

angst

astma

buikpijn

constipatie

depressie

eczeem

evenwicht

hartritmestoornis

hersenbloedingen

hoge bloeddruk

open constitutie

parkinson

psychose

slaapproblemen

vermoeidheid



euritmie therapie helpt!



Voorwoord

Het doet me een genoegen om het voorwoord voor dit boekje te kunnen schrijven.

De essentie van de euritmitherapie is om de patiënt te laten ervaren, dat het maken van een uiterlijke beweging een beweging activeert in het onbewuste deel van de mens. Op die wijze kan structuur en vorm gegeven worden aan het innerlijk van de mens, iets waarbij het neuro-vaso-vegetatieve zenuwstelsel direct betrokken is. Dat is het zenuwstelsel dat in het onbewuste deel van de mens verbonden is met zijn organen, klieren, bloedvaten en zenuwen. Zo kan de mens via zijn bewustzijn inwerken op zijn onderbewustzijn, voorzover dat verbonden is met zijn lichaam.

In de voorbeelden komt naar voren dat verschillende motieven aanleiding gaven om aan de therapie te beginnen: het advies van de arts, de ervaringen van iemand anders, of de wanhoop dat tot nu toe niets hielp. Het besluit om deze therapie te gaan volgen komt vaak niet alleen voort uit de wens om van de klacht af te komen, maar ook uit de vraag wat de klacht over mij zegt en hoe ik die een plek kan geven. Door de therapie kunnen wezenlijke ervaringen worden opgedaan. Zo kan men voelen dat de innerlijke spanning minder wordt of merken dat een uiterlijke beweging verbonden is met een innerlijke beweging. Men kan ook een betere verbinding krijgen met zichzelf door het verminderen van chaos en onrust, of bemerken dat patronen in beweging en gevoel doorbroken worden.

Vrijwel altijd is het zo, dat de patiënt zijn eigen lichaam beter gaat ervaren. Daardoor kan men de grens tussen binnen- en buitenruimte concreter gaan beleven en ontstaat het gevoel meer op eigen benen te kunnen staan, waardoor het zelfvertrouwen toeneemt.

Essentieel hierbij is de bereidheid om te willen oefenen. Het bijzondere van deze therapie is dat dit oefenen uiteindelijk tot een behoefte kan worden in plaats van een opgave.

Graag wil ik de wens uitspreken dat meer mensen tot ervaringen zullen komen als in dit boekje beschreven zijn.

Karel Freeve
Huisarts

Angst (1)

Na een traumatische ervaring, waarop ik reageerde met angst- en paniekaanvallen, kwam ik bij mijn huisarts terecht. In eerste instantie schreef hij medicijnen voor. Na een maand, toen de ergste angsten wat gedempt waren, adviseerde hij om met euritmitherapie te beginnen. Euritmie? Ik zag beelden van sierlijk zwevende figuren, omhuld met wijds wapperende sluiers voor me. Heel zacht, soft en zweverig dus. Ik vroeg me af of dit wel iets voor mij was. En ook: zo soepel voelde ik me niet op mijn leeftijd van 63 jaar.

Mijn huisarts wist me ervan te overtuigen dat dit een manier was om nieuwe weerstand op te bouwen. Zeker nu ik door die traumatische ervaring compleet onderuit was gehaald en alle stevigheid was kwijtgeraakt. Na een telefoontje volgde de eerste sessie. Tot mijn verbazing gingen we meteen aan het werk met oefeningen die heel strak, fors en zelfs pijnlijk aanvoelden. Daarbij werd me meegegeven dat deze oefeningen bedoeld waren om dagelijks te doen. Tegen een grote weerstand in deed ik ze, ondanks het feit dat ik het 'rotoefeningen' vond. En dat niet alleen, ik werd er kwaad van en raakte er door geïrriteerd.

Al doende kwamen de woorden 'tot hier en niet verder' bij me naar boven. Dat verraste me, vooral omdat die woorden in schril contrast stonden met mijn houding in het dagelijks leven, waar ik het 'tot hier en niet verder' helemaal was kwijt geraakt. Na die ontdekking ben ik de euritmitherapie gaan beleven als iets dat mijn 'tot hier en niet verder' houding in het dagelijks leven ondersteunde en sterker maakte. Na vijftien sessies voelde ik voldoende stevigheid en weerstandsvermogen om hiermee op eigen kracht verder te gaan. Bovendien bleven de angst- en paniekaanvallen weg. Voor een bredere ondersteuning heb ik de euritmitherapie aangevuld met kunstzinnige en psychotherapeutische behandelingen, iets dat de kwaliteit van mijn leven ongekend heeft verhoogd.

Angst (2)

Een angstaanval toen ik met de auto door een tunnel reed was het begin van een hele reeks angstaanvallen, niet alleen in de auto, maar ook op de fiets, in de winkel, in gebouwen ed. In korte tijd had ik veel heftige ervaringen doorgemaakt en kennelijk was dit het gevolg daarvan. Ik had het gevoel alsof ik uit mijn lichaam getrokken werd en alsof mijn hoofd 'open' was. Dat was een zeer onaangename gewaarwording, vooral omdat ik geen controle meer leek te hebben over mijn bewegingen en over mijn handelen. Dit was een signaal dat ik moest stoppen met achter de dingen 'aan te rennen' en dat ik beter 'in mijn lijf' moest zien te komen.

De huisarts schreef euritmitherapie voor. Met verbazing beleefde ik hoe sterk de invloed was van deze ogenschijnlijk eenvoudige bewegingen. Het bleek dat we iets te vroeg waren begonnen met een gebaar, waarbij ik de gelegenheid kreeg om mijn armen (te) enthousiast uit te spreiden naar de buitenwereld. Het gevolg: ik kreeg direct weer angstaanvallen! We hebben ons daarom eerst bezig gehouden met oefeningen voor de voeten en de benen. Dit hielp enorm om weer meer bij mezelf te komen. Zelfs iets teveel, zodat ik twee weken over tijd was met mijn menstruatie! Na een aantal weken oefenen leek het moment gekomen om het gebaar dat de klachten had doen verergeren weer op te pakken. Ik had ondertussen geleerd steviger te gaan staan, en om met mijn bewustzijn de beweging van mijn handen goed te volgen. Ik merkte nu dat ik veel beter 'in mijn lijf' zat, en dat ik me kon richten op de buitenwereld zonder er in te verdrinken.



Ik merkte nu dat ik veel beter 'in mijn lijf' zat, en dat ik me kon richten op de buitenwereld zonder er in te verdrinken.

Het was heel spannend om weer in de auto te stappen en de snelweg op te rijden. Het angstgevoel was nog niet helemaal weg, maar ik kon mijn lijf veel beter voelen en mijn handelingen veel beter volgen. Zo maakte ik steeds stapjes vooruit. Ik voel weer kracht in mijn lijf, maar moet blijven oefenen om meer stevigheid en zekerheid te creëren. Sociaal brengt het ook het nodige teweeg. Doordat ik mezelf meer voel en kan begrenzen, zijn er meer conflicten en sta ik minder open voor de problemen van anderen. Hier kan geen pil tegenop!

Angst (3)

Enige jaren geleden was er na een ziekte angst ontstaan voor onder andere tunnels. Ik moest er niet aan denken om met een trein of een auto door een tunnel te moeten rijden. In overleg met mijn huisarts werd tot het volgen van euritmitherapie besloten.

De euritmitherapeut begon met een oefening die hij heel rustig en stap voor stap opbouwde. Ik ervoer deze oefening als iets dat heel goed bij me paste en merkte dat dit het effect had dat ik beter 'in mijn lijf' kwam. In de loop van de dag ebde dat gevoel weer weg. Ik kreeg één keer in de week therapie, tussendoor deed ik thuis elke dag de oefeningen. Tijdens de therapie keek de therapeut hoe ik de oefeningen deed en schaaftde hier en daar wat bij. Soms paste hij een kleine tusseñoefening in, om later weer met de eigenlijke oefening verder te gaan. Na het afsluiten van de therapie raadde de therapeut aan om de oefeningen nog drie maanden thuis te blijven doen. Na deze drie maanden van zelfstandig oefenen nam de therapeut telefonisch contact op en raadde vervolgens aan om het thuis oefenen nog een half jaar voort te zetten. Met veel plezier heb ik dat gedaan, omdat ik merkte hoe weldadig deze oefeningen waren.

In de zomervakantie reisden wij naar Zwitserland, waar wij door heel wat tunnels zijn gereden. Tot mijn grote vreugde merkte ik dat mijn tunnelangst geheel verdwenen was! Het is echt verbazend hoe sterk de euritmitherapie op de mens kan inwerken!

Astma (1)

'Baat het niet, dan schaadt het niet', dacht ik toen ik in de wachtkamer van de praktijkverpleegkundige een folder las over euritmitherapie en astma. Nadat ik daar met de verpleegkundige over had gesproken verwees zij me door naar de euritmist. Mijn eerste vraag aan hem was of hij dacht nog iets voor mij te kunnen doen. Ik heb namelijk al langere tijd astma en ben met mijn 75 jaar niet meer de jongste. Daar kreeg ik geen duidelijk antwoord op, waaruit ik opmaakte dat de therapeut ook zo zijn bedenkingen had bij wat hij bij mij zou kunnen bereiken.

Elke week oefende ik een half uur in zijn praktijk. Daarnaast was het de bedoeling dat ik de oefeningen thuis dagelijks zou herhalen. Dat was vooral in het begin,



toen ik nog weinig effect van de oefeningen merkte, niet eenvoudig. Later ging het beter, al bleef het 's avonds oefenen moeilijk, ik was dan vaak gewoonweg te moe! Als ik de oefeningen zou moeten omschrijven, zou ik zeggen dat de afwisseling tussen inspanning en ontspanning er een belangrijk onderdeel van uitmaakte. Wat ik bijzonder vond was dat ik vaak begon te gapen als ik de oefeningen deed. De therapeut was daar blij mee, hij zag dat als een teken dat de oefeningen werkten. Aan het eind van de behandeling werden de oefeningen wat steviger, zo moest ik een stok die ik met beide handen vast hield tot achter mijn schouderbladen bewegen. Dat maakte dat ik de dag met een rechtere gestalte en met meer ruimte in de borst begon (ik deed deze oefeningen altijd 's morgens).

Eén van effecten van de euritmitherapie was, dat bekenden die mij zagen nadat we een paar maanden geen contact hadden gehad, zeiden dat ze konden zien dat het goed met me ging. Ik zag er gezonder uit, en leek een bredere borstkas te hebben gekregen! Ik merk ook zelf dat de oefeningen me goed doen, en wil er, nu de behandeling is afgerond, ook zeker thuis mee doorgaan. Ik hoop (en de therapeut verwacht) dat de kromming die in mijn rug is ontstaan ten gevolge van de astma zich niet verder zal voortzetten, en dat ik het ruimere gevoel in mijn borstkas zal kunnen behouden.

Astma (2)

De afgelopen winter werd, na een steeds terugkerende bronchitis, astma geconstateerd. Ik kreeg de gangbare medicijnen en behandeling voorgeschreven. Ook al had ik nu wat verlichting door de pufjes, echt beter werd het niet. Ook stond het dagelijks gebruik van de medicijnen mij erg tegen. Ik wilde begrijpen waarom deze ziekte zich nu juist bij mij uitte. Ik verstond het 'ademtekort' als een teken van mijn lichaam dat er iets niet goed zat. Ik was gejaagd en onrustig, had altijd haast en ervoer grote druk en spanning om aan mijn verplichtingen te voldoen die werk en privé met zich mee brengen. Ik was moe en had weinig motivatie om mijn dingen te doen. Zo kwam ik via mijn huisarts bij euritmitherapie terecht.

De eerste oefeningen zijn heel subtiel. Aandachtig word ik gewaar hoe de luchtstroom langs mijn handen gaat en hoe ik in een soort pendelbeweging het lichaam in een rustig ritme kan brengen. Ik realiseerde mij dat ik alle gymnastiek en sportbeoefening mechanismen overboord moest zetten. Hier ging het om aandachtig zijn en de oefening met heel je lijf te doen. Ik ging naar huis met huiswerk. Niet mijn favoriete bezigheid, want ik had het al zo druk! Gelukkig kreeg ik handvatten hoe de oefeningen in mijn dagplanning te integreren waren. Gedurende de sessies komen er steeds meer oefeningen bij. De therapeut vraagt



hoe ik de oefeningen ervaar en probeert aan mijn manier van bewegen te zien wat ik nodig heb. Voor mij waren het beleven van de verbinding met de aarde, en het ervaren van begrenzing, verstillings en balans van belang. Dus geen snelle loopbeweging naar voren, maar zo bewegen dat ik aandacht heb voor de ruimte achter me. Elke sessie doe ik voor wat ik thuis geefend heb. De therapeut corrigeert en laat zien en ervaren waarin het belang van de oefening schuilt. Dan doen we de oefeningen samen en als in een soort mantra prent ik mij de volgorde in. De herhaling, de woorden en de stem van de therapeut werken voor mij heel rustgevend. Ik ervaar een ontspanning en opening in mijn borst.



Op het oog zijn het oefeningen van niks, maar ze zijn behoorlijk inspannend en ik kan ze nog niet lang achter elkaar volhouden. Maar ook al heb ik maar een paar minuten geefend, ik ben dan minder gespannen, rust meer in mezelf en adem rustiger. Na verloop van tijd ontstaat zelfs behoefte aan het gevoel van rust dat de oefeningen teweegbrengen en ga je het missen, als er een paar dagen niets van oefenen terechtkomt. Ik ervaar de therapie als een mogelijkheid om mezelf te hernemen en de ruimte te geven en daardoor in balans te komen.



Buikpijn en weerbaarheid

Op aanraden van de fysiotherapeut waar we in verband met buikklachten van onze elfjarige zoon heen gingen, hebben we hem na het afronden van de massage behandeling aangemeld voor euritmitherapie. We hadden ontdekt dat hij emoties als het ware 'vastzet' in zijn lijf waardoor hij buikpijn kreeg. Het doel van de euritmitherapie was naar onze mening om hem te leren beter bij zichzelf te blijven, beter 'ik' te leren zeggen en

invloeden van buitenaf niet zo gemakkelijk binnen te laten komen. Als neveneffect hoopten we op een betere concentratie vooral tijdens kleine taken thuis en in de klas.

De oefeningen die tijdens de therapie werden gebruikt waren daar ook op gericht. Het was bijzonder om te zien dat onze zoon tijdens de euritmitherapie, ook al was het altijd aan het eind van de week, zich goed kon concentreren en met aandacht samen met de therapeut de oefeningen deed. Thuis probeerden wij elke doordeweekse avond te oefenen. Daarbij waren de oefeningen met stokken favoriet, maar het fijnst ging toch wel de oefening waarbij krachtig gesproken moest worden met in toenemende mate gebaren erbij. Hoewel op elfjarige leeftijd euritmie 'not-done' is, bleek het oefenen geen probleem. Dat deed hij steeds met aandacht en zelfs met het nodige doorzettingsvermogen. De een-op-een begeleiding en de stokoefeningen die associaties oproepen met riddergevechten hebben daar zeker bij geholpen.

Onze zoon heeft twaalf bijeenkomsten gehad. Het resultaat is, zoals hijzelf zegt: 'ik kan beter nadenken en wordt minder snel afgeleid'. Vast staat, dat gemeten door officiële testen op school, hij vooruit gegaan is op het gebied van taal: spelling, schrijven, technisch en begrijpend lezen en rekenen: cijferen, breuken en inzicht. Buikklachten heeft hij nog af en toe, op voor hem spannende momenten, maar hij kan dit nu meestal als zodanig herkennen, waardoor de pijn beter te dragen is en sneller overgaat.

Constipatie

Onze zoon heeft als baby enorm veel gehuild. Hij sliep erg slecht en had veel last van buikkrampen. Hij had eenmaal in de week ontlasting, maar dat was normaal met borstvoeding, zo werd me verteld. Ook toen hij groente, fruit en brood ging eten bleef de ontlasting erg hard en eenmaal in de week. Hij trok zich dan terug in een hoekje, of ging achter de bank staan en poepte met veel gesteun en gekreun. Je kon dan aan zijn hoofd zien dat het erg veel pijn deed. Onze zoon werd pas zindelijk toen hij vier jaar was. Tenminste: de plasjes gingen op het toilet, de ontlasting bleef een lastiger verhaal. Hij dronk genoeg, maar zijn ontlasting bleef vreselijk hard. We hebben poedertjes en drankjes gegeven om de ontlasting zachter te maken, en hebben ook vezelrijke producten uitgetprobeerd, maar dat alles haalde niets uit.

Toen hij naar school ging gaf dat problemen. Elke dag had hij remsporen in zijn onderbroek. Soms moest hij wel drie maal per dag een schone onderbroek aan, omdat hij anders vreselijk stonk. Uiteindelijk hebben we een afspraak gemaakt

bij de huisarts (hij was ondertussen vijf jaar), die een laxeermiddel voorschreef. De dosis moest verhoogd worden, omdat het aanvankelijk niets uithaalde. De huisarts had ons ook doorverwezen naar euritmietherapie. In eerste instantie waren we als ouders wat sceptisch. Weer met dat kereltje naar een therapie (eerdere behandelingen hadden niet tot enig resultaat geleid), en wat was dat dan wel voor therapie?

Bij de eerste behandeling werden de klachten besproken en door middel van leuke en speelse oefeningen werd een start gemaakt. Thuis moesten deze oefeningen elke avond herhaald worden. De eerste drie weken werden de oefeningen braaf gedaan, daarna zag onze zoon de oefeningen meer als een dolletje. Met de euritmietherapeut werd een plan gemaakt om hem de oefeningen beter te laten uitvoeren. Die aanpak had succes, want na circa acht weken kwam zijn ontlasting op gang. Hij heeft nu ongeveer drie maal per week ontlasting op het toilet. Zijn ontlasting is niet meer keihard, hij heeft geen remsporen meer in zijn onderbroek en klaagt niet meer over pijn in zijn buik. Inmiddels zijn we gestopt met de therapie en hebben we de oefeningen thuis langzaam afgebouwd. Gelukkig heeft deze vorm van therapie uitstekend gewerkt!

Depressie (reactief)

Nadat mijn man enkele jaren geleden overleed, kwam ik na een hectisch jaar van regelen, ruimen en verhuizen naar een andere plaats mezelf flink tegen. Wie was ik nou eigenlijk zonder mijn man, hoe moest ik alles voor elkaar krijgen en wat wilde ik met mijn leven? Eerst ben ik daar zelf mee aan de slag gegaan, maar gaandeweg merkte ik dat ik in kringetjes bleef ronddraaien en steeds verder wegzakte in mijn verdriet. Ik trok me steeds meer in mezelf terug en zag er steeds meer tegenop om andere mensen te ontmoeten, terwijl ik er zo'n behoefte aan had.

Op een gegeven moment ben ik hulp gaan vragen en kwam zo bij een psychotherapeute terecht. Met haar hulp en heel hard werken werd me veel duidelijk en voelde ik me sterker worden. Maar toen diende de vraag zich aan: hoe geef ik het in de praktijk vorm? Die vraag leidde tot de euritmietherapie. Eerst gingen we aan de slag met mijn grenzen, zodat ik beter bij mezelf kon blijven. In het begin bleef ik erg in mijn hoofd zitten: doe ik het wel goed, ziet het er wel goed uit? De uitwisseling met de therapeut hielp om die onzekerheden te overwinnen, waardoor de oefeningen steeds makkelijker werden om te doen. Bij een andere oefening in het begin ook eerst nare gevoelens: ik werd heel benauwd, alsof ik het aan mijn hart had. Ook hier hielp een opmerking van de therapeut

om die verschijnselen weg te nemen (ik moest het gebaar veel kleiner maken!). Ik kreeg in deze periode heel intensieve dromen over afscheid nemen en aankomen, waardoor veel dingen op hun plaats vielen. En ik werd ziek zoals ik dat al sinds jaren niet meer geweest was!

Na het afronden van de behandeling moest ik nog drie maanden proberen de oefeningen thuis te blijven doen, waarna de therapeut zou bellen om te informeren hoe het me verging. In het begin deed ik ieder dag trouw de oefeningen, maar na een paar weken merkte ik dat ik ze ging 'vergeten'. Het ging goed met me, ik had weer zin in van alles en ondernam ook weer allerlei dingen. Ik ben ook weer contacten aan gaan halen, ik wist weer hoe dat moest. Ik ben nu helemaal gestopt met de oefeningen, ik pak ze alleen op als ik voel dat ik ze nodig heb.

Eczeem en ijlbelevingen

Onze zevenjarige dochter heeft al sinds haar tweede jaar regelmatig 'ijlbelevingen'. Dit had ze ook als ze geen koorts had. Toen ze nog heel jong was uitte zich dat op de volgende manier: ze werd huilend wakker, en als we naar haar toe gingen om te zien of we konden helpen dook ze weg in een hoek van haar bed. Het duurde een hele tijd voor we weer contact met haar konden maken. Toen onze dochter ouder werd zocht ze wel onze bescherming en nabijheid op, maar durfde niet naar ons te kijken, omdat ze ons op dat moment niet op een gewone manier waarnam. Het was iedere keer weer een nare ervaring voor haar. We waren al wel met haar naar de huisarts geweest, maar kregen de indruk dat die ook niet wist hoe onze dochter geholpen kon worden.

Op een gegeven moment kregen we het advies om euritmitherapie met onze dochter te gaan doen.

Het kennismakingsgesprek verliep voor ons zeer prettig, omdat we het gevoel kregen dat ons kind echt gezien werd. Tijdens de euritmitherapie sessies moest onze dochter onder andere verschillende vijfsterren lopen en andere oefeningen doen, waarbij ze zich moest inspannen om haar bewegingen zo bewust en geconcentreerd mogelijk uit te



voeren. We merkten dat de oefeningen hun werk deden. Onze dochter ijldde bijna niet meer en als het nog eens gebeurde was het snel weer voorbij.

Vorige zomer kreeg onze dochter eczeem, vooral in haar knieholtes en aan de binnenkant van haar ellebogen had ze forse plekken met builtjes. Vanwege de goede ervaringen met euritmie therapie hebben we, na overleg met onze huisarts, weer een behandeling aangevraagd. Tijdens die behandeling werden oude oefeningen herhaald, en nieuwe oefeningen geïntroduceerd, zoals het laten vallen van een stok achter de rug die ze met haar handen moest opvangen. Het was boeiend om te zien hoe onze dochter met de oefeningen omging: ze wilde zich steeds goed concentreren op de oefeningen, maar het kostte haar grote moeite om dat langere tijd vol te houden. Na verloop van tijd werd het eczeem minder, om uiteindelijk helemaal te verdwijnen!

Evenwicht (1)

Al enige maanden had ik last van duizeligheid. Aanvankelijk bleef het bij een enkele keer: ik merkte bij het ontwaken dat ik de contouren van de dingen niet goed of eigenlijk met een verschuiving waarnam. Dit beïnvloedde mijn evenwichtsgevoel. Ik moest gaan zitten en kon eigenlijk een bepaalde tijd niet functioneren. Later werd het moment van duizeligheid korter, in plaats van enkele uren duurde het enkele minuten, maar het kwam nu vaker, en niet alleen bij het opstaan, voor. De huisarts heeft vervolgens alle routinematige onderzoeken gedaan, maar daar kwam niets uit. In overleg met de arts hebben we contact gezocht met de euritmitherapeut. Ik was blij om zelf iets aan deze situatie te kunnen doen. Een gestoord evenwicht en duizeligheid zijn onzeker makende factoren. Je kunt niet meer helemaal op jezelf vertrouwen. Dat viel mij zwaar. Ik had overigens niet het idee dat ik overspannen was of mijn leven niet op de rails kreeg.

Omdat ik al eerder in mijn leven met euritmitherapie had kennisgemaakt (toen vanwege rugproblemen) wist ik wel wat me ongeveer te wachten stond. Je krijgt een serie oefeningen die je elke dag thuis kunt doen. Zo help je jezelf om weer in balans te komen. We gingen aan de slag. Ik wilde alles natuurlijk gelijk goed doen. Ik kwam snel in beweging en ik kwam mezelf ook snel tegen. Bij euritmie gaat het niet alleen om de fysieke beweging, je moet de beweging ook innerlijk meemaken. Dus rustig aan doen en erbij blijven. Dat de oefeningen ook direct een effect hadden bleek uit het feit dat de duizeligheid in die eerste weken toenam. Tot het punt dat ik weer naar de arts moest om te vragen voor medicinale ondersteuning, omdat ik meerdere keren per dag een duizelmoment had. Nog voordat ik het medicijn had ingezet veranderde de duizelingen van intensiteit. Ze kwamen weliswaar nog

meerdere keren per dag voor, maar ze duurden heel kort, niet langer dan een tel, om langzamerhand helemaal op te houden.

Het is nu twee maanden later en ik heb geen last meer gehad van duizeligheid. De oefeningen doe ik nog dagelijks. Ze nemen ongeveer vijf minuten in beslag. Volgende week heb ik een terugkomsessie om samen te kijken hoe we verder gaan en of er nog iets nodig is.

Evenwicht (2)

Jarenlang heb ik me verzet tegen de raad die de arts mij gaf om euritmitherapie te gaan doen. De klachten die ik had vonden hun oorsprong in de ziekte van Ménière.

Nadat die aardig tot rust gekomen

was hield ik toch last van coördinatieproblemen, problemen met het geheugen en ander klein leed. De narigheid nam zelfs toe! Na onderzoeken door de KNO arts, de neuroloog en de psycholoog bleek dat in die vakgebieden de oorzaak, en dus ook de oplossing, niet te zoeken viel. Toen mijn huisarts daarop wéér euritmitherapie voorstelde heb ik mijn verzet opgegeven. Kort na de aanmelding vond het kennismakingsgesprek plaats waarin ik mijn problemen kon voorleggen. Daarnaast had mijn huisarts ook de nodige informatie verstrekt en aangegeven in welke richting hij de therapie had gedacht.

Ik ben blanco aan de therapie begonnen. Ik ben geen antroposofe en had geen idee wat ik kon verwachten, maar de uitleg van de therapeut was duidelijk. Er leek me wel enige logica te zitten in wat hij vertelde. De oefeningen die ik moest doen waren in al hun eenvoud voor mij ontzettend moeilijk. Ik had bij alles wat ik deed altijd een hoog tempo, ik rende bij wijze van spreke om niet om te vallen. Daarnaast was ik ook altijd aan het denken, om zo mijn problemen geen vat op me te laten krijgen en ze de baas te blijven. En nu moest ik dat allemaal los laten en me concentreren op mijn voeten en op mijn benen! De eerste (loop)oefeningen moesten zó rustig worden uitgevoerd, dat ze me alleen met de grootste moeite



enigszins lukten. Bovendien werd na iedere 'overwinning' de oefening aangepast of uitgebreid met nieuwe bewegingsvormen. Uiteindelijk kreeg ik de oefeningen onder de knie. Tegelijkertijd kwam de balans in mezelf terug. Wonderlijk om mee te maken, maar wel erg prettig!

Niet alleen ikzelf merkte het verschil, het viel ook mijn omgeving op dat ik minder druk was en minder gestrest. Ik ben nu evenwichtiger, zowel lichamelijk als geestelijk. Ik kan nu meer rust nemen en het gekke is dat ik, terwijl ik dit constateer, ook merk dat het uiteindelijk niet uitmaakt in de activiteiten die ik ontplooi: er komt evenveel uit mijn handen. Met minder (in)spanning en minder narigheid. De euritmitherapie is goed voor me geweest, met dank aan mijn huisarts en mijn therapeut!

Evenwicht (3)

Toen ik twee dagen na de operatie wakker werd en mijn hoofd bewoog, moest ik meteen overgeven en draaide de wereld alsof ik de hele nacht in een kroeg had doorgebracht. Ik heb al een tiental operaties achter de rug, maar heb me nog

nooit echt ellendig gevoeld. Nu schrok ik me een hoedje: ik kon mijn bed niet uit, niet staan, niet lezen, kortom iets doen waarbij ik me enigszins moest bewegen.. Na de schrik moesten de artsen en ik eens goed kijken waar dit aan lag. Mijn evenwichtscentrum was kapot, een bijwerking van een te hoge dosis gentamicine, een antibioticum dat ik al drie weken intraveneus onder streng toezicht had gekregen. De chirurg had voor het sluiten van de borstkas de ruimte nog één keer met gentamicine gevuld, voor extra zekerheid. Teveel dus.

Zonder evenwicht is het leven lastig. Ik was al een keer plat op mijn gezicht gevallen, tanden door de lip, fikse gekneusde neus, gat in mijn voorhoofd, omdat de normale reflexen bij vallen, zoals je handen uitsteken, ook niet meer



werkten. Kruipen en schuifelen langs de muur was het zo'n beetje. Lezen kon alleen als mijn hoofd helemaal vastlag in de kussens en ik het boek niet bewoog. Dit allemaal voor een vrouw die vroeger kon koprollen op een evenwichtsbalk, een uitstekende skiër was, kortom voor wie evenwicht nooit een probleem was. Wat nu?

Mijn (ook antroposofische) huisarts wist raad. Euritmie, had ik daar wel eens van gehoord? Hij kende een euritmitherapeut die aan huis kon komen (zelfs het meerijden in de auto was een crime voor me). Tijdens het eerste bezoek vond ik het leerzaam om te horen dat je evenwichtsorganen weliswaar in je oren zitten, maar dat je met je ogen en alle spieren en zenuwen in je lijf nog meer balansorganen hebt en dat je die kan trainen! Trainen sprak me wel aan, na tien jaar kankerbehandelingen wist ik dat je enorm veel kon verliezen aan functies, maar ook weer kan opbouwen met trainen. Dus begonnen we met simpele oefeningetjes zoals een stapje los naar voren, een naar achteren. Met vasthouden door de knieën gaan, gewicht iets verplaatsen. Het geheim zit 'm in de innerlijke balans die een ieder in zijn lijf heeft, die moet je mobiliseren. Weken achtereen elke dag oefenen, vooruitlopen (nooit geweten hoe ver tien meter kan zijn), dan zijwaarts, eindelijk achteruitlopen.

Het heeft maanden geduurd, maar ik kan weer lopen en, na de nodige door mijn echtgenoot begeleide oefeningen, weer autorijden. Ik ga iedere week naar Pilates Plus en heb weer enige conditie en mijn vrijheid terug. Kortom, ik heb weer een leven. Euritmie heeft mij enorm geholpen de beschadigde evenwichtsfunctie te compenseren. Ik beveel het van harte aan. Leven is bewegen, tenslotte.

Hartritmestoornis (1)

Een aantal klachten (hartritmestoornis, moeite met traplopen en druk boven de maag) brachten me bij de huisarts. In de wachtkamer las ik de folder over euritmie therapie, waar ik uit opmaakte dat deze therapie kon helpen bij mijn klachten. Omdat uitgebreid onderzoek in het ziekenhuis geen verklaring voor mijn klachten had opgeleverd, leek het me de moeite van het proberen waard. Na overleg met de huisarts maakte ik een eerste afspraak.

Zowel de uitleg over de therapie als zodanig als de oefeningen die we deden voelden natuurlijk aan. Het bleek zelfs dat één oefening overeen kwam met een gestrekt gebaar dat ik vanuit mezelf maakte wanneer ik in bed lag en een drukkend, opgesloten gevoel mij parten speelde. Daardoor verdween dat gevoel. Het doen van de oefeningen beleefde ik daarom als vanzelfsprekend! Het lopen van een bepaalde vorm, vooral wanneer ik daarbij naar achteren moest lopen, gaf

me na verloop van tijd het gevoel dat ik meer 'macht' kreeg over mijn situatie en niet meer het slachtoffer van de omstandigheden was.

Een belangrijk aspect van de behandeling was dat ik heb leren inzien dat mijn lichamelijke klachten vaak een reactie zijn op mijn psychisch functioneren. Met de oefeningen die we deden kon ik mijn lichaam aanleren anders op mijn psyche te reageren. Daarmee kreeg ik een zeer krachtig middel in handen. Nu, ongeveer zes maanden na het afsluiten van de therapie, pas ik het nog steeds toe. Ik hoef zelfs niet altijd de oefening te doen, het me innerlijk voorstellen van het strekken van de armen is vaak voldoende om het opgesloten gevoel op te heffen. Ook de hartritmestoornissen hebben zich niet meer aangediend.

Hartritmestoornis (2)

Na een lange periode vol moeilijkheden en spanningen (ik ging scheiden en heb daarna hard gewerkt om de zorg voor mijn kinderen en werk buitenshuis weer in balans te brengen), kreeg ik last van hartkloppingen. Eigenlijk heel gek, want ik was net in rustiger vaarwater gekomen en had een nieuwe, lieve vriend. Op een nacht schrok ik wakker van een harde 'bonk' van mijn hart, dat daarna onrustig bleef kloppen. De cardioloog die mij onderzocht zei dat er niets aan de hand was. Hij zei dat je honderd kan worden met hartkloppingen. Hoewel me dat geruststelde, hielp het niet om mijn hart rustig te houden. Als ik actief was, wandelde, fietste



etc. merkte ik niets, maar zodra ik ging zitten en wilde ontspannen ging mijn hart als een razende tekeer. Dit was beangstigend, hoezeer ik ook probeerde rustig adem te halen. Ook als ik in bed ging liggen om te slapen liet mijn hart me niet met rust. Ik merkte dat ik bang werd om ergens te moeten zitten en niet weg te kunnen, waardoor mijn hart natuurlijk helemaal op hol sloeg.

Toen ik hoorde dat euritmie therapie wellicht kon helpen, ben ik daarmee aan de slag gegaan. Het sprak me aan dat ik zelf iets aan mijn klacht zou kunnen doen. Ik kreeg oefeningen die ik elke dag moest doen. Ik had al gemerkt dat mijn hart rustig werd van bezig zijn (huishouden, boodschappen doen, pianospelen), en kreeg nu oefeningen om bewust mijn armen en benen aan het werk te zetten. Ik kreeg in de gaten dat mijn hart een hele tijd als het ware 'in elkaar gekrompen' had gezeten, wat niet zo'n vreemde reactie is in een periode van grote onzekerheid en soms angst. Ook kreeg ik oefeningen om meer mentale ruimte om me heen in te nemen. Mensen konden gemakkelijk te dichtbij komen of met mij op de loop gaan. Ik leerde letterlijk steviger te gaan staan en grenzen te stellen. Dit had direct effect op mijn omgang met mijn kinderen en mijn collega's. Ik botste vaker met mensen, maar was wel duidelijker aanwezig. Daardoor begon ik me veiliger te voelen.

Tijdens de euritmie therapie, die ongeveer twaalf weken duurde, waren de hartkloppingen niet weg, maar ik begon me wel rustiger te voelen en begreep beter waar mijn spanningen vandaan kwamen. Na het afronden van de therapie



ben ik nog zeker enkele maanden doorgedaan met de oefeningen, ik vond ze gewoon ook erg prettig om te doen. Ze herinnerden me steeds aan mijn neiging om ineen te krimpen en me klein te maken en wezen me de weg naar een andere innerlijke houding. Dat heeft me goed geholpen. De onrust en hartkloppingen verdwenen helemaal. Het is een keer kort teruggeweest na weer een periode waarin dingen gebeurden die veel van mij vroegen. Ook hier weer het vreemde verschijnsel dat er tijdens de moeilijkheden geen hartkloppingen zijn, maar juist daarna. Ik hoefde alleen maar aan de oefeningen te denken om tot rust te komen! Eén oefening blijf ik elke dag doen. Die duurt een minuut of twee en heeft als prettige bijkomstigheid dat de spieren van mijn voeten en benen er sterker door geworden zijn. Ik heb nooit meer spierpijn na een flinke wandel- of schaatstocht!

Hersensbloedingen

Een aantal jaren geleden heb ik een aantal forse hersensbloedingen overleefd. Bloedingen in de kleine hersenen: het regelgebied van onder andere de coördinatie van de motoriek. Ik had en heb geen verlammingen. Iets hapert in mijn linkerhand en mijn linkerbeen. De neus van mijn linkerschoen is altijd het eerst versleten. En waar ik uitgesproken rechtshandig was, ben ik dat nu helemaal. Ik moet oppassen voor een zogenaamde 'neclect': mijn linker arm vergeten in te schakelen.

Toen ik in een rolstoel zat, vond ik de oefeningen van de fysiotherapeut armoedig. Is dat alles? Ik wilde daarom eurytmie uitproberen. Dat kon gelukkig thuis, want ik kon de trap naar de zaal niet op. Ik had vrij snel het gevoel dat de oefeningen klopten. Nu heb ik altijd een zeer specifiek geheugen gehad. Bewegingen onthouden bij de dansles bijvoorbeeld was voor mij een crime. Dat merkte ik ook weer bij de eurytmie. Hoe eenvoudiger, eenduidiger en hoe minder variatie, hoe beter het voor mij was. Intussen kon ik de rolstoel verlaten en met een stok de trap naar de oefenzaal bestijgen. Ik wist ondertussen wat bij mij werkte en wat niet. Ik oefende minstens drie keer per dag thuis. Vaste patronen. In vrijheid. En met vreugde. Of het mijn herstel bevorderde? Ik denk het wel, ik werd er in ieder geval blij van. Dat is toch wel het meest 'meetbare' effect: het maakte me blij! Overigens, als mensen mij vragen naar mijn herstelactiviteiten omschrijf ik het als een westerse vorm van Tai Chi.

Wat ik zeer charmant vind aan de eurytmie is de afwisseling tussen intensief oefenen en dan weer loslaten. In de afgelopen winter ben ik begonnen met fitness. Dat ingespannen zweten vind ik ook heerlijk. Ik kan weer rennen op de crosstrainer!

Hoge bloeddruk (1)

In mijn familie komen hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten vaak voor. Ik was dan ook altijd erg blij dat ik daar geen last van had! Dat veranderde in een periode waarin spanning in mijn werk een grote rol speelde en de overgang zich aandiende. Na een periode van het liever niet willen weten, onder andere omdat ik bekend ben met de mogelijke bijwerkingen van bètablokkers, de medicatie die meestal wordt gegeven, ontstond de behoefte om er zelf iets aan te doen. Wat zegt mijn hoge bloeddruk mij?

Eenmaal aan het werk met euritmie therapie werd aan de manier waarop ik de oefeningen deed duidelijk dat ik indrukken sterk bij me naar binnen laat komen. Daardoor wordt er van 'buiten naar binnen' als het ware een te grote druk opgebouwd, een druk die kan leiden tot het ontstaan van een hoge bloeddruk. De kunst was nu om mijn eigen ruimte te leren innemen. Daarvoor was een rechte houding en het aanspannen van mijn ledematenspiers belangrijk, terwijl mijn romp juist ontspannen moest blijven! Ik voelde dat het leren ruimte in te nemen vanuit ontspanning me veel zou brengen, en dat het klopte met wat voor mij belangrijk is. Ik deed oefeningen om 'stoom af te blazen', oefeningen om meer in mijn voeten en minder in mijn hoofd te zijn en allerlei oefeningen om vanuit een ontspannen romp met mijn armen meer ruimte in te nemen.

Na een halfjaar oefenen was mijn bloeddruk nog niet voldoende gedaald. In overleg met de huisarts ben ik toch tot medicatie overgegaan. De euritmie therapie bleek op dat moment nog niet afdoende (overigens gaat mijn therapeut uit van een periode van een jaar oefenen voordat je echt 'meetbare' resultaten mag verwachten), maar het heeft me wel heel wat gebracht. Zo had ik een rechttere houding en was ik door mijn houding beter in staat om ruimte in te nemen. Daarnaast zorgde het regelmatig oefenen voor meer rust en stevigheid in mijzelf. Als ik me opgejaagd voelde, doordat de indrukken met mij op de loop gingen, kon ik dat makkelijker relativiseren. Na een jaar, met periodes van al dan niet oefenen, ben ik met de medicatie gestopt. De bloeddruk blijft nu zonder de medicatie goed. Ik ervaar stevigheid en levendigheid in mezelf en heb de oefeningen als het ware altijd bij me!

Hoge bloeddruk (2)

Omdat mijn bloeddruk te hoog is en ik nog geen medicatie wil verwees de huisarts me door naar euritmie therapie. Naast de hoge bloeddruk heb ik ook vaak last van veel onrust en spanning in mijn lijf. Die komen voort uit mijn enthousiasme en geestdrift en uit de ijver waarmee ik dingen doe. Hierdoor ontstaan angst, chaos

en verwarring, die ervoor zorgen dat ik moeilijk kan komen tot dat wat ik echt wil, bijvoorbeeld tot wat ik werkelijk wil maken als beeldend kunstenaar.

Tijdens de behandeling werken we vooral aan één oefening, die door de therapeut getypeerd wordt als een regieoefening: ik sta als dirigent voor het orkest en ik bepaal wie wat doet! Dat beeld komt binnen bij me! Dat ik het bepaal en niet die ander. Al die stemmen die in mijn lijf zitten en altijd hun eigen weg willen gaan! De hoorn of de fagot, dan weer de fluiten en de viool, eeuwige emoties die niet te bedwingen lijken. Het heeft inderdaad iets van een orkest. Dat voel ik als ik aan het oefenen ben. Ik voel me steeds krachtiger worden, beleef me steeds meer als leider over mijn eigen lijf. Wat een openbaring!

Mijn angst wordt minder, ik voel meer ruimte en mijn ademhaling wordt dieper. De rust komt terug en ik werk weer met plezier. Na drie maanden wordt de behandeling afgerond en blijf ik de oefeningen thuis herhalen. De rust die ik voel wordt intenser en ik merk in de dagelijkse gang van zaken dat ik me vaker terugtrek en de stilte meer zoek. Daarnaast voel ik me ook sterk en daadkrachtig. Soms kan het gebeuren dat het orkest door elkaar gaat spelen, maar dan grijp ik mijn stokje en wordt het toch weer een prachtig muziekstuk!



Open constitutie

Mijn dochter is een beweeglijk, fantasierijk en open meisje. Toen zij in de vierde klas van de basisschool zat, waar ze niet graag naar toe ging, had ze vaak last van hoofdpijn en buikpijn. De huisarts adviseerde euritmie therapie om haar wat meer in haar basis en bij haar gevoel te brengen en zo rust te creëren in haar lijfje en hoofd.

Tijdens de behandeling leert ze om beter 'in de vorm' te komen. Zo moet ze met enkele ballen een ruimtelijke figuur op de grond leggen, de figuur lopen en vervolgens dezelfde figuur lopen zonder ballen. Op die manier creëert ze zelf de ruimte waarbinnen

ze kan bewegen en kan ze daardoor beter haar grenzen gaan beleven. Thuis was het even zoeken voor het dagelijks oefenen goed op gang kwam, maar na verloop van tijd lukte het bijna elke dag voor het naar school gaan twee oefeningen te doen en die ook 's middags te herhalen. Mijn dochter herinnerde me er zelfs aan als ik het een keer vergat. De buikpijn werd snel minder, maar de hoofdpijn bleef een hardnekkig probleem: ik moest haar regelmatig van school ophalen omdat het voor haar niet meer uit te houden was. De therapeut heeft, omdat de hoofdpijn niet veranderde, een nieuwe oefening toegepast, die ik zelf ook elke dag voor het naar school gaan met haar moest doen.

Na de behandeling zijn we hier nog een half jaar mee door gegaan. Het was heel bijzonder om te zien dat ze tot rust kon komen voordat ze naar school ging en zo beter was opgewassen tegen de vele kinderen die ze om zich heen had en de dingen die van haar werden gevraagd. Haar klachten werden duidelijk minder. Op een gegeven moment kon ik voor mezelf het besluit nemen haar toch op school te laten wanneer ze nog eens klaagde over hoofdpijn. Ik wist dat ze nu meer aankon en sterker was geworden, in de zin dat ze meer omhulling gekregen had. Het is best lastig om elke dag te oefenen, maar het werd voor mijn dochter en mijzelf snel duidelijk dat dit structuur geeft en weerbaarheid creëert. Een prachtige manier om beter opgewassen te zijn tegen de vele prikkels die bij het moderne leven horen!

Parkinson

Ik had altijd gedacht dat ik gezond zou blijven. Roken deed ik niet, hardlopen en tennis waren mijn sportieve hobby's. Tot ik het gevoel kreeg dat ik steeds slechter ging lopen. Ik moest bij het inlopen al lossen en dat paste niet bij mijn eergevoel. Via de fysiotherapeut belandde ik bij de huisarts, die me doorverwees naar de neuroloog. Daar moest ik eerst een aantal (mijns inziens vrij onnozele) oefeningen doen onder leiding van een arts in opleiding. In het gesprek met de neuroloog volgde de koude douche: ik had een lichte vorm van Parkinson. Volledig verlamd en wezenloos liep ik het ziekenhuis uit. Thuisgekomen kon ik geen woord uitbrengen. Mijn wereld stortte in, ik had het gevoel dat ik opeens niets meer kon.

Eén van de dingen die mij werden aangeraden was euritmie therapie. Mijn ervaring hiermee was tot dan minimaal en van dien aard, dat ik het associeerde met engelachtige bewegingen.

Samen met de therapeut werden tijdens de behandeling de oefeningen ontwikkeld. Het beeld van engelachtige bewegingen bleek toch niet helemaal te kloppen. Zo moest ik bij een oefening een staaf met beide armen naar achteren bewegen en dan vervolgens onderhands achter mijn rug opvangen!

Inmiddels ben ik vijftien maanden verder, de oefeningen zijn uitontwikkeld en ik ga af en toe terug om de nuances weer te verfijnen. Wat heeft het mij tot nu toe gebracht en wat zal het me mogelijk in de toekomst nog kunnen brengen? Dat is een vraag die ik moeilijk te beantwoorden vind. In ieder geval voelde ik al tijdens de eerste oefeningen dat er een innerlijke rust in mij opkwam. Dat is nog steeds zo, ik voel gewoon dat het mij rust geeft. Onlangs ben ik een periode gestopt met het dagelijks doen van de oefeningen, omdat mijn werk veel aandacht vroeg. Dat ging gepaard met stress, die zich vertaalde in spanning in mijn lichaam en in mijn innerlijk. Door weer regelmatig en vooral geconcentreerd te gaan oefenen kon ik de spanning en stress doen verminderen. Overigens gebruik ik nog steeds geen chemische medicijnen, alleen wat ondersteunende antroposofische middelen.

Psychose

Al langere tijd heb ik klachten van psychische aard (waanbeelden en aanvallen die leken op epilepsie), die uiteindelijk resulteerden in een psychose. Ik moest worden opgenomen, omdat ik de realiteit totaal kwijt was. Het was voor mij een enorme schok dat ik zo diep was gevallen, dat ik gewoon niet meer kon vertrouwen op mijn hoofd en mijn verstand kwijt was. Ik werd op de PAAZ weer ingesteld op medicatie. Langzaam krabbelde ik wat op, maar het onbegrip en ongeloof bleef. Ik snapte er helemaal niets van. Ik was het vertrouwen in mijn eigen lichaam kwijt, het deed dingen zonder dat ik daar controle over had. Voor mijn gevoel stond ik machteloos.

Nog tijdens de opname kon ik met euritmietherapie starten. Baat het niet, dan schaadt het niet, was het motto waarmee ik eraan begon. Groot was mijn verrassing. Al tijdens de eerste sessie vielen er puzzelstukjes op hun plaats. Ik vertelde mijn klachten, en de euritmietherapeut zette ze in een volstrekt logisch kader! Het idee was dat ik meer in mijn lijf moest zakken, en dat was te realiseren. We begonnen met oefeningen die een alternatief waren voor automutilatie. Automutilatie was voor mij de enige manier om mijn lijf nog te voelen. Ik beschouwde het niet echt als een probleem, maar het had natuurlijk vervelende consequenties, in de zin van de littekens waar ik niet blij mee was. Ik merkte al snel effect van deze oefeningen. Daarna kwamen er andere oefeningen, waarbij steeds het uitgangspunt was dat een psychose betekent dat je te sterk naar buiten gericht bent. Ik moest leren om bij mezelf te blijven, letterlijk.

Gaandeweg het proces kreeg ik andere klachten. Dat waren altijd dingen die ik voelde in mijn lijf, zoals moeheid. Het feit dat dat altijd verklaarbaar bleef gaf me ontzettend veel rust. Ik werd er zo blij van, het gaf me echt vertrouwen. Ik merkte

steeds meer verandering bij mezelf. Ik kan niet zeggen dat de klachten als sneeuw voor de zon verdwenen, maar ik merkte wel dat ik de klachten beter kon plaatsen en hanteren. Bovendien stond ik ook veel steviger met beide benen op de grond. Ik kreeg meer de behoefte om buiten te zijn, om met mijn handen in de aarde te wroeten. Thuis deed ik mijn oefeningen met blote voeten in het gras, heerlijk. Als ik niet goed in mijn vel zat, dan voelde ik dat in mijn lijf: niet in mijn hoofd, maar in mijn buik!

De euritmitherapie heeft mij houvast gegeven, en een verklaring van de klachten die de reguliere hulpverlening mij niet kon bieden. Ik heb het idee dat ik de controle in mijn leven weer terug heb!

Slaapproblemen

Al jaren had ik slaapproblemen. Het inslapen was geen probleem, maar rond vier uur werd ik wakker en dan kon ik niet meer inslapen. Ik ging malen over de dag die komen zou. Af en toe doezelde ik weer weg, maar uitgerust was ik niet als ik opstond. Langzaam maar zeker werd ik moe, vreselijk moe, chronisch moe. Iemand vertelde dat hij tegenwoordig een pilletje nam om beter door te slapen, maar dat wilde ik niet. Toevallig stuitte ik op een folder over euritmie therapie en goede resultaten bij slaapproblemen.

De eerste keer bestond uit kennismaken en een oefening doen. Vreemd, maar ook heel prettig. Het zijn langzame oefeningen. Het gaat niet om kracht en snelheid, maar om innerlijke rust en richting geven. Niet om wakker en doelbewust kijken, maar om het kijken met een vrije, weidse blik. De therapeut legt goed uit waarom hij een oefening met me doet. De oefeningen verbinden het onbewuste met het bewuste. Het halve uur ging snel voorbij.

Niet alle oefeningen waren even fijn om te doen, maar het was nooit vervelend. De kunst was om thuis twee keer per dag de oefeningen te doen. Als ik 's ochtends heel vroeg wakker werd, deed ik ook een oefening. En 's ochtends voor ik aan het werk ging, en 's avonds voor het slapen gaan. Eigenlijk kostte het niet heel veel tijd, de kunst was om het gewoon even te doen. Al vrij snel ging ik beter slapen; als ik wakker werd, viel ik weer in slaap (in het begin na het doen van een oefening).

Het is alweer een jaar geleden dat de behandeling werd afgerond. Ik slaap nog steeds goed. Soms doe ik nog een oefening, omdat ik het fijn vind om te doen. Ik kom erdoor tot rust, ik voel energie door mijn lichaam gaan. Het is gewoon een kwestie van doen.

Vermoeidheid (1)

In de periode dat ik met euritmitherapie begon had ik drie jaar achter de rug waarin ik te maken had gehad met ernstige, levensbedreigende ziektes. Ik was heel erg verzwakt en had geen vitaliteit meer. Het was zelfs zo, dat ik, als ik stond af te wassen, soms halverwege moest stoppen om uit te rusten. Eigenlijk wist ik niet meer goed hoe het verder moest en had ik weinig hoop op verbetering. In het therapeuticum zag ik toen folders over euritmitherapie die mijn belangstelling wekten.

Niet lang daarna ben ik met euritmitherapie begonnen. Wekelijks oefende ik onder begeleiding, telkens een half uur. Thuis oefende ik elke dag en al gauw gebeurde dit op een vast tijdstip als onderdeel van de dagelijkse bezigheden. Het viel in het begin niet mee om zo gedisciplineerd te zijn dat ik ook daadwerkelijk elke dag oefende. Ik was immers nog steeds erg moe. Gaandeweg begon ik te merken dat de oefeningen iets teweeg brachten en dat er iets veranderde. Hierdoor kon ik de discipline steeds beter opbrengen. Een oude, inmiddels overleden euritmitherapeut, Volkier Bentinck, schreef in zijn boekje over euritmitherapie iets over 'commandokracht'. Ik begreep precies wat hij daarmee bedoelde: het vrij kunnen beschikken over spierkracht en die kunnen inzetten wanneer je dat wilt. Ik was het commando over deze kracht totaal kwijt geraakt en nu begon ik er langzaam weer iets van te herwinnen.

Prettige bijkomstigheid vond ik dat het geen eindeloos gedoe was: na twaalf weken ben ik een half jaar weggebleven en heb op eigen kracht verder geoefend. Daarna ben ik nog een aantal keren teruggeweest voor een soort opfris sessies, om te kijken of de oefeningen nog goed gingen. Ik ben nu zo'n twee jaar verder en doe de oefeningen nog elke dag. Het zit nu in m'n systeem en is net zo gewoon als tandenpoetsen. Het doet me goed om er mee bezig te



zijn, ik zie het als een cadeautje aan mezelf elke dag. Het verbaast me dat een paar ogenschijnlijk simpele oefeningen zoveel teweeg brengen, terwijl ik ook merk dat er regelmatig een nieuw aspect te beleven valt. Ook dat helpt bij mijn proces. Ik kan iedereen die met vermoeidheidsverschijnselen kampt de euritmitherapie van harte aanbevelen!

Vermoeidheid (2)

Al sinds mijn puberteit voel ik me geregeld vermoeid. Telkens bleek uit de bloedonderzoeken dat er niets aan de hand was. Aan de ene kant was dit geruststellend, aan de andere kant kon ik niets doen aan mijn vermoeidheid. Dus schoof ik het maar weer opzij. Uiteindelijk was ik weer eens met mijn klacht bij de dokter. Het bleek dat ik lichte bloedarmoede had en hier kreeg ik pillen voor. De dokter had al eens eerder met mij gesproken over euritmitherapie hij begon er nu weer over. Aangezien ik een hoog sensitief persoon (HSP) ben, leek het hem goed er op basis van deze therapie iets aan te doen. HSP zou wel eens de reden van mijn vermoeidheid kunnen zijn. Ik vond het allemaal maar abracadabra, maar zei de dokter er over na te denken. Dit denken duurde bijna een jaar. Toen had ik me iets meer in HSP en euritmitherapie verdiept en wilde ik het wel eens proberen. Baat het niet dan schaadt het niet!

In de eerste sessie met de euritmie therapeut hebben we gesproken over mijn vermoeidheid. Gedurende de dag was ik vermoeid en 's avonds kon ik niet goed in slaap komen. Daarnaast was ik 's nachts vaak aan het 'spoken'. Ik zat dan rechtop in bed dingen te roepen of zag dingen die er niet waren (een lekkend dak bijvoorbeeld of een kat op mijn bed). Hierop heeft de therapeut oefeningen voor mij gekozen. Oefeningen voor de ochtend en andere oefeningen voor de avond. Die ben ik trouw gaan uitvoeren. Dit viel niet altijd mee, maar ik ervoer wel verbetering, zodat ik gemotiveerder was voor de oefeningen. Zelfs mijn vriend, die erg nuchter is en het maar niets vond, merkte dat ik 's nachts minder ging 'spoken' en spoorde mij aan de oefeningen te doen.

Ik merkte echt dat ik overdag minder vermoeid was en 's avonds beter in slaap viel. Ik was gewoon veel fitter. Het is verbazingwekkend dat je met een paar simpele oefeningen zo'n resultaat behaalt. In totaal ben ik er hooguit tien minuten per dag mee bezig. In verband met de zomervakantie heb ik de oefeningen nu een tijdje niet gedaan. Ook omdat je denkt dat het niet meer nodig is, omdat het zo goed gaat. De laatste tijd merk ik echter, dat ik weer onrustig slaap en overdag vermoeid ben. Ik ga de oefeningen dus weer oppakken. Zelfs mijn vriend is nu overtuigd en vindt dat ik weer moet gaan oefenen!

Vermoeidheid (3)

Ondanks mijn jonge leeftijd (ik ben nu 17 jaar), heb ik al een aantal jaren last van enorme vermoeidheid. Daarvoor ben ik bij heel wat artsen en therapeuten langs geweest. Helaas haalden de behandelingen en therapieën die uit die bezoeken voortvloeiden niets uit. Toen mijn moeder daarom euritmitherapie aanraadde had ik er weinig vertrouwen in dat deze therapie me wél zou kunnen helpen. Omdat mijn moeder al van verschillende mensen positieve dingen gehoord had over euritmitherapie en zeker wist dat het de moeite waard was om het te proberen, heb ik toch maar een poging gewaagd.



Tijdens de therapie merkte ik dat er langzaam maar zeker verandering kwam in hoe ik me voelde. Niet zozeer dat ik ineens niet meer moe was maar wel dat ik meer zicht kreeg op mijzelf en op mijn energie. Ik leerde vooral om de begrenzing van mijn lichaam beter te voelen en daar niet alles en iedereen zomaar door heen te laten. Ik was namelijk veel te open en liet alles wat er om me heen gebeurde, wat er te zien en te horen was, bij me binnenkomen. Ook was het voor mij erg belangrijk om te leren dat ik ruimte moest gaan innemen: zeggen wat ik denk en vind en niet alles binnenhouden, want alles binnenhouden is ook een energievreter, zo werd me steeds duidelijker. Het fysiek bezig zijn met de oefeningen kon ik als het ware vertalen naar hoe ik me in het dagelijks leven opstelde, ik kon het daardoor ook toepassen in mijn manier van praten en het me uitspreken over dingen.

Achteraf ben ik heel blij dat ik toch aan de zoveelste therapie ben begonnen. Mijn moeheid is nog lang niet weg, maar is wel een stuk minder geworden. Dat ik nu opener ben dan eerst (in de zin van 'spontaan') scheelt in ieder geval een hoop energie. Maar de oefeningen hebben ook zeker veel geholpen om mijn energie minder snel kwijt te raken in 'drukke' situaties, zoals uitgaan en winkelen, maar

ook in minder drukke situaties (bijvoorbeeld school), dingen die mij eerst oneindig veel energie kostten. Ik was bang dat ik tijdens de kunstreis die ik met de klas naar Istanbul zou maken alleen maar verschrikkelijk moe zou zijn, maar ik heb er ontzettend van genoten en heel veel plezier gehad. Ik was niet eens zo heel veel vermoeider dan de rest van mijn klas! Dat de euritmieoefeningen en therapie hier een grote rol in hebben gespeeld is voor mij meer dan duidelijk.

Vermoeidheid (4)

Al jaren heb ik moeite om mijn energie goed te doseren. Ik ben vaak met veel dingen tegelijk bezig en mijn hoofd is mijn lichaam ver vooruit. Ik voel niet meer goed wanneer ik moe ben en wanneer ik de vermoeidheid wel voel luister ik er niet goed naar. Met als gevolg dat ik heel erg moe ben geworden en van een lichamelijke inspanning heel lang moe blijf. Ook mijn slapen raakte gestoord: tussendoor wakker worden en dan moeilijk weer kunnen inslapen.

Mijn arts schreef ondersteunende medicamenten en euritmitherapie voor. Tijdens de therapie leerde ik om weer beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik deed oefeningen waar ik eigenlijk direct van ging gapen. Eerst werd ik moe (wel anders dan mijn aanvankelijke moeheid, deze moeheid voelde veel gezonder aan), om dan later, na ongeveer een half uur, me weer energiever te voelen.

Het duurde even voor ik de oefeningen goed in mijn ritme had ingebouwd, maar toen dat lukte kon ik ook merken dat het ging werken. Ik ben nu minder lang vermoeid na een inspanning, voel me energiever en ik kan beter doorslapen. Ik doe de oefeningen nu drie maal per week. In erg drukke periodes, wanneer ik veel aan mijn hoofd heb, is het slapen nog wel een zwak punt, maar mede door de therapie duren de periodes van slecht slapen nu korter.

Vermoeidheid (5)

Ik kwam bij de huisarts vanwege vermoeidheidsklachten. Al meer dan een half jaar was ik moe en ondanks de zomervakantie en de rust die ik had genomen, lukte het maar niet om uit te rusten. Het resulteerde in veel slapen, weinig fut voor dingen en zelfs in slaap vallen achter het stuur. Diezelfde periode was ik begonnen met het werken voor de klas en door mijn collega's was al gezegd dat de vermoeidheid erbij hoorde. Toen de klachten een half jaar later nog steeds niet waren verminderd ging ik opnieuw naar de huisarts met de vraag of hij er op een antroposofische manier naar kon kijken.

Ik heb de opleiding voor Vrije Schoolleerkracht gedaan en was daar al in aanraking gekomen met euritmie. De gebaren waren daarom niet nieuw, wel nieuw was dat me ook werd uitgelegd wat er gebeurde met jezelf. In het begin wilde ik het liever niet horen en gewoon aan het werk gaan, maar gaandeweg begon het me te interesseren. Ik kon verbanden leggen met praktische dingen en dat was heel erg prettig. Ik ontdekte dat ik daadwerkelijk meer energie kreeg en dat een dag beter behapbaar bleek. Iets wat ik ook ontdekte was dat mijn vermoeidheidsklachten sterk samenhangen met mijn innerlijke gesteldheid. Ik was net vers van de opleiding en kende een vrij heftig begin van mijn eerste werkjaar. Nieuwe school, nieuwe klas, nieuwe ouders, nieuwe collega's. En binnen dat alles stond ik niet stevig. Ik waaide met alle winden mee en kon niet bij mezelf blijven. Daar zijn we aan gaan werken met euritmitherapie, het bij mezelf blijven. En ook grenzen aangeven, wat kan wel en wat kan niet, wat wil ik wel en wat wil ik niet.

Drie maanden geleden ben ik gestopt met euritmitherapie en ik merk dat het me goed heeft gedaan. Ik heb meer energie en kan die ook beter vasthouden. Ik sta meer in mijn eigen kern en kan duidelijker zijn in wat ik wel en niet wil of kan. Ik kan nu, mede dankzij de euritmie, beter mijn grenzen aangeven en bewaken. De klachten komen soms nog terug, maar eerlijkheid gebied mij te zeggen dat ik de oefeningen ook wel eens vergeet. Wanneer ik ze dan weer doe voel ik onmiddellijk het effect en voel ik me beter, energiever. Ik kan nu veel effectiever gebruik maken van mijn dag en ook op school is het veranderd. Ook mijn vriend ziet de veranderingen, ik beweeg me zelfverzekerder en kan gebeurtenissen en tegenslagen beter het hoofd bieden. Sommige dingen kun je niet wegnemen met medicatie, soms zul je ook zelf moeten veranderen en je lichaam vertelt je dat. Ernaar luisteren is een eerste stap.



Nawoord

De bijdragen in dit boekje zijn geschreven door patiënten die tussen januari 2007 en juli 2009 in therapeutisch centrum 'de Rozenhof' in Zutphen één of meer behandelingen euritmitherapie hebben gevolgd. Op mijn verzoek hebben zij hun ervaringen op papier gezet. Door hun medewerking werd de uitgave van deze publicatie mogelijk.

De werkzaamheid van de euritmitherapie baseert zich, kort gezegd, op het inzicht dat onze bewegings- en spiermuskels in nauwe relatie staat met onze vitale, emotionele en hormonale processen. Van dit gegeven gaan ook enkele Chinese bewegingsvormen uit. Euritmitherapie kan daarom omschreven worden als een Westerse vorm van Tai-Chi, zoals één van de schrijvers in zijn bijdrage stelt. Daaraan moet dan wel worden toegevoegd, dat euritmitherapie niet los gezien kan worden van de Westerse cultuurontwikkeling; het is daar onlosmakelijk mee verbonden. In het Westen stond de laatste eeuwen de ontwikkeling van het individu op de voorgrond, terwijl in het oude China altijd gezocht werd naar het harmonieus samenleven met natuur en wereld. Dat is een belangrijk verschil. Voor ons, in het Westen, betekent dat, dat wij ons bij het zoeken naar 'harmonie' altijd aan een kritisch zelfonderzoek moeten onderwerpen. Het 'ken uzelf' is een onmisbaar onderdeel van verdere ontwikkeling. De euritmitherapie nodigt uit tot dit zelfonderzoek en biedt er de ruimte voor.

Tenslotte hoop ik dat u bij het lezen van dit boekje geraakt bent door het enthousiasme van de schrijvers. In de meeste gevallen geldt dat enthousiasme niet alleen het verminderen of verdwijnen van de klachten, maar ook de ervaring dat men zélf iets aan zijn gezondheid blijkt te kunnen doen. Die ervaring is van grote betekenis. Om te beginnen verdwijnt daardoor het gevoel alleen maar slachtoffer te zijn. Daarnaast krijgt een patiënt meer grip op zijn klacht en kan deze de regie in zijn dagelijks leven weer beter ter hand nemen. Die vorm van 'empowerment' is een wezenlijk onderdeel van de antroposofische geneeskunst en speelt ook bij andere antroposofische therapieën, zoals kunstzinnige therapie, muziek- en spraaktherapie een centrale rol.

Voor verdere informatie over euritmitherapie verwijs ik naar de brochure "euritmitherapie" van Roel Munniks, een uitgave van het Centrum Sociale Gezondheidszorg (gezichtspunt nr.6). Voor informatie over euritmitherapeuten kunt u de website van de Nederlandse Vereniging voor Euritmie Therapie raadplegen: www.euritmitherapie.nl.

Johannes Treuren
Euritmitherapeut

“Ook al heb ik maar een paar minuten geoefend, ik ben dan minder gespannen, rust meer in mezelf en adem rustiger. Na verloop van tijd ontstaat zelfs behoefte aan het gevoel van rust dat de oefeningen teweegbrengen en ga je het missen, als er een paar dagen niets van oefenen terechtkomt.”

“Ik leerde letterlijk steviger te gaan staan en grenzen te stellen. Dit had direct effect op mijn omgang met mijn kinderen en mijn collega's. Ik botste vaker met mensen, maar was wel duidelijker aanwezig. Daardoor begon ik me veiliger te voelen.”

“Een belangrijk aspect van de behandeling was dat ik heb leren inzien dat mijn lichamelijke klachten vaak een reactie zijn op mijn psychisch functioneren. Met de oefeningen die we deden kon ik mijn lichaam aanleren anders op mijn psyche te reageren. Daarmee kreeg ik een zeer krachtig middel in handen.”

“In de zomervakantie reisden wij naar Zwitserland, waar wij door heel wat tunnels zijn gereden. Tot mijn grote vreugde merkte ik dat mijn tunnelangst geheel verdwenen was! Het is echt verbazend hoe sterk de euritmietherapie op de mens kan inwerken!”

“Ik kan nu meer rust nemen en het gekke is dat ik, terwijl ik dit constateer, ook merk dat het uiteindelijk niet uitmaakt in de activiteiten die ik ontplooi: er komt evenveel uit mijn handen. Met minder (in)spanning en minder narigheid.”

“Ik merkte echt dat ik overdag minder vermoeid was en 's avonds beter in slaap viel. Ik was gewoon veel fitter. Het is verbazingwekkend dat je met een paar simpele oefeningen zo'n resultaat behaalt!”