de vraag stelt wat wij of onze naasten nodig hebben als we sterven, komt tenslotte, onmiskenbaar, naar voren dat sterven ook een sociaal proces is. Wij zijn in ons leven verbonden met tal van betekenisvolle anderen. Ieder overlijden heeft impact op de directe naasten, zorgverleners en vaak zonder dat we het beseffen op een grote kring daaromheen. Uitgaande van wat we kunnen waarnemen en, als we een holistisch mensbeeld hebben, kunnen ervaren aan het

sterfbed mogen we vaststellen dat sterven een uiterst gelaagd proces is. Een proces dat onderdeel uitmaakt van én consequenties heeft voor wie wij ten diepste zijn.

Mysterie

Tenslotte is sterven een mysterie omdat een deel van wat zich in én aan de stervende voltrekt zich aan de waarneming van omstanders onttrekt. Ontzag en respect voor het mysterie van leven en dood zullen uiteindelijk misschien wel bepalend zijn voor de wijze waarop we met delicate vraagstukken rond het levenseinde omgaan. Nemen we beslissingen vanuit onwetendheid en angst of maken we keuzes vanuit inzicht en vertrouwen. Keuzes ten aanzien van het levenseinde zijn hoogst-persoonlijk, maar als we er van uitgaan dat sterven een kostbaar en wezenlijk proces is van ieder mens dan verdienen keuzes gemaakt vanuit inzicht en vertrouwen te allen tijde de voorkeur.

Ineke Koedam

(Ineke (Koedam) Visser is oud hospicecoördinator. Zij spreekt en schrijft over sterven, het stervensproces en orgaandonatie. Zij is initiatiefnemer en voorzitter van de Stichting Landelijk Expertisecentrum Sterven en doceert aan de Post-HBO intensive Omgaan met sterven)

Gebed/meditatieve spreuk* van Rudolf Steiner

Ik ben als ziel niet op de aarde,
maar slechts in water, lucht en vuur;

In mijn vuur ben ik in de planeten en de zon.

In mijn zijn in de zon
ben ik in de sterrenhemel.

Ik ben als ziel niet op de aarde,
maar in het licht, in woord en leven.

In mijn leven ben ik in het binnenste
van het zijn van de planeten en de zon:
in de geest van de wijsheid.

In mijn zijn in de wijsheid
ben ik in de geest van de liefde.

(*) uit het boek 'Onze doden – Rudolf Steiner over het
omgaan met de dood en sterven' Arie Boogert – Christofoor

ELEMENTEN, WELZIJN EN MAGNESIUM

Als ik een verbinding
aanga met de natuur
met mezelf of met
anderen voel ik me
heel.

Als kind liep ik met
vriendinnetjes regel-
matig in sloten van
onze bloemrijke akkers.

We stapten aandachtig door het heldere water om de
visjes en stekelbaarsjes ruimte te geven. De wind blies
om ons heen en ik voelde me intens met de omgeving.
Ik was opgewekt, vrij en zielsgelukkig. Het water en de
lucht waren in de jaren zestig helder en azuurblauw. Ik
voelde me één met de omgeving. Ik voelde me in mijn
element tussen de elementen.

Na een felle onweersbui herinner ik me de geur van
Ozon(O₃). Het verandert snel in reukloze zuurstof O₂.
Zuurstof (O) is één van de 93 scheikundige elementen
die van nature voorkomen op aarde. Deze laten zich niet
zomaar splitsen. Ze kunnen zich wel binden aan een
ander element, zoals het scheikundige element zuur-
stof (O) met waterstof (H) zuiver water H₂O vormt, of
zuurstof (O₂) een extra zuurstofelement kan binden en



ozon (O₃) wordt. Het buitenklimaat om ons heen is van grote invloed op hoe we ons voelen en of we ons in ons element voelen, maar het binnenklimaat in ons lijf is net zo belangrijk om ons gelukkig en gezond te voelen. Ons lichaam als een voertuig van onze geest bestaat zoals iedereen wel weet voor 70% uit water. Twee waterstofmoleculen verbonden aan een zuurstofmolecuul. Zowel binnen als buiten ons lijf speelt water een grote rol in onze gezondheid. Wat minder bekend is dat er maar liefst 60 elementen in ons lichaam bijdragen aan ons fysieke en mentale welbevinden. Hiervan spelen elf elementen een bijzondere rol.

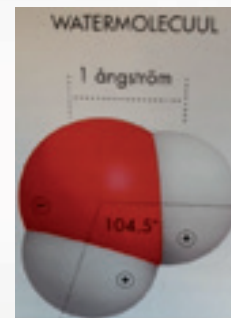
Zuurstof (O), Koolstof (C), waterstof (H) en stikstof (N) zijn de meest voorkomende elementen, ze bedragen 96% van ons lichaamsgewicht.

Koolstof (C) vormt de basis van grotere moleculen zoals koolhydraten, vetten en eiwitten. stikstof (N) tref je vooral aan in eiwitten waaronder DNA. Zuurstof (O) vindt je in water en vele moleculen en wordt in de vorm van O₂ door de rode bloedcellen naar alle uithoeken van ons lichaam vervoerd. Waterstof (H) vind je terug in water en andere moleculen zoals vetten, koolhydraten en eiwitten.

Essentiële spoorelementen zijn IJzer (Fe) – in hemoglobine voor zuurstoftransport, Zink (Zn) – draagt bij aan de enzymwerking, Jodium (I) speelt een rol bij de

schildklierhormonen, Selenium (Se), Koper (Cu), Mangaan (Mn), Fluor (F) ze hebben allen hun eigen taken. Calcium (Ca) speelt een rol bij de ontwikkeling van de botten, de spieren en de zenuwgeleiding, fosfor (P) draagt bij aan sterke botten, zit in het DNA en RNA en in de energiedrager ATP. Zwavel (S) komt voor in bouwstenen van eiwitten, ten behoeve van de stofwisseling, de zenuwfunctie, de vochtbalans. En Chloor (Cl) draagt bij vochtbalans en maagzuur.

Hoewel alle zestig elementen niet gemist kunnen worden en vaak onderling met elkaar samenwerken valt de rol van het element Magnesium (Mg) in ons lichaam mij op. Magnesium is wat betreft de hoeveelheid het vierde mineraal in het lichaam, na calcium (Ca), kalium (K) en natrium (Na). Magnesium is een essentieel (macro)mineraal en uitermate belangrijk voor de gezondheid. Het draagt bijnamen zoals het 'gemoedsmineraal', of 'wondermineraal' of soms de **gezondheidsduizendpoot** omdat het werkzaam is in meer dan driehonderd lichaamsprocessen. Daarom gaan we in dit verhaal gaan we dieper in op het element Magnesium (Mg).



Het lichaam bevat circa 21 tot 28 gram magnesium; hiervan is 60% aanwezig in botweefsel en tanden; 20% bevindt zich in spieren, 20% in andere zachte weefsels en lever, **minder dan 1% circuleert in het bloed**. Van alle magnesium bevindt zich 99% in cellen (intracellulair) of in botweefsel en 1% in de extracellulaire ruimte. Vóór de industrialisatie was de magnesiuminname naar schatting 475 tot 500 mg per dag (circa 6 mg/kg/dag), tegenwoordig is de inname honderden milligrammen lager. Volgens de Gezondheidsraad krijgt echter een deel van de Nederlanders (vanaf 13 jaar) tot 110 mg minder magnesium binnen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Er zijn veel voedselbronnen waar magnesium in voorkomt. Dat zijn volkoren granen, (groene) bladgroenten, noten, zaden, peulvruchten, pure chocola, chlorella en spirulina, paranoten, quinoa, cashewnoten, spinazie, pompoenpitten, amandelen, zwarte bonen, walnoten, chiazaad, lijnzaad, boerenkool, avocado, broccoli, pure chocola, ruwe cacao, groene kruiden. In vis, algen, in zeevieren zoals wakame, edamame en zeesla.



zeesla

Ondanks dat veel (onbewerkte) voedingsmiddelen magnesium bevatten, hebben veranderingen in de industriële voedselproductie en eetgewoonten ertoe geleid dat veel mensen minder magnesium met de voeding binnen krijgen dan wenselijk is.

Magnesium is essentieel voor ons welbevinden. Magnesium is betrokken bij het activeren van enzymen als bij het katalyseren van enzymatische reacties. Meer dan 300 enzymen hebben magnesium als cofactor nodig. Magnesium zit in iedere lichaamscel en speelt een rol in celcyclus en cel-apoptose. Tijdens apoptose ofwel geprogrammeerde celdood vinden er in de cel reacties plaats die zorgdragen dat de cel zichzelf vernietigt en DNA fragmenteert. Een volwassen mens verliest dagelijks tussen 50 en 70 miljard cellen door middel van apoptose. Het is een normale cel reactie en belangrijk bij de **embryonale ontwikkeling**, in het **immuunsysteem** en de homeostase van weefsels. Homeostase is het proces waarbij organismen hun inwendig milieu in evenwicht houden, ondanks omgevingsveranderingen.

Magnesium is sterk betrokken bij de regulatie van calcium-, kalium- en natriumhomeostase ofwel de elektrolytenbalans en activeert de



elementen die zorgen dat het transport van elektrolyten langs de celmembraan goed verloopt. Deze elektrolyten zorgen op hun beurt voor de correcte elektrische spanning van het membraan. Het element werkt als boodschapper en zorgt voor de intracellulaire overdracht van signalen, afkomstig van hormonen of neurotransmitters die zich binden in het celoppervlak. Hierdoor is communicatie tussen cellen mogelijk.

Magnesium is een fysiologische calcium-antagonist. Magnesium en Calcium balanceren processen: Magnesium bevordert spierontspanning, terwijl calcium (samen met kalium) zorgt voor spiercontractie (skeletspieren, hartspier, gladde spieren). Magnesium kalmeert en Calcium prikkelt zenuwcellen. Magnesium remt de bloedstolling, terwijl Calcium deze activeert. De concentratie van Magnesium is in de cel hoger dan buiten de cel; bij calcium is dit omgekeerd.

Het in botweefsel opgeslagen magnesium fungeert als magnesiumvoorraadkast en bepaalt mede de kwaliteit van het botweefsel; terwijl calcium botweefsel hard maakt, zorgt magnesium voor enige flexibiliteit waardoor botten minder snel breken.

Magnesium heeft invloed op de botstofwisseling; Het stimuleert calciumafzetting in botweefsel en remt calci-

umafzetting in zachte weefsels, het activeert alkalische fosfatase, nodig voor de botaanmaak, en is essentieel voor binding van vitamine D aan het transporteiwit en omzetting van vitamine D in de actieve, hormonale vorm in lever en nieren.

Magnesium speelt dus een belangrijke rol bij het behoud van sterke botten en een sterk gebit.

We hadden al gezien dat magnesium cruciaal is voor een normale spierwerking. Omdat het hart ook een grote spier is, is een normaal hartritme afhankelijk van de optimale hoeveelheid magnesium. Hartkloppingen of een onregelmatige hartslag kunnen dus duiden op een tekort aan magnesium. Een teveel aan magnesium veroorzaakt diarree, misselijkheid, spierzwakte en een te lage bloeddruk.

En als laatste is de hoeveelheid magnesium van belang voor een opgewekte stemming. Onder invloed van de juiste hoeveelheid in ons lichaam heb je een rustig gemoed, ben je geestelijk veerkrachtig, en blijven je zenuwen letterlijk en figuurlijk onder controle. Magnesium draagt het bij aan een sterk geheugen,- en goede concentratie voor onze leerprestaties. In deze tijd is stress de “magnesium-slurper” en een belangrijke oorzaak van Magnesium tekort.

Magnesium is dus onmisbaar voor een gezond lichaam en een rustige geest. Vanwege haar rol in de celstofwisseling, cel-communicatie, en regulatie van lichaamstemperatuur, elektrolytenbalans, spiercontractie, zenuw-prikkel-overdracht, hartritme, bloeddrukregulatie, immuunsysteem, endocriene systeem en glucoseregulatie. Het draagt bij aan de vermindering van **vermoeidheid**, aan **sterke botten, gezonde spieren, aan een normaal gemoed, concentratie- en leervermogen**. Dan snap je de naam duizendpoot wel en wordt het begrijpelijk dat een (sluipend) magnesiumtekort verstrekkende gevolgen kan hebben voor gezondheid en welbevinden en om ons in ons element te laten voelen.

In mijn onderzoek naar magnesium stuitte ik op de Deense Anne Marie Berggren. Zij onderzoekt de rol van Magnesium in de geestelijke gezondheid en welke magnesiumverbindingen passend zijn bij een gebrek aan magnesium. Ze is voeding-ondersteunend clinicus en buitengewoon hoogleraar voor het Stony Brook Graduate Nutrition Program, waar ze geavanceerde klinische voeding doceert. Onder de link vind je haar artikel waar zij stilstaat bij een tekort aan magnesium. (mg-insufficiëntie). Het artikel betreft negen pagina's, is in het Engels geschreven en met Google Translate in het Nederlands te lezen. De start van haar artikel gaat over de standaard bloedtest.

<https://rootdeepnutrition.com/best-magnesium-for-mental-health-the-role-of-insufficiency/>
<https://rootdeepnutrition.com/wp-content/uploads/2024/01/Best-Magnesium-for-Mental-Health.jpg>

Anne Marie Berggren geeft in haar artikel aan dat een standaard bloedonderzoek naar magnesium niet het juiste beeld geeft en een eventueel gebrek aan magnesium moeilijk kan opsporen. Het gehalte in het bloed lijkt namelijk vaak op orde. Omdat 60% magnesium aanwezig is in botweefsel en tanden, 20% in spieren, 20% in andere zachte weefsels en lever en minder dan 1% in het bloed circuleert. Bij magnesiumgebrek is er sprake van daling van het totale magnesiumgehalte in het lichaam. Nu wordt alleen het gehalte in het bloed gemeten. Een magnesiumdeficiëntie gaat lang niet altijd gepaard met een verlaagd magnesiumgehalte in het bloed want magnesium kan uit botten of andere weefsels zijn vrijgemaakt om het bloedgehalte te normaliseren, met als gevolg dat er dan te weinig magnesium in de botten zit en dat wordt niet opgemerkt.

Ze schrijft: 'Een magnesiumtekort komt veel voor, ook bij mensen met een ogenschijnlijk gezonde leefstijl en wordt helaas vaak over het hoofd gezien.' Dit komt mede door het ontbreken van typische symptomen waaraan

een magnesiumtekort direct kan worden herkend. Alleen bloedonderzoek (extracellulair magnesiumgehalte, magnesiumgehalte in rode bloedcellen) is niet het ideale onderzoek om een juist beeld te krijgen van de magnesiumstatus in het hele lichaam (botten, spieren, overige weefsels).

We zijn een hele weg gegaan in dit artikel. Vanuit het ervaren van de natuur als kind naar de scheikundige elementen en hoe deze in ons lichaam voorkomen. We hebben ingezoomd op magnesium en zijn tegenhanger calcium. Magnesium bleek een belangrijk element dat in vele lichaamsprocessen een rol speelt maar waarvan een tekort moeilijk op te sporen is. Magnesium, zo belangrijk voor welzijn en gemoed!



AML

<https://exactwatjezoekt.nl/studiekeuze/studie-4/>
HAN CHEMIE MAGNESIUM ELECTRONEN MICROSCOOP

BERGMEDITATIE

Een bergmeditatie met vele elementen om jezelf te gronden en je gedachten te managen en te focussen.

Zit als een berg.

Voel je stabiel, stevig, sterk en onwankelbaar in jezelf.

Je zit als een berg.

Je geest is als de lucht en de gedachten die je hebt zijn als wolken die door de lucht gaan.

Je longen zijn als de bomen op de berg en het bloed dat door je aderen en slagaderen stroomt zijn als de rivieren en watervallen op deze berg.

Je botten zijn als de stenen en de rotsen van de berg, die de berg mooi hoog en bij elkaar houdt.

Zit stabiel en gegrond als een berg.

Adem diep in en adem lang uit....

www.therapeuticumaquamarijn.nl

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

Telefoonnummer huisartsenpraktijk: **026-3512712**

Telefoonnummer algemeen therapeuten: **026-3511190**
(niet voor consultatiebureau)

Huisartsenpraktijk

Huisartsen: Manon Bos, Veerle Krajenbrink (stopt per
1 januari 2026), Kore Luske, Maaïke Timmers. Zie voor
actuele informatie www.therapeuticumaquamarijn.nl
(onder het kopje huisartsen)

Bereikbaarheid

De huisartsenpraktijk is open van 8.00 tot 17.00 uur
Van 8.00-10.30uur en van 11.00-12.30 uur kan u de
assistente direct bereiken voor het maken van afspraken,
uitslagen en dergelijke via **026-3512712**, u krijgt dan
een keuze menu aangeboden:

1= Spoedlijn

3= Contact met de assistente

In de middag is de assistente bezig met handelingen en
alleen bereikbaar voor dringende vragen die niet kunnen
wachten tot de volgende werkdag.

Na 17.00 uur (tot 8.00 uur 's morgens) en in de
weekenden kunt u bij dringende zaken bellen naar de
huisartsenpost: **026-3989696**

Administratie

Wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgege-
vens kunt u doorgeven via de website:

www.therapeuticumaquamarijn.nl/wijziging-doorgeven

Praktijkondersteuner POH-GGZ

Bob Brinkman: Bij Bob kunt u terecht voor geestelijke
gezondheidszorg.

Een afspraak kunt u maken via de assistentes.

bob.brinkman@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkverpleegkundige POH-Somatiek

Majella Libeton: Bij haar kunt u terecht voor: CVRM
spreekuur (screening voor hart- en vaatziekten,
Diabetes, Astma-/COPD-sprekkuur, Longfunctietest,
Stoppen met roken en Ouderen.

Een afspraak kunt u maken via de assistentes.

majella.libeton@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkondersteuner Jeugd

Karin Leusink: Voor ondersteuning van kinderen en
jongeren. Bij emotionele- of gedragsproblemen en
opvoedingsvragen.

Consultatiebureau Aquamarijn

Loes Klinge, antroposofisch jeugdarts

Voor aanmeldprocedure zie de website

www.therapeuticumaquamarijn.nl/consultatiebureau

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:

026-3511190 (Let op NIET voor consultatiebureau, daar kunt u naar toe mailen).

U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke therapeut de boodschap bestemd is. U wordt dan zo spoedig mogelijk terug gebeld.

Verpleegkundige antroposofische zorg

Jolanda Elzinga. Uitwendige therapie /

kinder-neonatologie verpleegkundige

06-12633941

jolanda.elzinga@therapeuticumaquamarijn.nl

Ludy van Dijk

ludyvd@gmail.com

06-48473745

Fysiotherapie

Afspraken via het algemene telefoonnummer

026 – 351 11 90 of via de mail

Bert de Brouwer

bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl

Louis de Groot

info@endurafysio.nl

Yvonne Siebum

yvonesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Esmé Alofs

esme.alofs@therapeuticumaquamarijn.nl

Merit Koelink

meritkoelink@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk

Anne Veenstra
anneveenstra@therapeuticumaquamarijn.nl
06-42803204

Beeldende Therapie

Marieke van de Veen
marieke.vandeven@therapeuticumaquamarijn.nl

Euritmitherapie

Monica de Vries
praktijk@monicadevries.nl
06- 26818969

Voedingskundige

Fee van Bruxvoort
info@kijkopvoeding.nl
06-17871326

GZ-Psycholoog

Jean-Luc Pylyser
Jean-Luc.Pylyser@therapeuticumaquamarijn.nl

Overige therapieën

Diverse andere zorgverleners (psycholoog, osteopaat, orthomoleculaire diëtist, homeopaat) 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



