Vereniging voor Eutonie

# Nieuwsbrief Vereniging voor Eutonie nr. 5

april 2016

## *Woordje vooraf van de redactie :*

*Niet minder dan twaalf eutoniepedagogen zijn in februari van dit jaar afgestudeerd !*
*Mét of voorlopig nog zonder diploma, in deze nieuwsbrief een kort verslag van dit feestelijk gebeuren.*
*Wij zijn telkens weer verheugd u onder deze vorm bijzonder nieuws te kunnen aanbieden over de meest recente ontwikkelingen van onze vereniging, de school en de eutonie tout court.*
*Uw reacties op onze berichten en meer nieuws zijn heel welkom. Veel leesgenot !*

## ∞ Eutonie belicht

### *Aandacht in de eutonie - eutonie in de aandacht*

Eutonie nodigt je uit om beter voor jezelf te zorgen, werkt ook preventief en geeft zodoende uitzicht op een duurzame kwaliteit van leven ...
Het woord 'eutonie' betekent letterlijk een goede, een zo optimaal mogelijke spanning.

Eutonie streeft dus niet naar een afwezigheid van spanning. Ontspanning is niet het einddoel, maar een aangenaam neveneffect. Eutonie beoogt in wezen een 'goede spanning', een spier - spanning die in overeenstemming is met de specifieke activiteit die op dát moment wordt uitgevoerd, wandelen, koken, slapen, telefoneren, vergaderen, autorijden, sporten ...
Lees hierover verder op onze hernieuwde website ! - *www.eutonie.info* -

# ∞ Vereniging voor Eutonie

*De eerste Algemene Vergadering van de VvE had plaats op zondag 6 maart 2016 in de mooie Speelhoeve, Heilpedagogisch dagverblijf in Vremde. Er waren zo'n 25 aanwezigen.*

De **Algemene Vergadering** werd tijdens de **voormiddag** door de bestuursleden gevuld met de vereiste mededelingen en besprekingen zoals agenda, verslaggeving van de oprichtingsbijeenkomst van 1 maart 2015, jaaroverzicht, financieel overzicht 2015-2016 en de begroting 2016-2017. Verder werd gevraagd naar de goedkeuring van het Huishoudelijk Reglement en de openstaande secretarisfunctie. In de loop van de dag stelden twee mensen zich kandidaat.
Elk bestuurslid blikte terug op de samenwerking en wat wel en niet verwezenlijkt werd.
Als voorzitster bracht An Matthé het traject van de huidige werking in zicht en sprak met veel begrip en appreciatie over ieders inbreng en parcours.
Alle documenten, zoals het jaarverslag, kunnen ingezien worden.

Tijdens het **Forum** in de **namiddag** nam Anita van Dam ons mee in een boeiende uiteenzetting rond de Sociocratische Kring Methode (SKM). Haar kennis en ervaring inspireerden en kunnen bruikbaar zijn voor een open dynamiek in de werking van de VvE.
De Sociocratische Kring Methode daagt uit om actief en betrokken te zijn wil er een open samenwerking standhouden. Rond de basisprincipes kan je lezen op - ***www.sociocratie.nl*** -

In een rondje deelde verder **elk lid van een focusgroep/kamer** een stand van zaken mee in ieders werkdomein. Men vertelde over het gedane werk, beperkingen die opdoken, andere wendingen die genomen werden ... héél wat materiaal om in een kort tijdsmoment uit te klaren en te veel om hier overzichtelijk te schetsen.
Gesprekken en gemaakte afspraken vanuit elke kamer werden genoteerd.
Hier een kort overzicht van de kamers tot nu toe :

**- Public relations en website -**
Er is hard gewerkt aan een nieuwe website, nu definitief ***www.eutonie.info***.

**- Beroepsvereniging -**
Huishoudelijk Reglement, beroepsvereniging met beroepsprofiel en ethische code

**- Nieuwsbrief -**

**- Boek en wetenschap -**

**- Navorming eutoniepedagogen -**

**- Specifieke doelgroepen -**
psychiatrie, CVS, burn-out, fybromyalgie, ouderen, handicap, onderwijs

De bestuursleden onderstreepten nog het belang van uitwisseling en wisselwerking tussen de verschillende kamers.

Tot slot ontving de VvE een ondersteunende cheque vanuit de VES waarvoor hartelijk dank !

Vlaamse Eutonie School vzw

- aankondiging negende Bijscholing
- afronding achtste Bijscholing

*Nieuwe Bijscholing in de Eutoniepedagogie$^{ves}$: 'Midlifelevens- of beroepsheroriëntering'*

De 9de Cyclus start eind april 2016 met 11 gemotiveerde deelnemers.

Het begeleidend team telt enkele nieuwe ondersteunende eutoniepedagogen.

Interesse ? Wil je meer weten, of dit doorgeven aan iemand die je kent ? Of wil je inschrijven ...

Voor alle info of vragen hierover kan je terecht bij de Vlaamse Eutonie School.

- ***www.eutonieschool.org*** -

## *Feest in Zoersel op zondag 21 februari, de 8ste opleidingscyclus is afgerond ...*

*door Kristina Nijs*

We waren met z'n zessen om een eindwerk te presenteren en het diploma van eutoniepedagoog te mogen ontvangen. Zes collega's stellen nog even uit tot volgend jaar en ontvingen een certificaat. Twaalf nieuwe eutoniepedagogenves in totaal !!

Zes afgestudeerden, zes eindwerken :
**Marnic Clarys**, *Raken aan het onnoembare. De invloed van eutonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg.*
**Christel Cleys**, *Ik her-inner mezelf.*
**Kristina Nijs**, *Alles komt samen.*
**Jan Van Dooren**, *De bewegingszandloper, eutonie als keerpunt.*
**Margriet Dehaene**, *De weg naar binnen vanuit een groeiend grensbesef.*
**Frank Snieder**, *De taaiheid van mijn leren {...} mijn persoonlijk verhaal over mijn burn-out.*

Enkele van deze eindwerken zullen door de VES worden uitgegeven.

Zes opgeleiden, zes certificaten :
**Karen Baert**, **Chris Bloemen**, **Maude Perrin**, **Annie Proost**, **Frieda Thys** en **Veerle Weyns**.

Een dikke proficiat mochten we aldus ontvangen, niet alleen van het team en onze begeleiders eutoniepedagogen, maar ook van Ingrid, onze gastvrouw én van de genodigden, gastdocenten, genodigden van de RvB van de school en van de VvE, tegelijk met een resem attenties waaronder een heerlijk ruikende witte roos .. met draagkracht ...
Bij wijze van erkentelijkheid hebben wij van onze kant aan de leden van het team een onvervalste oorkonde bezorgd én een toepasselijk geschenk. Tegelijk werden door de school ook Renild en Mia in de boompjes gezet, bij wijze van afscheid en dank voor hun trouwe dienst van jaren.
Alles in een feestelijk kleedje gestoken met heerlijke hapjes bij een zoet sprankelend sapje.

*"Ik vond het een bijzonder afstudeerweekend, en hoop binnen 11 maanden, er een gelijkaardig sfeervol samen-zijn van te maken."* Karen

*"Voor mij was het een bijzonder weekend om mee te mogen kijken in individuele groeiprocessen van anderen, voor mij als pedagoog zeer waardevol om de variëteit van processen te horen.*
*Een mooie en bijzondere afronding en bonus van de opleiding."* Frank

# ∞ Eutonie Gerda Alexander

In februari 2016 studeerden Aline Demuysere en Ruth Vanhommerig af aan de ***"Gerda-Alexander-Schule"*** in Offenburg, Duitsland. Eerder voltooiden beiden de opleiding aan de VES. De cursus Eutonie en boventonen, die Karin Schaefer en Borg Groeneveld in 2012 in Burcht gaven, was hun eerste kennismaking met de *Eutonie Gerda Alexander®*.

**Ruth Vanhommerig:**

*De aanpak van Karin Schaefer raakte me zo diep dat ik die zomer gewoon naar de zomerweek in Fischerhude 'moest'. Daar had ik weer dezelfde gevoelens en hetzelfde plezier in eutonie als in Burcht. Langzaam rijpte het plan om naar het introductieweekend van het therapiegedeelte van de Duitse opleiding te gaan, een gedeelte dat de VES niet biedt.*
*De kern van dit gedeelte, dat in Duitsland 'de derde bouwsteen' wordt genoemd, bestaat uit therapie en uit bewegingsimprovisatie/-studie, individueel en in groep. Steeds werd therapie voorafgegaan door eutonieles op de mat. De inhoud van de les werd daarna overgebracht in het behandelen. Therapie moet je daarbij niet verstaan in de zin van behandelen van acute klachten en ter vervanging van bijvoorbeeld fysiotherapie. Eutonietherapie is: de eutonieprincipes individueel overbrengen door middel van je handen.*

*Veel aandacht werd geschonken aan een comfortabele houding van degene die behandelt, anders breng je jouw spanning over op degene die je behandelt. Je moet eerst bij jezelf komen, grondcontact maken, voelen en zien wat er van de cliënt naar jou komt (waarnaar je aandacht wordt getrokken), zitten in de as van het lichaamsdeel dat je behandelt en het gewricht dat je wilt bereiken. Dan kan jouw transport ook bij de ontvangende persoon transport bewerkstelligen.*
*De vrijheid om zelf te onderzoeken wat het beste voor je aanvoelt, sprak en spreekt me zeer aan: in of uit de as bewegen, langzaam of snel, met grote of kleine bewegingen? Morgen kan het weer anders zijn. Hoeveel kracht heb je nodig? Met hoe weinig kom je toe? In ruglig een been laten aanglijden vanuit exo-rotatie, afgewisseld door aan- en uitglijden in de as, maakte me bewust hoe diep inwerkend het bewegen in de as is, hoe dat me bij mezelf brengt. Dat had ik nooit eerder zo sterk ervaren. De vrijheid om daarmee te experimenteren, vind ik zeer kostbaar.*
*Een belangrijk facet aan de eutonie in Duitsland is het werken met diagonalen. Een eenvoudig voorbeeld is: in ruglig met de voeten in steun 'lopen op de plaats', dus afwisselend afzetten met één voet en voelen tot waar het transport doorwerkt. Op die manier wordt de eutonie steeds in verband gebracht met het lopen, wat we in ons dagelijks leven voortdurend doen. In België zegt men stappen! Zo de middellijn oversteken gaf me zoveel plezier. Voor mij kan het werken met de diagonalen in ons lichaam iedere oefening speels maken.*
*Een groot verschil met de VES is dat er geen vaste oefeningen zijn en ook dat veel oefeningen zo eenvoudig zijn, zo dicht bij het dagelijks leven staan. Bij de les die we elk bij ons examen hebben gegeven - we mochten zelf bepalen wat we wilden geven en wisten het van elkaar niet - viel de eenvoud en de enorme verscheidenheid aan oefeningen voor de voet op en hoe boeiend elke oefening weer was.*

*De opleiding is een opleiding om therapie te geven, maar ze heeft mij een soort hernieuwde groeiboog laten doormaken, dus ook persoonlijk veel gebracht. Gedurende de opleiding merkte ik dat er veel gebeurde in de PM en de PAAP, 'mijn spierkettingen'. Zo kwam het dat de spierkettingen een belangrijk deel van mijn Duitse eindwerk gingen uitmaken. De eutonie daar heeft mijn speelse kant sterk aangesproken, en door te mogen experimenteren mijn onafhankelijkheid en eigenheid gestimuleerd. Hoewel onze Duitse docenten de GDS-spierkettingenmethoden niet kenden, heeft de opleiding me eerst doen voelen en later doen beseffen hoe belangrijk de triades zijn, waarin AP, PL en AL steeds samenspelen en naar de as brengen. Zo leerde ik meer steunen op mijn skelet.*

*In de therapielessen heb ik geleerd meer bij mezelf te blijven, te ontvangen wat er van de ander tot mij komt en pas dan te handelen. Dus eerst de AM.*
*Natuurlijk heb ik me wel afgevraagd hoe het zou zijn geweest als ik eerst de opleiding in Duitsland had gevolgd en pas daarna het kader van de spierkettingen had leren kennen en de oefeningen van de VES.*
*Ik kan alleen maar zeggen dat ik heel blij ben dat ik beide benaderingen ken en uit beide kan putten.*

**Aline Demuysere:**

*De G.A. Schule legt een aantal andere accenten in het eutonie-onderricht dan de VES. Dit bracht mij nieuwe waardevolle ervaringen en inzichten. Zo neemt het grondbeginsel 'innerlijke ruimte gewaar zijn' binnen de Eutonie Gerda Alexander® een belangrijke plaats in.*
*Ik ondervond dat het gewaar worden van mijn innerlijke ruimte een noodzakelijke voorwaarde is om contact aan te gaan. In de G.A. Schule wordt het als tweede grondbeginsel omschreven, dus na het principe 'aanraking' en voor het principe 'contact'. Dat hielp mij om het principe 'contact' beter te beleven.*
*Naarmate ik mijn innerlijke ruimte beter kan ervaren en bewonen, ben ik meer in staat te voelen wat er in mij leeft en kan ik vanuit mezelf meer in contact treden met de buitenwereld. Daarenboven doet het intens beleven van mijn binnenruimte, mijn lichamelijke (CVS)-spanningspijnen afnemen.*

(n.v.d.r.: AP – AM – PM – AL – PL – PAAP zijn afkortingen van de spierkettingbenamingen. Deze worden uitgewerkt en toegepast in de specifieke werkwijze van de Vlaamse Eutonie School en werden ontwikkeld door het Instituut van de spierkettingen naar Godelieve Denys Struyf - I.C.T.G.D.S – Brussel)

# ∞ Nascholing - voor mensen met ruime eutonie-ervaring

## *Eutonie III*

'Je beweging bewonen' voor mensen met veel eutonie-ervaring met Therese Windels.
6 en 7 mei, vrijdag van 9u30-18u en zaterdag van 9u30-17u in 't Verhaal in Burcht.
130 € voor beide dagen.
Infofolder beschikbaar en inschrijven bij - ***karlien.missinne@gmail.com*** - ***www.theresewindels.org***

## *Eutonie en Oosterse bewegingskunst*

Workshop voor mensen met ruime eutonie-ervaring met Kees Tempel.
De Eutonie als basis voor het aanleren van Tai-ji en Chi-gong.
De overeenkomsten tussen Eutonie en het holistische denken uit de Chinese cultuur.
Het aanspreken van de spierkettingen in de 8 zijde- of brokaatoefeningen.
Partner-oefenigen uit de Chinese bewegings-/krijgskunst met Eutonie en spierkettingen als basis.
zaterdag 28 mei van 10u-18u in de sportschool van Kees, Brederolaan 50, 5615 KJ Eindhoven.
35 € voor de dag.
Inschrijven en aanmelden bij - ***eutonieverenigingkarlien@gmail.com*** -

## *G.D.S. spierkettingen*

Workshop 'De G.D.S. spierkettingen zichtbaar gemaakt' met Jill Penton
26 en 27 augustus, vrijdag van 10u–18u en zaterdag van 9u30–17u30 in 't Verhaal in Burcht.
100 € voor beide dagen.
Infofolder beschikbaar en inschrijven bij - ***Jill.Penton@iae.nl*** - ***www.het-bewoonde-lichaam.nl*** -

## *Actief/Receptief*

Verdieping 'In beweging brengen/bewogen worden', groeigroep met Walter Van Gorp.
3 zaterdagen: 22 oktober, 17 december 2016 en 4 februari 2017 van 9u30–16u in Zoersel.
65 € per dag – voorrang aan wie de drie dagen deelneemt.
Infofolder beschikbaar en inschrijven - ***secretariaat@eutonieschool.org*** -

Vraag van eutoniepedagoge **Mia De Walsche**:

***"Wie wil helpen met afwisselend lesgeven en met bekendmaken/publiciteit van de cursus in de regio Herentals - Lille – Vorselaar ?"***

Waarom ik nu geen cursus geef:
*Ik zie op tegen het verslepen van het materiaal te. Samen met het voorbereiden van de lessen en het geven ervan, vraagt dit nu te veel van mijn krachten. De zaal die ik tot nu toe huurde in Geel, is te duur voor het aantal mensen dat ik bereikte. De deelnemers waren wel heel tevreden over de combinatie die ik gaf en nog wil geven Eutonie en meditatie. Door mijn thuissituatie was ik ook dikwijls te moe. Door de zorg voor mijn partner die de laatste tijd minder mobiel is geworden. Daardoor vind ik het riskant om me te engageren voor een lessenreeks waar ik mensen vooraf laat betalen. Men vraagt me toch regelmatig of ik nog eutonie geef, en of men zich kan inschrijven voor lessen.*

Wat kan me helpen ?
*Een geschikte zaal met schone plek waar het eutonie-gerief mag blijven, aan betaalbare huurprijs.*
*Een mede-lesgever, op wie ik beroep kan doen, m.a.w. dat we samen of afwisselend de lessen geven.*
*Iemand die me helpt om reclame te maken, ook al is de website al een grote hulp.*
*Momenteel begeleid ik elke dinsdagavond een zengroep in Herentals. Eutonie zou heel geschikt zijn om daarbij te geven, ook in dezelfde zaal, op een ander uur. Maar de plek waar het gerief zou moeten blijven is te stoffig en rommelig. In de toekomst mogen we wellicht naar een nieuwe zaal. Dus misschien voor het najaar. Dan is die voorwaarde van zaal en gerief vervuld.*

Wil je Mia contacteren hierover of heb je suggesties voor haar - ***mia.de.walsche@telenet.be*** -

# ∞ Varia

### ø *Cursussen inbrengen op de website*

Je kan je eutonie activiteiten eenvoudig op onze nieuwe website - ***www.eutonie.info*** - inbrengen door het formulier 'mijn cursusaanbod' in te vullen. Je profiel en contact-gegevens kan je doorsturen naar - ***Jill.Penton@iae.nl*** -
Mocht je vragen hebben, formulieren of hulp nodig hebben, stuur haar dan een mailtje.
Ook kan je je folder doorsturen naar Walter Van Gorp - ***walter.vangorp@eutonieschool.org*** -
Hij plaatst dit op de rubriek 'cursusaanbod eutoniepedagogen^ves' op - ***www.eutonieschool.org*** -

### ø *Didactisch materiaal*

Mia Lenaert laat weten dat *"The Human Skeleton"* van Mc Minn, Hutchings & Logan weer verkrijgbaar is bij Standaard Boekhandel.

Het gaat hier om fotografische levensgrote en opplooibare platen van het menselijk skelet.

### ø *Raak in de Standaard*

Zin om te lezen wat Isabella Vandekerckhove ons stuurde ?
Klik op - ***http://www.standaard.be/cnt/dmf20141120_01386517*** - en geniet van het artikel aan de hand van Bernard Dewulf onder de rubriek Si & La.

### ø *Kennismakingsdagen 'Eutonie - Je lichaam als kompas'*

Voor hulpverleners, professionals of vrijwilligers in de zorgsector, organiseert vzw Zorgsaam volgende kennismakingsdagen :
dinsdag 19 april in Herent, vrijdag 7 oktober in Drongen en maandag 14 november in Bilzen, telkens van 9u30–16u30, info en inschrijven op - ***www.zorgsaam.be*** -

### ø *Studiebijeenkomst 'Zin buiten beeld? De zorg voor zinzoekers vandaag'*

georganiseerd door KSGV, info en inschrijven - ***www.ksgv.nl*** -
dinsdag 24 mei van 13.00 tot 17.00 uur, Provinciehuis in Leuven

### ø *'Open Minds', Congres geestelijke gezondheid*

Voor medewerkers en beleidsmakers uit de zorgsector, maar ook uit alle andere domeinen
donderdag 26 en vrijdag 27 mei in The EGG, Brussel, organisatie Zorgnet-Icuro
Info en inschrijven - ***www.openmindscongres.be*** -

### ø *Jaarlijkse Internationale Eutonie-bijeenkomst Eutonie Gerda Alexander®*

georganiseerd door ASEGA/SBEGA (Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander - Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander)
**van 10 tot 15 juli** in Oberägeri, Zwitserland.
Thema : *"Passage des expériences en Eutonie à leurs expression."*
*"Eutonie-Erfahrungen zum Ausdruck bringen."*
200 CHF, logement en volpension tss 495 en 775 CHF - ***www.zentrum-laendli.ch*** -
Info en inschrijven - vóór 30 april !! - bij - ***eutonieverenigingkarlien@gmail.com*** -

### ø *Studiedag Klinische psychotherapie, 'Zingeving in therapie'*

donderdag 1 december in het Cultuurcentrum de Werft in Geel
organisatie OPZ Geel, info - ***www.opzgeel.be*** -

Lidmaatschap 2016 hernieuwen ! Nieuwe leden van harte welkom !
Wie wenst lid te worden kan een bijdrage storten via overschrijving op
rekening BE51 0016 0101 0662 van VvE - Vereniging voor Eutonie vzw – lidgeld 2016
effectief lid 40 € en sympatiserend lid 20 €
Meer toelichting hieromtrent bij Karlien Missinne - ***eutonieverenigingkarlien@gmail.com*** -

*Nieuwsbrief 5 van de Vereniging voor Eutonie - april 2016*
*onder de redactie van Marleen Polfliet*
*layout Kristina Nijs*

volg de eutoniegroep op