



Cisly Burcksen studeerde Nederlandse taal en cultuur en is als redacteur verbonden aan de Antroposofische Vereniging in Nederland. Daarnaast verzorgt zij als journalist uiteenlopende publicaties, gericht op antroposofie, duurzaamheid en kunst en cultuur.

HOOFDLIJN:

Euritmitherapie is een antroposofische bewegingstherapie. Een euritmiegebaar is als een medicijn: door het maken van een gebaar werkt de karakteristiek ervan door in je organisme. Meestal werk je met gebaren voor klanken: klinkers en medeklinkers. Een euritmitherapeut is erin getraind de bewegingen van een patiënt te 'lezen' en kan het werken met de gebaren inzetten bij zeer uiteenlopende kwalen. Euritmitherapie is een oefentherapie, waarin de kwaliteit van het gebaar essentieel is. Het gaat er niet om de bewegingen zo mooi of efficiënt mogelijk uit te voeren, maar om welke uitwerking de karakteristiek van de beweging op je heeft. Dit jaar viert de therapie zijn honderdjarig bestaan.

Elk gebaar heeft zijn eigen karakteristiek. Het gebaar voor de O gaat bijvoorbeeld over je openstellen, en in het gebaar voor de E laat je juist het begrenzen zien. Euritmitherapeut Martine Meursing werkt in haar praktijk vooral met lopen van ritmen en de gebaren voor klinkers en medeklinkers. Dit zijn procesgebaren, waarin je uitbeeldt wat er in een klank gebeurt. 'De klinkers zijn gebaren van de ziel. De medeklinkers zien we als vormkrachten uit de kosmos', legt Martine uit. 'Euritmie kenmerkt zich door kwalitatieve bewegingen. Je beweegt vanuit een intentie, een beeld. Het is een oefentherapie: door herhaling van de bewegingen werken ze in het organisme.'

Werkzaam op meerdere lagen in de mens

Euritmitherapie



'veel oefeningen zijn erop gericht om de verschillende wezensdelen in balans te brengen'

Gebaar voor de A (laag)



'de euritmie is begonnen als een spirituele podiumkunst'

Martine helpt zowel kinderen als volwassenen, die voor uiteenlopende klachten zijn doorverwezen. Stofwisselingsziekten bijvoorbeeld, zoals allergieën of de ziekte van Crohn. Maar ook oogaandoeningen. 'Die zien we ook als stofwisselingsziekten, maar dan op een andere plek', legt ze uit. Ook is er een hele serie euritmieoefeningen voor het gebit. Die zet ze vaak in voor mensen die een beugel dragen, in samenwerking met een antroposofische tandarts. Mensen met psychische klachten of hoogsensitiviteit kunnen ook baat hebben bij euritmie therapie. Voor kinderen met uiteenlopende klachten zoals buikpijn, oorontstekingen of concentratieproblemen kan het eveneens heilzaam zijn. 'Het is een heel individuele therapie, maar bij sommige ziektebeelden kun je wel met groepjes werken', vertelt Martine. 'Bijvoorbeeld bij hartritmestoornissen, astma of hoogsensitiviteit zijn wel bepaalde principes die voor iedereen werken. Toch kan er altijd een individuele oorzaak zijn waardoor iemand een klacht ontwikkeld heeft. We proberen altijd de individuele mens daarin te zien en die te versterken.'

De euritmie is begonnen als een spirituele podiumkunst, maar al snel na het ontstaan werd dit ook therapeutisch ingezet. De bewegingen zijn ontwikkeld door de Oostenrijkse filosoof Rudolf Steiner (1865-1925), die ook grondlegger is van de antroposofie. Hij begon in 1921 met het ontwikkelen van de euritmie therapie, die nauw verbonden is met de antroposofische menskunde. De antroposofie gaat uit van een mensbeeld dat een fysiek lichaam, etherlichaam, astraallichaam en een Ik-organisatie omvat. Veel euritmie therapeutische oefeningen zijn erop gericht om die verschillende wezensdelen in balans te brengen, en zo een helend effect tot stand te brengen.

Nadat Steiner de basis had gelegd, heeft de arts Margarethe Kircher-Bockholt veel gewerkt en ontwikkeld met euritmie therapeuten. Zij heeft later vastgelegd voor welke aandoeningen er welke reeksen oefeningen werden gegeven. In de honderd jaar dat de euritmie therapie bestaat, is wetenschappelijke onderbouwing steeds belangrijker geworden. Er wordt dan ook wereldwijd onderzoek gedaan naar de toepassing van deze therapie, ook in Nederland. Zo doet het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (verbonden aan de Hogeschool Leiden) onderzoek naar euritmie therapie bij hartritmestoornissen, waarin casussen met elkaar vergeleken worden. Ook onderzoekt het Lectoraat de effectiviteit van euritmie therapie bij kinderen, aan de hand van vragenlijsten.^[1]

Als een patiënt met een diagnose of hulpvraag bij Martine komt, vormt ze zich eerst een beeld van die persoon. 'Ik laat iemand bijvoorbeeld een stuk lopen, zodat ik z'n stap kan waarnemen. Of ik vraag diegene met z'n armen te openen en te sluiten. Iemand die veel te open is, zal niet zo bij zichzelf komen in dat gebaar en wijder gaan dan waar zijn ziel kan zijn. Zo kan ik bijvoorbeeld aflezen hoe wakker de patiënt in z'n hoofd is, of hoe diegene in z'n handelen komt. Daarmee kan ik aan het werk. Het zegt iets over de werking van het Ik, de



Martine Meursing

zelfsturing in het bewegen. Ik kijk naar een fysiek lichaam en een organisatie van levenskracht: het etherlichaam of de *chi*. Hoe die zich manifesteert, zie je aan hoe vloeiend iemand zich beweegt. Op basis van die observaties ga ik na of er iets versterkt of juist gesnoeid moet worden, en kies daar oefeningen bij. Als iemand te open is bijvoorbeeld, werkt het soms niet om de wens meer te aarden als doel te nemen. Soms kun je iemand beter helpen om 'een hoedje op te zetten' – de openheid te begrenzen, en pas in tweede instantie aan het aarden te werken. Ik kijk eerst waar die ander is, en probeer daar de helende impuls te brengen en het veranderproces op gang te brengen. Ik noem dat 'iemand ophalen waar diegene is'.'

Bij de uitvoering van de oefeningen zijn ritme en herhaling essentieel, om zo de cliënt 'weer in te binden in de kosmos', zoals Martine het omschrijft. Je maakt de gebaren in principe alleen met je ledematen, maar voor specifieke oefeningen kan de euritmie therapeut enkele hulpmiddelen gebruiken: gekleurde zijden doeken (bij oogeuritmie), koperen staven en bollen. Het vasthouden van een koperen staaf tijdens een oefening, kan bijvoorbeeld pubers helpen om meer controle te krijgen over hun groeiende lichaam. Een koperen bol gebruik je bij coördinatieoefeningen, waarin je bijvoorbeeld loopt en tegelijkertijd de bol beweegt. Vaak worden deze gebruikt in groepen, waarbij je met elkaar een vorm loopt en ondertussen de bol doorgeeft. Zo'n oefening vraagt van je dat je met je kern bij de vorm bent, maar óók bij die bol.

Als je observeert hoe een patiënt de oefeningen uitvoert, kun je na verloop van tijd de effecten van de behandeling terugzien in de beweging. 'Je ziet bijvoorbeeld dat iemand steviger gaat staan, of beter in staat is zichzelf af te sluiten bij een bepaalde beweging', vertelt Martine. 'Dan zijn er processen aan het helen. In welke mate dat gebeurt, is onvoorspelbaar. Ik bied iets aan, maar wat er echt voor een ander gaat gebeuren, dat ligt in diens proces en in diens vrijheid. Er groeit altijd wel iets. Vaak gaat het ook onbewust en weten patiënten niet wat er echt gaat gebeuren. Ze komen dan wel met een hulpvraag, maar wat er in het proces groeit is soms ook voor de patiënt een verrassing. In die zin dat er vaak een positieve bijvangst is. Iemand komt met een angstprobleem waarop de bewegingen gericht zijn maar gaat door de therapie ook beter slapen. Als mens hebben we een beperkt bewustzijn. Ik neem niet alles waar van wat er in de patiënt gebeurt, en die is zelf ook niet in staat alle lagen van zichzelf volledig te doorschouwen. De gelaagdheid van de mens is zo diep dat we niet altijd kunnen zien in welke lagen het werkt.'



Toch komt het ook wel degelijk voor dat de effecten van de therapie daadwerkelijk materieel meetbaar zijn. Martine geeft een voorbeeld: 'In mijn praktijk had ik een jongetje van negen. Tussen zijn derde en vijfde jaar heeft hij leukemie gehad. Daarvan is hij genezen, maar de antroposofische huisarts verwees hem naar mij door omdat bij het kind eiwit in zijn urine werd gevonden. Dat duidt op nierproblemen en het leek de arts een goed idee om de nieren met euritmitherapie te versterken. Ik heb hem eerst drie keer gezien, kort voor de zomervakantie en daarna is hij in de herfst opnieuw een aantal keer gekomen. Ik adviseerde zijn moeder om hem in de tussentijd met olie in te wrijven en in bad te doen. Om meer het lichaam te voelen van buiten, te omhullen. Na de vakantie kwam hij een periode van zes weken, waarin we in elke sessie zo'n twintig minuten bewogen. Ik gaf hem een schriftje met oefeningen voor thuis mee, en hij hield daarin bij wanneer hij welke oefeningen deed. Ik werkte met het jongetje vooral met de A- en de B-klank. De B werkt in de vormkracht van de nier in het algemeen, de A specifiek in de lichtkrachtfunctie. Dat draagt bij aan het vermogen tot reabsorptie, vanuit holistisch perspectief bezien.

Ook heb ik aangesloten bij de vreugde van het bewegen en huppelden we samen. Zijn benen en armen tegelijk aansturen vond hij moeilijk. Hij zat niet goed in z'n benen en kuelde soms om tijdens het oefenen. Ook een kruislingse beweging maken lukte hem amper. Maar hij had wel de wil om het te leren. Daar zit een didactisch stukje: hoe help je hem om zo'n oefening onder de knie te krijgen? Na de tweede serie sessies deed de huisarts opnieuw een meting. Het eiwit in de urine

In de honderd jaar dat de euritmitherapie bestaat, zijn er vakopleidingen en een beroepsvereniging voor euritmitherapeuten opgericht. Wie euritmitherapeut wil worden, volgt eerst de hbo-opleiding tot euritmist. Daarna kun je een aanvullende opleiding euritmitherapie volgen in Engeland, Duitsland of Zwitserland. Bij voldoende Nederlandse aanmeldingen kun je de opleiding soms ook in Nederland doen, maar over het algemeen is de Alanus Hochschule in Bonn de dichtstbijzijnde mogelijkheid. Een afgestudeerd euritmitherapeut kan vervolgens lid worden van de NVET, de Nederlandse Vereniging voor Euritmitherapeuten. Deze vereniging draagt zorg voor nascholing, intervisie en supervisie en valt weer onder de branchevereniging NVAZ (Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Zorgaanbieders).



Gebaar voor de B (therapeutisch)

'er wordt wereldwijd onderzoek gedaan naar de toepassing van euritmitherapie, ook in Nederland'

was verdwenen en de problemen waren opgelost. Daaraan zie je dat het effect van de therapie niet iets is wat alleen maar een gevoel is, maar de nieren konden aantoonbaar hun werk beter doen.' ■

Meer informatie: www.transformerendoorbeweging.nl

BRONVERMELDING:

1. Nederlandse Vereniging voor EuritmieTherapie. *Euritmitherapie voor kinderen – Onderzoek door het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg*. Geraadpleegd op 14 juni 2021 van <https://www.euritmitherapie.nl>

Ter gelegenheid van het honderdjarig jubileum organiseert de NVET eind dit jaar twee symposia, op 9 oktober in Den Haag en op 6 november in Groningen.

Zaterdag 9 oktober 10.00-16.30, Elisabeth Vreedehuis, Den Haag, met onder andere een presentatie van de resultaten van het onderzoek naar euritmitherapie bij kinderen door Erik Baars, een lezing over 100 jaar euritmitherapie door Gertrud Mau en diverse workshops euritmitherapie.

Zaterdag 6 november, Groningen, met lezing, workshops en euritmievoorstelling.

Informatie en aanmelden: secretariaat@nvvet.nl