

## Panta Rei - alles stroomt

De tulpen laten hun kopje hangen. Er zit geen druppel water meer in de vaas. Rap neem ik een volle gieter en in korte tijd staan ze weer fier rechtop : wat heeft het water toch een oprichtende kracht in zich !

Dat doet me denken aan een eenvoudige en o, zo wezenlijke euritmie-oefening: het **I-A-O**, waar ik me - *rechtop staande* - van boven naar beneden, langzaam - *van hoofd, romp naar heup* - "loslaat", waardoor ik op den duur voorovergebogen sta. Door de bungelende armen, het hoofd voorover, ervaar je de fysieke zwaarte van het lichaam. Dan neem ik het besluit weer rechtop te gaan staan en voel in deze oprichting de "verlichting".

In de euritmie werken we met ons etherlichaam, ook wel levenslichaam of tijdslichaam of gewoontelichaam of gedachtelichaam of levenskrachtenlichaam genoemd. Daarmee zijn meteen ook vele verschillende invalshoeken gegeven.

Een man, die wekelijks bij me komt (op een instelling voor mensen met een beperking) en de euritmiebewegingstherapie ondergaat, omschrijft dit "alsof hij gaat zwemmen".

Wat ervaren we als we zwemmen? Een opwaartse druk : het waterelement dat ons optilt uit de aarde-zwaarte en waarbij een stromend bewegen ons lichaam voelbaar maakt !

Dit brengt me ook direct bij de kracht van het beeld. Zodra we het woord "alsof" gaan gebruiken begeven we ons op het pad van de *imaginatie*, de beelden, die ons beleven aanspreken, waardoor we zielsmatig direct erbij betrokken raken.

Afstanden, blokkades of kloven kunnen worden overbrugd.

In de euritmie maak je gebruik van de wetenschap over de oorspronkelijke bewegingen die aan de schepping, het ontstaan van een vorm of klank vooraf gaan. In de therapie grijp je daarop terug. Middels deze specifieke en subtiele bewegingen krijg je de mogelijkheid in handen om in een vastgeraakt proces of ziekte of blokkade weer beweging te krijgen.

Het bekend raken met de specifieke bewegingen door oefening en door ritme, rust en regelmaat schept een innerlijk beweeglijk "bewustzijn". Een meer tot zichzelf komen waardoor een vóórgrijpen, een zelf weten waar het heen gaat, vertrouwen geeft.

Steeds ben ik weer verrast over de werking van de bewegingen die hun ontstaan vinden in (geesteswetenschap van) de dierenriem en de planeten en hun bijzonder krachtige werking hebben op mens ( dier, plant en aarde). Het beleven van voortduring, van deel zijn van een groter geheel.

Elianne van Dooren april 2024