

## **WERKGROEP 5**

### **OMGAAN MET KWETSBAARHEID EN VERLIES VAN VITALITEIT**

#### **Hierbij voor de leden van de werkgroep een korte beschrijving van de euritmie oefeningen van Barbara Dobberstein.**

Als we ouder worden gaan de levenskrachten zich terugtrekken. Euritmie biedt handvaten om nieuwe vitaliteit te genereren.

Vooroefeningen:

A. We gaan zo zitten dat we de armen kunnen uitbreiden naar rechts en naar links.

B. Dan staand, een klein beetje door de knieën zakken, waardoor het gewicht naar voren komt en daarna naar achteren. We brengen de aandacht naar de voetzolen en nemen waar: welk deel van de voetzool wordt belast als ik naar voren kom, en welk deel als ik naar achteren ga?

#### Oefening 1.

We hebben warme handen nodig (desnoods de handen even over elkaar warm wrijven).

We zitten op de stoel. We breiden de handen R en L zijwaarts uit – met de handpalmen naar boven - en bewegen de handen dan tot boven het hoofd. Beide handen ontmoeten elkaar, zó dat de pink-zijden tegen elkaar aansluiten tot een kommetje. We laten het kommetje zakken naar de ogen toe, zo dicht mogelijk bij de ogen, maar zonder de huid aan te raken.  
(brildragers: de bril afdoen)

We laten de handen net zo lang voor de ogen, totdat we iets voelen dat van de handen naar de ogen straalt. Als je dat hebt gevoeld, laat de handen naar beneden in de schoot glijden.

Bij deze oefening komt het op de warmte aan die vanuit de handen de ogen en het ooggebied verwarmt.

Vervolg: Hetzelfde, maar nu daalt het kommetje tot aan de plek van het borstbeen, waar je contact mee maakt wanneer je “ik” zegt. Weer wachten tot de warmte voelbaar wordt.

Vervolg 2 : Hetzelfde, maar nu daalt het kommetje tot je buikgebied.

Vanwege de kleding zijn de varianten misschien lastiger om de warmtewerking te voelen. Als je kunt, neem dan de tijd ervoor. Soms lukt dat niet. Neem het jezelf niet kwalijk- het is dan gewoon zo.

## Oefening 2.

Zittend. De handen strijken over de bovenbenen (vanuit de liezen tot aan de knieën), dan om de knie heen gaan en langs de buitenzijde weer terug. De activiteit ligt meer bij de beweging naar voren en de beweging langs de buitenkant moet eigenlijk meer passief zijn.

Hoe ervaren de benen dit: willen ze liever stevig ingedrukt of zacht gestreken worden? Probeer het zelf uit. Zoek naar wat het prettigst is.

Een tweede stap. Dezelfde strijkbeweging, maar nu gaan we bij de knieën met de vingertoppen aan de binnenzijde door naar beneden tot aan de enkels. Daar beweeg je weer naar buiten en langs de buitenzijde weer helemaal terug.

Op het verste (diepste) punt kun je ook nog je hoofd laten hangen (als je dit op kunt brengen).

## Oefening 3 Voor het versterken van de vitaliteit

Staand. Een paar passen naar voren lopen. Dan achteruit weer terug.

Voorwaarts een lange stap en twee korte, dit drie maal. Achterwaarts idem. Dit geheel dan ook drie maal. De lange stap is lang in de lengte en lang in tijdsduur.

De armen: deze openen naar opzij en gaan achter de bips naar beneden. Laat de beweging voor je gevoel onder je voeten door gaan, terwijl ze beneden langs naar voren bewegen. Dan gaan de handen samen (dus in het midden) naar boven. Op buikhoogte gaan de handen en armen weer zijwaarts.

Samen met de stappen betekent dit: met de lange stap “scheppen” de armen in de diepte en komen omhoog, met de eerste korte zijn de handen samen midden voor en bij de tweede korte openen de handen zich weer naar beide zijden. Bij de lange stap gaan we ook iets door de knieën.

Bij achteruit is het dezelfde beweging.

## Oefening 4 Bij slaapproblemen.

Staand. Eén voet naar voren plaatsen, terwijl het gewicht op de achterste voet blijft.

Nu beweeg je naar voren, zodat je gewicht op de voorste voet komt: je voelt dat aan je tenen. Je buigt de knie een beetje om het gewicht in de voet te laten zakken. De voet zelf maken we heel zacht, alsof je vanuit je voeten iets de aarde in zou willen laten vloeien. Daarna weer naar achteren met je gewicht op de achterste voet. Dit geheel 7x.

Dan zet je de voeten naast elkaar en voelt (met ogen dicht) of er verschil is tussen de twee voeten. Dit hoeft niet zo te zijn, maar de vraag helpt om contact met de voeten te voelen.

Dan nogmaals, met de andere voet voor.

### Oefening 5. Voor het inslapen.

Staand. Een voet voor plaatsen. Langzaam wiegen naar voor en naar achteren.

Dan even stoppen: Handen op de buik leggen en de buikspieren aantrekken. Daarna loslaten: en de adem daalt nu in de buik. Terwijl de buikspieren ontspannen blijven weer in het wiegen gaan.

Dan even stoppen: de schouders omhoog trekken en weer loslaten (laten vallen). Nu tijdens het schommelen elke keer dat ik naar achteren ga laat ik de schouders nog meer los.

Je spontaan hebt gegaapt, liefst drie keer. Dan is je organisme ontspannen geraakt en kun je naar bed.

### Oefening 6. Bij nervositeit

Staand. De armen openen zich via voor naar zijwaarts wijd. Dan gaan de handen naar achteren beneden (de knieën buigen), onder de voeten door a.h.w. en middendoor weer omhoog tot midden voor. Daar openen de armen zich weer zijwaarts en dan via achter naar boven. Boven het hoofd aangekomen (daar is het Licht) de armen smal houden alsof je een zuil omvat. Langs deze zuil met een strakke beweging vlak voor je naar beneden: structuur en ordening aanbrengen.