

Symposium Vaktherapie van HL Lectoraat  
antroposofische gezondheidzorg  
15 november 2020

Workshop:  
'Meer lucht en licht door spraak en beweging'  
Marjo van der Himst, Spraak&Dramatherapeut

1

*In de herfsttijd, als de dagen steeds korter worden, kan het ons overkomen dat het ook in ons donkerder en zwaarder wordt. Met de huidige situatie er nog bij, kan het zijn dat je bevangen raakt en bijna geen lucht meer krijgt. In deze workshop werken we speels en gericht bewegend met spraakklanken, woorden, ritmes en een mooie tekst. Zodat je je naderhand innerlijk ruimer, luchtiger en lichter voelt.*

Welkom

Programma

Introductie

Warming up

Ademoefening

Tekst

Afronding

2

## Introductie

- ▶ **‘Een zucht geeft lucht aan een hart vol smart.’**
  - ▶ Als je niet lekker in je vel zit, omdat je je innerlijk donker en zwaar voelt, is het moeilijk om in beweging te komen, innerlijk en uiterlijk. Terwijl dat doorgaans wel de remedie is. Door bewegen versterk je het ademen en daardoor verfris je jezelf.
  - ▶ Het veel dragen van een mondkapje draagt er toe bij dat we meer CO2 inademen dan gewoonlijk/voor deze pandemie; dit heeft ook een uitwerking op ons gemoed (CO2 versterkt namelijk het gevoel van ‘in je bevangen zijn’, opgesloten zijn en dit roept angstgevoelens op. Op den duur werkt het ook door op ons lichamelijk welzijn/gezondheid omdat het de zuurstofvoorziening in het lichaam beïnvloedt.
  - ▶ Daarnaast zijn we veel meer bezig met het werken aan beeldschermen - we zijn veel bezig met onze ogen, die hoog in de gestalte en aan de voorkant zitten; het vraagt concentratie waarvan het teveel ons kan verstarren; we zijn daardoor minder geaard, de schouders verstarren en we ademen minder diep door.
- ▶ **Doelstelling van de workshop**
  - ▶ een paar ideeën aan te reiken voor meer aarding, meer adem en het ervaren van meer innerlijk licht.
  - ▶ We gaan vooral doen - helaas voor het scherm. We doen de oefeningen vooral staande, maar sommige oefeningen kunnen ook goed zittend worden gedaan.

3

## Warming-up 1

- ↯ De wandeling
- ↯ Stel je voor: Je loopt op een frisse dag een hoge berg of heuvel op met zware rugzak op je rug.
- ↯ Je komt op de top en daar staat een picknicktafel. Je legt de rugzak af en zegt hèhè.
- ↯ Je bent goed aangekleed omdat het een tamelijk frisse dag is. Je knoopt je omslagdoek af en laat hem van je rug afglijden met hèhè. \*
- ↯ Je doet je jas uit met hèhè en ook nog je vest uit met hèhè.
- ↯ Je kijkt uit over het land en bent verbaasd over het uitzicht. AAAA

4

Het volgende is nu alleen voor ons, dus niet voor de cliënt!  
***Plotseling klinkt er dicht achter je een knal, een schot. Je schrikt!***

**Wat doet het met je lijf, je adem, je stemming?**

- ▶ Verstarring,
- ▶ Opgetrokken schouders - sterke inademing en geen uitademing, versnelde hartslag.
- ▶ Je krijgt of hebt het koud.
- ▶ Een reactie die een parallel heeft met een angstsituatie.
- ▶ Angst heeft met engte te maken, 'ik vind het eng, ik ben bang' - met benauwenis - en heeft verwijding nodig
- ▶ en vervolgens zekerheid en geborgenheid.
  - ▶ Verwijding: Ruimte scheppen met R
  - ▶ Zekerheid: Zich verankeren met K
  - ▶ Zekerheid: Zich beschermen met Ee
  - ▶ Zekerheid: Wiegen - vooruit en achteruit lopen.
  - ▶ Geborgenheid en harmonisering: AU - AUM
  - ▶ Zekerheid: Centreren met VT en 'RUST'
  - ▶ Geborgenheid: blauwe mantel

5

**VERWIJDING: R-OEFENING: DE RUISENDE REDE ROLT IN DE RUIMTE**

- BEWEGING: MET NAAR ACHTEREN DRAAIENDE ARMEN. LINKS EN RECHTS AFWISSELEN.
- BELANGRIJK: INADEMEN BIJ HET OMHOOG GAAN VAN DE ARM, SPREKEN BIJ HET NEER GAAN. WERKING: BEVRIJDT DE RUIMTE TUSSEN DE SCHOUDERBLADEN EN OPENT HET BORSTBEEN.
- ADVIES: KLEIN BEGINNEN MET DRAAIEN VANUIT DE POLSEN, DAN VANUIT DE ONDERARM, DAN VANUIT DE BOVENARMEN EN SCHOULDERS, VOORAL BIJ MENSEN DIE NET IN DE THERAPIE ZIJN GEKOMEN.

**ZEKERHEID DOOR VERANKERING: K-OEFENING:**

- ▶ **KOM KORTE KRACHTIG KEREL VAN LICHT NAAR WARM (VAN BOVEN-NAAR ONDERPOOL) IN 4 STAPPEN:**
  - ▶ ALSOF JE MET LICHT BEWEGINGEN PRUIJVEN BOVEN JE HOOFD UIT DE BOOM PLUKT
  - ▶ MET DUIDENDE GEBAAAR, DINGEN IN DE RUIMTE AANWIJZEN
  - ▶ MET VUISTENBALLEN OP DE INADEMING EN LOSLATEN OP DE UITADEMING, OF HET BEELD DAT JE BIJ HET INADEMEN EEN ZWARE KOFFER OP PAKT EN DIE TIJDENS HET UITADEMEN EEN STAP VERDER NAAR VOREN NEER ZET
  - ▶ MET DE HAK VOOR DE ANDERE VOET KRUISEN OP IEDER K, IN VERSCHILLENDE TEMPI EN WEL OF NIET DE KRUISENDE VOET AFWISSELEN; AAN HET EIND 1X LANGZAAM DOEN

6

**Zekerheid** door zich beschermen met Ee

*'Genezend werken steeds edele zekere wezens.'*

(Oorspronkelijke Duitse versie: 'Genesen werden stets edle Seelenwesen'.)

- *Eerst de beweging woord voor woord; dan per hele regel*
- *Beweging: de armen horizontaal openen naar de ruimte en daarbij de lucht diep naar binnen laten stromen*
- Dan tijdens het spreken de handen naar elkaar brengen, ter hoogte van:*
  - *het borstbeen,*
  - *het middenrif,*
  - *de buik (alsof je als wagenmenner de teugels van een paard vasthoudt)*

**Zekerheid en doorwarming:** wiegen en vooruit en achteruit spreken

- ▶ Ik ben hier - hier ben ik.
- ▶ Ik adem licht - licht adem ik.
- ▶ Licht stroomt in mij- in mij stroomt licht.
- ▶ Licht wordt warmte - warmte wordt licht.
- ▶ Ik ben warm - warm ben ik.

7

**Doorwarming en harmonisering:** AU en AUM

- Maak met je handen een bol voor je hart en beweeg je handen om die bol heen terwijl je rustig AU spreekt.
- Laat de bol bij iedere AU groeien tot je er midden in staat. Voel met de beweging ook de ruimte achter je.
- Til je armen op terwijl je inademt; ontvang de AU van boven tijdens het spreken in de neergaande armbeweging; laat terwijl je handen voor je lichaam samen komen de AU in de M overgaan en de M in de verte naar de omgeving toe klinken.

Opmerking tussendoor

Angst en agressie zijn vaak samen, als 2 kanten van een medaille.

Je kunt soms de agressie, de woede, gericht via spraak en beweging uitspelen. Door een gerichte drama-therapeutische interventie kan zich een vastzittende kracht bevrijden.

Een dergelijke oefening valt buiten de mogelijkheden van deze digitale workshop.

8

Je weer verbinden met de buitenwereld

## Gedicht: Het licht is rond Pierre Kemp

We nemen onze zijden sjaaltje en volgen daarmee de bewegingen van het licht zoals die in de tekst zijn weergegeven.

Het licht is rond en rolt naar alle kanten  
de bergen op en af, de dalen door,  
de wezens in en uit en langs de planten  
stijgt het de bomen in en gaat het alles voor.  
Waarheen? Ik vraag dat niet, ik kom, ik ga,  
omdat mijn handen en mijn voeten,  
mijn ogen en mijn hart zo moeten  
en ik het licht nu eenmaal zo versta.

9

## Warming up 2

Boom in de herfst:

- Met welke boom identificeer je je?
- Ga eens staan als deze boom. Voel de stam in je rug en voel de wortels tot diep in de aarde. Adem daarheen tot in de haarvaatjes van de wortels. FFFFF
- Streck je takken naar opzij en naar boven uit. Adem ook een uit en door naar het kleinste takje. FFFFF
- In de herfst keert de sapstroom zich om naar beneden. Die gaat diep door de stam (onze rug) heen naar de wortels toe. VVVVT
- De bladeren worden goudkleurig liggen als een goudkleurige mantel om de kruin heen. AU
- Nu komt de wind - Je takken worden geschud; zelfs de stam beweegt licht mee. SHHHH
- De bladeren vallen af en zweven naar beneden. L L L L L
- Ze zijn op de mensen gevallen. Die strijken de bladeren met de bovenkant van de hand luchtigjes van zich af: ffft - ffft - ffft.

10

## Afronding

- ▶ RUST - Oefening voor als het ons te veel wordt:
  - ▶ We verzamelen alle onrustige gedachten rond en in ons hoofd met de RRRR
  - ▶ Die energie bundelen we voor ons gezicht in de U
  - ▶ en laten die met onze handen voor onze gestalte naar beneden stromen in SSSS
  - ▶ en in de aarde aankomen met T.
  - ▶ Deze oefening kan, nadat die geoefend is, bij noodsituaties ook in stilte worden toegepast door hem in gedachten uit te voeren.
  
- ▶ De blauwe manteloefening
  - ▶ Breng terwijl je inademt rustig je handen boven je hoofd bij elkaar en laat ze tijdens het uitademen zijwaarts, met enige afstand van je lichaam, rustig naar beneden gaan. Stel je hierbij voor dat een Mariablauwe mantel je hierbij helemaal omhult. De stof stroomt door tot op de grond.

Dank jullie wel.