

Euritmie in Beweging, Therapeutische ontwikkelingen in turbulente tijden



1959 Nederland

Werkte sinds 1978 als verpleegkundige bij diverse werkgevers, ook in het ziekenhuis en in een Heilpädagogisch Instituut.

Studeerde euritmie in Den Haag (1993-1998),

Heileurythmie ook in Den Haag (2006-2008).

Werkt sinds 1998 als euritmist op de vrijeschool en als Euritmietherapeut in zijn eigen praktijk.

Hij geeft ook cursussen euritmie trainingsdagen in Euritmie in Beweging voor collega-euritmietherapeuten en artsen.

(w-veerman@hetnet.nl)

Hoe het allemaal begon

Vanaf 2006 was er herhaaldelijk contact tussen antroposofische artsen, euritmisten en euritmietherapeuten aan de ene kant en natuur- en geestwezens aan de andere kant. Dit betrof de vraag of de door Rudolf Steiner gegeven euritmietherapie uitgebreid kan worden. Volgens de artsen en euritmisten zijn de mensen en hun ziekten in de afgelopen decennia zo veranderd dat er nieuwe, tijdgebonden ziektebeelden zijn ontstaan. Vereisen deze veranderingen een uitbreiding van de euritmietherapie?

De gesprekken vonden plaats op uitnodiging van de natuur- en geestwezens, die grote belangstelling hebben voor de communicatie met mensen. De bemiddelaar van deze communicatie is Verena Staël von Holstein, die sinds haar jeugd in contact staat met natuur- en geestwezens en zich decennialang heeft geschoold in de conceptuele uitwisseling van informatie met deze wezens. Verena Staël von Holstein is geen medium. Ze is in staat om bij volle bewustzijn met de natuur- en geestwezens te communiceren, waarbij ze gelijktijdig tussen de Duitse taal en de etherische taal van de natuur- en geestwezens vertaalt. Ze doet dit in het begrip en met inachtneming van antroposofische termen en inhoud, in de context waarvan ze is opgegroeid en die haar tot op de dag van vandaag vervullen.

Vanaf 2015 wordt deze impuls tot uitbreiding van de euritmietherapie voortgezet onder de naam "Euritmie in Beweging" en geleid door Wieger Veerman, euritmietherapeut, en Liesbeth Kuhlemaier, antroposofische huisarts. In de afgelopen 9 jaar hebben 140 euritmietherapeuten en 13 artsen uit 15 verschillende Europese landen deelgenomen aan de 6-delige nascholingscyclus van "Euritmie in Beweging": IJsland, Noorwegen, Zweden, Finland,

Letland, Estland, Denemarken, Polen, Duitsland, Nederland, Engeland, Schotland, België, Zwitserland, Oostenrijk. De vele nascholingen voor beginners en gevorderden worden naast Wieger en Liesbeth ook begeleid door Martine Meursing (euritmietherapeute) en Sjaak Groot (euritmietherapeut).

Een nieuwe impuls voor de euritmie – waarom?

De wezensdelen van de mens waren in het verleden nog behoorlijk nauw met elkaar verbonden. Het blijkt inmiddels dat dit bij steeds meer mensen niet meer het geval is. Rudolf Steiner wijst ook meerdere keren op het losser verbonden raken van de wezensdelen in de huidige en toekomstige tijd.

Aan de ene kant ondergaat het fysieke lichaam steeds meer verharding en wordt het etherlichaam beschadigd door de invloed van moderne communicatiemiddelen. Aan de andere kant vlucht de mens steeds meer met zijn gevoelens in zijn eigen gedachtewereld. Ook komt, door alle virtuele mogelijkheden van onze huidige tijd, de innige, fijngevoelige verbinding van het eigen lichaam en de werkelijke wereld steeds minder tot stand. Hierdoor wordt de scheiding tussen de hogere en lagere wezensdelen steeds groter. De lagere delen verharden, terwijl de hogere delen oplossen.

De gevolgen daarvan in onze aura zijn dat de verbinding tussen het lichaam en de planeten- en dierenriemomhullingen verstoord wordt. De organen van ons lichaam zijn voor de geboorte opgebouwd door deze planeten- en dierenriemomhullingen en worden levenslang door deze omhullingen verzorgd. Een verstoring tussen deze omhullingen en ons lichaam zou betekenen dat de organen hun elasticiteit en werkzaamheid verliezen. Ze zouden verharden en in het ergste geval gedeeltelijk of zelfs helemaal uitvallen.

Enkele voorbeelden uit de praktijk

Het hierboven beschreven "Waarom" wordt onder andere zichtbaar in de volgende voorbeelden:

- Tegenwoordig is het heel goed mogelijk om mensen die een orgaantransplantatie hebben ondergaan, door middel van euritmietherapie te begeleiden tijdens het ingrijpende proces van orgaantransplantatie. Ook wanneer men een nieuwe heup of knie heeft gekregen, is er euritmie-therapeutische ondersteuning beschikbaar.
- Tijdens de Covid-19-pandemie zijn er oefeningen ontwikkeld die veel mensen met long-Covid erg hebben geholpen.
- In de afgelopen jaren is er gewerkt aan het thema "vruchtbaarheid en zwangerschap". Zo zijn er bijvoorbeeld klankreeksen gecomponeerd om de dalende vruchtbaarheid van mannen en vrouwen in onze tijd tegen te gaan. Ook zijn er klankreeksen samengesteld voor de gerichte behandeling van verschillende zwangerschapscomplicaties met euritmietherapie (deels ter ondersteuning van bestaande medische ingrepen). Daarnaast zijn er ook klankreeksen ontwikkeld voor het remmen en bevorderen van weeën, bekkeninstabiliteit, stemmingsstoornissen en de nazorg voor moeder en kind.

De nieuwe werkwijze

De kerngedachte van deze euritmie-impuls benadrukt in eerste instantie hoe belangrijk het stromende element in de euritmie is:

Het stromende element kan de mens helpen om door zijn omhullingen heen in verbinding te komen met zijn diepste kern: het etherhart – daar waar Christus werkt.

Er wordt zoveel mogelijk gewerkt met zachte, stromende bewegingen, die allemaal in het aura-veld van de mens moeten plaatsvinden. Alles moet in beweging komen, alle klankbewegingen kunnen vanuit een waterbeweging worden ervaren – niet te snel, niet te hard, niet te luchtig. Een stromende beweging helpt om gemakkelijker door de omhullingen naar binnen te komen.

Het proces dat leidt tot een klankbeweging heeft ook een verdieping ondergaan. Het leren voelen van een etherisch aanzetpunt op het lichaam gaat nu aan de klankbeweging vooraf. Hier ligt de eigenlijke wilsactiviteit, niet in het vormen van de klankbeweging zelf. De klankbeweging kan nu meer tot weg worden waarlangs het klankwezen zich kan uitgieten over de geledingen van de mens. Zo wordt voorkomen dat men de klankbeweging te sterk 'zelf wil maken' en daardoor het klankwezen ongewild 'in de weg staat'.

De ervaring leert dat het werken met de etherische aanzetpunten ook de wezensdelensamenhang van de mens ondersteunt. Astraal- en etherlichaam krijgen met deze werkwijze een sterkere verbinding met elkaar.

Men kan zich het werken met de aanzetpunten langzaam eigen maken, zonder stress of verkramping. Oefening baart kunst. Men moet het etherische aanzetpunt in het bewustzijn opnemen, totdat het een vanzelfsprekendheid is geworden en in het onderbewustzijn, en daardoor in het etherische, geworteld is. Met 5 etherische aanzetpunten kan men basaal werken, genoeg voor een eerste kennismaking met dit thema. In het therapeutisch werken zijn er echter nog veel meer van zulke punten op het lichaam te vinden.

- Het etherhart, dat op het altaar van de zonnevlecht rust, is de toegangspoort voor de klankwezens van de vocalen.
- Het aanzetpunt voor de medeklinkers ligt tussen de schouderbladen.
- Het aanzetpunt voor driedelig lopen ligt tussen de wervels L5 en S1.
- Het aanzetpunt voor het ritmisch lopen is de navel.
- Het aanzetpunt voor alle planetengebaren en dierenriemtekens is de grote fontanel.

De stappen om tot een klankbeweging te komen

1. Spreek of ervaar de klank door deze te denken, te horen, te proeven, te ruiken of te zien (het klankwezen 'roepen', uitnodigen).

Men kan zich ook de euritmiefiguur voorstellen, maar het eenvoudige en duidelijke denken van de klank is al voldoende voor de geestelijke wereld.

2. Voel het etherische aanzetpunt en open deze wilsmatig (bereid zijn om te handelen).

Concentreer je op het aanzetpunt, ervaar dit in de ziel, net voordat de uiterlijke arm- of beenbeweging begint. Geestelijk betekent dit: Het klankwezen krijgt de deur, de rechtmatige toegangspoort in het etherlichaam, geopend, en kan via het aanzetpunt of poort binnenkomen en in het etherlichaam van de mens ordenend werken, zoals het overeenkomt met de karma-wil van de mens. Dit is een diep dienende rol die het klankwezen, een hoog Logos-wezen, op dat moment aanneemt. Het dient Christus op de weg om het karma van de betreffende mens te vervullen. De vrijheid van de mens is de poort en het keerpunt om actief aan zijn karma te werken. De vrijheid staat elke keer centraal wanneer aanzetpunten worden gebruikt.

3. Laat het klankwezen toe en leid deze in het gebaar.

Niet de mens vormt de klank, maar hij leidt het klankwezen. Je gebaar vormt een etherisch pad, waarlangs het klankwezen zich over je geledingen kan uitgieten.

Het klankwezen kan zich het beste diep en effectief incarneren en ontvouwen, wanneer de klankbeweging rustig, kleurrijk en zonder haast, door het Ik geleid, ontstaat. Elke vorm van onrust verstoort een helder etherbeeld. In beeldspraak: Het oppervlak van de waterspiegel (bijvoorbeeld van een meer) wordt onrustig, vertroebelt en het licht van de sterren kan dan niet meer doordringen, het wordt met een sluier bedekt.

Het werken op deze manier komt in de volgende beeldspraak tot uitdrukking: Ik nodig een goede vriend bij mij thuis uit op bezoek. Wanneer hij arriveert, open ik de deur en bied hem een stoel aan die bij hem past, want ik weet immers in welke stoel hij graag zit. Ik weet dat de ene vriend liever op een harde stoel zit en de andere liever in een zachte stoel of op de bank. Deze beeldtaal verduidelijkt: Mijn klankgebaar moet als een passende stoel voor mijn gast worden, het klankwezen. Daar kan ik aan werken, aan het tot stand komen van mijn klankgebaar. Niet meer en ook niet minder.

Samenvattend zou men ook kunnen zeggen: "Niet de mens 'maakt' de klank, maar de klank beweegt de mens", en daarmee zijn we bij de fundamenteën van de euritmie aangekomen, zoals we die van Rudolf Steiner hebben ontvangen.

Nascholingen voor euritmitherapeuten en artsen

Elke drie jaar starten we in Nederland een 6-delige serie internationale weekend-werkbijeenkomsten voor euritmitherapeuten en artsen (in het Duits met Engelse simultaanvertaling). De eerste bijeenkomst (21-23 februari 2025) staat echter ook open voor euritmisten, omdat het thema in onze werksituaties zo nuttig kan zijn. Het thema van deze introductiebijeenkomst is: "Hoe blijf ik gezond bij het werk?"

Als u meer wilt weten over onze nascholingen of zich voor deze wilt aanmelden, kunt u Wieger Veerman contacteren via het e-mailadres: irtha@kpnmail.nl.