

01 winter 2016

omslag door drukker toe te voegen

Winter

De bomen zijn nu kaal, het is grijs en nat, maar nog niet echt koud. Het wintergevoel laat nog op zich wachten. Zou het weer nog omslaan en ons een witte Kerst brengen? Sneeuw brengt rust en stilte, brengt verinnerlijking. Over de weg naar binnen schrijft Judith Steenhorst. Het is de langste weg. In de wintertijd kunnen we dat oefenen en beleven. Sarah Goudsmit ziet hoe de bomen hun bladeren verliezen en eigenlijk een heel mooi voorbeeld geven van loslaten. Het oude loslaten, opruimen, tot de essentie komen. En daarmee komt er ook ruimte voor het nieuwe. De mindfulnesscursus van Dirk Hazelhoff geeft daar ook ondersteuning: waarnemen wat er gebeurt, ook in jezelf, en dat accepteren. Dat geeft ook kansen om los te komen van het oude en op een nieuwe manier verder te gaan. Rob van Dord geeft de aanwijzingen over hoe met goede voornemens om te gaan. En een tip voor een goed voornemen: hardlopen! Maar dan letterlijk, niet figuurlijk, dat doen we al teveel.

Een verhaal over de Kerstroos laat zien hoe deze plant de kracht heeft een echte winter te doorstaan en dan zelfs te bloeien. Echte winters hebben we niet meer – maar we beleven in figuurlijke zin wel winterse kou in ons innerlijk. Als we grote problemen krijgen, een ernstige diagnose horen, het bestaan onzeker wordt, een dierbare persoon verliezen. Dan is het koud en duister van binnen. De Kerstroos, in het Duits: "Christrose", geeft een beeld voor het doorstaan van kou, voor hulp en kracht ook als het donker is geworden. We wensen u allen goede inspiratie met deze Binnen Buiten.

De redactie

Sluitingsdatum voor het lentenummer: 1 maart 2016. Uw bijdrage zien wij graag vóór die datum tegemoet via e-mail aan binnenbuiten@xs4all.nl.
Of inleveren bij een van de assistenten van De Lemniscaat.

De Kerstroos, Helleborus niger,

Christrose, Schneerose (D)

Huib de Ruiter

In de winter trekt de plantenwereld zich terug in de aarde en daar wachten zaden en wortelstokken in diepe rust op de lente. Er zijn planten die - tegen de loop van de natuur in - toch in de winter groeien en bloeien. Het zijn sterke, vitale krachten die daar in zulke planten werken. Planten die de kou en donkerte van de winter trotseren, hebben vaak heilzame krachten in zich. Zo ook de Kerstroos. Die bloeit met de kerst.

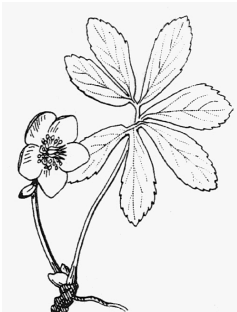
Gifplant

De naam is uit het Grieks: 'Elein' = schaden/doden en bora = voedsel. Deze naam wijst erop dat het hier om een gifplant gaat. Niger betekent zwart, daarmee wordt de bruin-zwarte wortelstok aangeduid. Er is wel een reden te bedenken dat de kleur van de wortel wordt genoemd. Vroeger gebruikte men vrijwel alleen de wortels van planten als geneesmiddel.

Groei en bloei

De Kerstroos is een bergplant uit de Alpen, Italië en de Balkan. Het is een kalkaanwijzer, hij houdt van kalkgrond en vooral van plekken waar ook wat schaduw is. Maar het lukt hem ook om in ons klimaat te groeien en is een steeds meer gewaardeerde tuinplant.

De bladeren zijn leerachtig donkergroen en zijn verdeeld in vijf of zeven 'vingers'. Of misschien liever tenen: men spreekt in het Duits van de Hanepootgewassen (Hahnenfussgewächse). De stevige bladstelen komen direkt uit de wortelstok, evenals de bloemstelen.



Er is dus geen stengel te zien en de plant wordt dan ook niet hoog. In feite is de stengel onder de grond getrokken en heet dan een wortelstok. Door een wortelstok kunnen planten vaak goed overwinteren. De bloemknoppen zijn eind van de zomer al klaar, maar blijven dicht bij de grond en wachten met groeien tot december. De naar

beneden gebogen witte kopjes komen dan omhoog, groeien flink en gaan open. De bloemen zijn wel 5-10 cm groot en zijn meer zijwaarts gericht dan omhoog. Het zijn sneeuwwitte bloemen, soms met een roze tint. Ze hebben in het centrum een prop meeldraden en vijf tot zeven stampers, omgeven door een krans warm-groene nectariën. De bloem is al met al een schoonheid, rein als de sneeuw. De stampers groeien uit tot peulen. De witte bloembladeren vallen niet af, maar blijven en vergroenen. Dat zie je niet vaak in de plantenwereld. Het vergangelijke van de bloem wordt hier doorbroken. Dat komt overeen met dat wat de plant als geheel laat zien: die weerstaat het afsterven van de plantenwereld in de winter. De Kerstroos is een sterke plant, hij kan wel 30 jaar oud worden.



Familieleden

De Kerstroos behoort tot de Ranonkelfamilie. Familieleden zijn bijvoorbeeld - van voorjaar tot najaar - : Stinkend Nieskruid (*Helleborus foetidus*), Winteraconiet, Bosanemoon, Speenkruid, Dotterbloem, Boterbloem, Pulsatilla, Anemoon, Pioenroos, Akelei, Ridderspoor, Juffertje in het Groen, Bosrank (*Clematis*), en de Monnikskap. Een familie met een heel aantal typische voorjaarsplanten en ook zomerplanten, vaak met mooie bladeren en vooral mooie kunstige bloemen zoals van de Akelei. En dan is de Kerstroos als winterbloeier de uitzondering.

“Therapie met het breekijzer”

In de Oudheid was de Kerstroos al bekend. Hij werd als geneesmiddel gebruikt voor ziekten onder het middenrif, en wel door zijn laxerende werking. Voor ziekten boven het middenrif liet men dan braken met behulp van een andere plant, Wit Nieskruid. Geen zachtzinnige aanpak, “therapie met het breekijzer” werd deze methode genoemd. Na de Romeinse tijd werd dit niet meer zo toegepast. Wat subtieler gedoseerd

werd de Helleborus in oude tijden ook gericht gebruikt bij oedemen, epilepsie, verlammingen, jicht, gewrichtsklachten, bij leverontsteking, schurft (als zalf), kiespijn en bij melancholie. Er waren toen al verhalen in omloop over de Kerstroos: de Griekse held Herakles zou door de Helleborus van een aanval van waanzin genezen zijn.

Leven en de dood

Welke belangrijke rol de Kerstroos vroeger in het Alpengebied heeft gespeeld, wordt weergegeven in een verhaal over een jager. Hoog in de bergen bereikt hij een top. *"Toen ademde hij diep en zijn ogen vielen op de glimmende witte bloemen op het kruis. Sneeuwroos! Echte Bloem van de bergen! Even mooi en lieflijk als de roodgloeiende Alpenroos van de zomer, en nog mysterieuzer dan de fluwelen ster van de Edelweiss. Sneeuwroos! Als de winter zijn witte jas over de bergen werpt, wanneer al het bloeiende afsterft en alle groei in slaap valt, dan komt de ontkiemende kracht in de diepe wortels van deze eenmalige plant tot werking, alsof zij tot behoedster van het leven is benoemd. Zodat het niet volledig uitdooft in de dode tijd tussen de herfst en de lente. In de ijzige woestenij ontspruiten haar bladeren, en tussen sneeuw en ijs ontvouwen zich haar witte bloemen. Sneeuwroos! Dat is het leven en de dood tegelijkertijd. Want de wortels van deze plant herbergen een mysterieus sap, dat het zieke hart gezond maakt en bleke wangen weer doet kleuren. Voor een ieder echter, die dit geneesmiddel te gulzig geniet, wordt het een dodelijk vergif. Twee druppels maken rood, tien druppels dood."*

Paracelsus

De beroemde arts Paracelsus zag in de bladeren een middel tegen wat wij nu dementie noemen. Wat de wortel betreft zag hij vooral een werking op jicht, epilepsie, hersenbloeding, vrouwenziekten en oedeem bij nierzwakte. Indicaties die nu nog steeds actueel blijken te zijn. Hij had ook een beeld voor welke constitutie de Kerstroos extra werkzaam was: vooral voor gezette, flegmatische mensen. Hij vond dat dit kruid meer deugd en kracht huisde dan in alle boeken die men op de universiteiten eindeloos bestudeerde..

Hormonen en zeepstoffen

De Kerstroos bevat saponinen, dat zijn 'zeepstoffen'. Saponinen werken op het grensvlak van water en lucht, zij doen water schuimen. In het lichaam grenzen 'water' en lucht aan elkaar in b.v. de slijmvliezen van de luchtwegen. Daar werken saponinen slijmoplossend en bevorderen de

uitscheiding. In de darmslijmvliezen wordt de opname van voeding en andere substanties bevorderd. Ook werken saponinen tegen bacteriën en schimmels.

Daarnaast is er een belangrijk hormoon in de Kerstroos gevonden, het Beta-Ecdyson. Het is een zogenaamd steroid hormoon, net zoals cortison, vitamine D en de anabole steroiden. In de mens worden deze hormonen uit cholesterol gemaakt. Bij insecten aktiveert BE de metamorfose van rups naar vlinder. In planten komt het ook regelmatig voor, vooral in de zomertijd en als er veel licht is. In spinazie komt het heel veel voor. Men extraheerde het uit spinazie om als doping te gebruiken. De spiermassa neemt toe, het lichaamsvet neemt af en het herstelvermogen van de lever neemt toe. Daarnaast werkt Beta-Ecdyson beschermend op de zenuwen. Net als met cortison worden infecties tegengegaan en wondgenezing versterkt. Hoge bloedsuiker wordt verlaagd. Het is opmerkelijk hoeveel kwaliteiten met dit hormoon zijn verbonden. Het doet aan vitamine D denken, ook een hormoon, ook zo'n licht-substantie met vele kwaliteiten. Ordening, regulering en afweer worden versterkt en dat duidt antroposofisch gezien op het menselijk Ik. Het Ik, het geestelijke in de mens, heeft zo'n ordenend en harmoniserend vermogen en kan dit hormoon als instrument gebruiken. Substanties doen -antroposofisch gezien- niet zelf hun werk, ze staan onder regie van hogere krachten in de mens.

Kanker

In de antroposofische geneeskunde is de Kerstroos een belangrijk geneesmiddel. Rudolf Steiner gaf aan dat het tegen kanker werkt, overigens vooral bij mannen. Kanker is een ziekte waarbij kou een rol speelt. Voor de genezing van kanker moet deze kou doorwarmt worden, hetgeen het lichaam zelf ook probeert met een ontstekingsreactie rond de tumor. Warmte geeft een betere doorbloeding en dat betekent ook een betere immuniteit. De Kerstroos weerstaat de winterse kou, en heeft daarmee ook het vermogen in een koude plek het leven te herstellen. De Kerstroos is in feite ook een middel voor de oudere mens, die immers in de winter van zijn leven is aanbeland en zijn vitaliteit steeds meer gaat verliezen. Als winterbloeier kan de Kerstroos ouderdomsklachten verminderen.

De legende

Er is een legende van Selma Lagerlöf* over de Kerstroos. In dat verhaal gaat het over zigeuners en monniken. Uiteindelijk breekt de Kerstnacht aan. In het donker verschijnt plots licht, steeds meer licht, de natuur

bloeit op, allerlei planten en bloemen komen te voorschijn. Dan ebt het allemaal weer weg. Maar een monnik-abt die getuige is, plukt één plant en die blijft daardoor bestaan. Het is de Kerstroos.

Licht in de nacht

Een plant die 's winters de onstuimige bittere kou van de bergen kan weerstaan en zelfs daarin bloeit, kan ons inspireren. Wij maken in het gewone leven zelf winterse kou door bijvoorbeeld als we een ernstige diagnose te horen krijgen, een dierbare verliezen, moe en eenzaam worden, de basis in ons bestaan dreigen te verliezen. En het nieuws uit de wereld brengt -figuurlijk gesproken- ook vaak winterse kou. In het diepst van de winternachten komt dan het Kerstkind. Het Kind dat uiteindelijk Christus zal heten, Christus die licht en warmte en liefde in het menselijk leven brengt, die onze Ik-kracht sterkt, zodat we de kou die op ons pad komt kunnen weerstaan.

De Kerstroos, de "Christrose", is een beeld uit de natuur hiervoor.

* de legende is te vinden op www.annabee.net



Ochtendmijmering over oud en nieuw

Sarah Goudsmit

Een paar weken geleden op een zondagochtend werd ik wakker, intens tevreden en gelukkig. Zo goed en opgeklaard had ik me in weken niet gevoeld. Het was helder weer en ik keek naar onze kale berk. De ginkgo biloba was deels nog goed in het blad en de iep dacht helemaal nog niet aan loslaten.

Ik ben altijd blij als de blaadjes gevallen zijn. Nog een paar keer lekker vegen en dan voelt het opgeruimd. De kale bomen geven ruimte. Ik kan veel verder zien.

Opeens besef ik hoe mooi de bomen ons het loslaten voordoen. Kon ik maar zo goed als de bomen, loslaten wat ik vasthoud en mij niet meer dient, een grote schoonmaak houden. En vooral stevig geworteld in mijn kern blijven staan, terug naar de essentie. In de wetenschap dat er in het voorjaar vast nieuwe blaadjes verschijnen, die ook weer op hun tijd losgelaten mogen worden.

Zulke gedachten helpen mij, de leegte te waarderen. Verbazingwekkend vind ik het dan, wanneer er in de rust, ruimte en kaalte vaak iets nieuws komt aanwaaien. -

Deze keer was het een gedicht, dat een cliënt voor mij meebracht, verwachtingsvol en trots. Het raakte me, dit gedicht dat "De reis" heet.

Volgens mij gaat het over de krachten die je in het niet-dienende, oude willen houden en die in het gedicht met moeite en pijn afgeschud worden. Loyaliteiten uit het verleden die je op een plek houden waar je niet meer moet zijn, omdat het te veel van je krachten vergt. Het kan moeilijk en risicovol zijn om uit belastende situaties te stappen. Soms is het echt nodig om fysiek te vertrekken. Soms kun je een belastende situatie veranderen door er anders mee om te gaan. Daar is innerlijk werk voor nodig! Het helpt om naar binnen te keren en terug te gaan naar momenten waarop je dicht bij je kern was, je innerlijke rust voelde om vanuit je zelf rustend en krachtig in de wereld te staan. Hoe voelde dat en hoe was je verbinding met je lichaam.

Bij mijzelf kan ik heel goed het verschil voelen, ook in adem, tussen wanneer ik goed in mijn bekken rust of wanneer ik teveel in mijn hoofd zit. Ik probeer er alert op te zijn wanneer ik merk dat de energie wegvloeit of ik me ontkracht voel. Wat doe ik op zo'n moment, wat doet de ander, wat raakt me daarin? Ligt daar een oud patroon, of oud zeer achter? Zijn het de stemmen om me heen van anderen of zijn het bepaalde stemmen in mezelf die mijn ware stem onderdrukken? Kan ik dit zien en de weg weer terug vinden naar mijn kern in het moment? Of moet ik me echt terugtrekken uit de situatie, iets afschudden? Misschien weer door pijn heen gaan om mezelf weer terug te vinden en met het mooiste wat er is, met de eigen stem, op reis te gaan.

Dit horen van de eigen stem, wens ik een ieder het komende jaar van harte toe en dat van daaruit weer fris nieuw leven mag ontstaan!

De reis

Op een dag wist je tenslotte,
wat je te doen stond en begon,
ofschoon de stemmen om je heen
hun slechte raad
bleven schreeuwen –
ofschoon het hele huis
begon te beven
en je het oude trekken
aan je enkels voelde.
'Maak mijn leven in orde!'
riep elke stem.
Maar je bleef niet staan.
Je wist wat je te doen stond,
al rukte de wind
met zijn stijve vingers
aan de fundamenteën zelf –
al was hun droefenis

verschrikkelijk.
Het was al laat
genoeg en de nacht was wild,
en de weg vol gevallen
takken en stenen.
Maar stukje bij beetje,
Terwijl hun stemmen achterbleven,
begonnen de sterren fel te schijnen
door de wolkenflarden heen
en er klonk een stem
die je langzaam
als je eigen stem herkende,
die je gezelschap hield
terwijl je steeds dieper
de wereld binnen beende
vastbesloten om het enige
te doen wat je doen kon –
vastbesloten om het enige
leven te redden dat je redden kon.

Mary Oliver

Antroposofisch Gezondheidscentrum De Lemniscaat

PRAKTIJKINFORMATIE WINTER 2016

Afwezigheid medewerkers:

Huib de Rooter: 4 t/m 8 januari 2016

14 t/m 18 maart 2016

(onder voorbehoud – check de website)

Annerose Kunenburg: schoolvakanties

Adres: Schelpenkade 40, 2313 ZW Leiden

Telefoon: 071-5125096, 2e lijn: 071-5142029,

Fax: 071-513 16 30.

website: www.de-lemniscaat.nl

Bankrekening: NL251NGB0003500785.

Noodlijn overdag (8.00-17.00 uur) **071-512 50 96**

Noodlijn (avond/nacht/weekend) **0900-513 80 39**

Graag willen we u attenderen op het belang van een zorgverzekering met een goede aanvullende verzekering voor antroposofische geneeskunde.

Op

<http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/antroposofische-geneeskunde>
staan de vergoedingen voor 2016 vermeld.

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van 8.30-12.30 uur en van 14.30-17.00 uur (woensdagmiddag gesloten).
Telefonische bereikbaarheid van 8.30-12.00 en van 14.00-17.00 uur.
(Let op: de tijden verschillen van de openingstijden)

Inloospreekuur

Dagelijks van 8.30-9.00 uur. Voor acute klachten en kleinere vragen.

Consulten

Consultaafspraken bij de artsen kunnen tijdens openingstijden zowel telefonisch als mondeling met de assistente gemaakt worden.

Een consult duurt 20 minuten.

Telefonisch consult huisarts

's Morgens aanvragen tussen 9.00 en 11.00 uur. De arts belt dan terug tussen 11.30 en 12.30 uur of bij grote drukte laat in de middag.

Visites

Bij voorkeur 's morgens aanvragen tussen 9.00 en 11.00 uur.

Consultatiebureau zuigelingen en peuters

Het consultatiebureau wordt gehouden op donderdag. De arts is Elise Tibben-Verloop. Afspraak via de assistente.

Verhindering

Wij verzoeken u, mocht u uw afspraak bij een arts of therapeut niet kunnen nakomen, een dag van te voren af te bellen. Laat u dat na, dan worden kosten in rekening gebracht.

Onderzoek baarmoederhalskanker (uitstrijkjes)

Bij Andrea van Mastrigt (assistente) op afspraak of bij een van de huisartsen bij een consultaafpraak.

Kleine medische verrichtingen door assistentes

Voor kleine medische verrichtingen kunt u terecht op de volgende tijden: 9.00-10.30 en 15.00-16.30 (woensdagmiddag gesloten):

- Injecties
- Bloeddrukmeting
- Hb-meting
- Bloedglucosemeting
- Urine-onderzoek
- Zwangerschapstest (kosten € 8.00).
- Wratten aanstippen
- Oren uitspuiten (s.v.p. 2 dagen van tevoren uw oren druppelen met olie. Dat kan een spijsolie zijn.)

Aanvragen van herhalingsrecepten

Telefonisch bij de assistente of schriftelijk (als het meer dan 5 medicijnen betreft) of via de mail (zie formulier op de website).

Houdt u s.v.p. de verpakking bij de hand om naam, sterkte, hoeveelheid en gebruik van het medicijn door te geven.

Vermeldt uw naam, adres, geboortedatum en apotheek.

Wij raden u aan medicijnen op tijd te bestellen, omdat sommige apotheken de medicatie pas klaar hebben staan na twee dagen.

Afwezigheid arts

Actuele informatie vindt u op de website.

Klachtenregeling

Met klachten die niet in onderling overleg kunnen worden opgelost, kunt u zich wenden tot de vertrouwenspersoon.

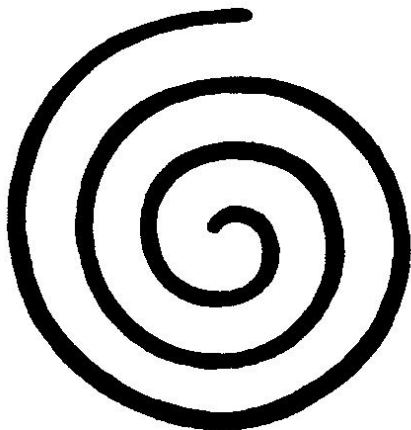
MEDEWERKERS

<p>Huisartsen: Huib de Ruiter: spreekuur: ma. t/m vr. (woensdag middag niet)</p> <p>Annerose Kunenborg: spreekuur: 1 x per maand op vrijdag.</p> <p>Elise Tibben-Verloop: consultatiebureau, donderdag, op afspraak via assistente</p>	<p>Kunstzinnige therapie Judith Steenhorst, maandagochtend en woensdag en eventueel andere dag, tel: 06-48133706, e-mail: steenhorst.j@hsleiden.nl</p>
<p>Praktijkassistentes e-mail: assistente@de-lemniscaat.nl Andrea van Maastricht en Daniëlle Pijsel</p> <p>Invalassistentes Loes van Walsum, Marijke Kuzee- Soeverijn, Ingrid Gussen-Bentheim en Patricia Börger</p>	<p>Verpleegkundige Uitwendige Therapie, Kleurenlichtbadtherapie Henriëtte Froklage, maandag en donderdag, opgeven via assistente of via e-mail: uitwendigetherapie@gmail.com</p>
<p>Administratie tel: 071-5141697, e-mail: admin@de-lemniscaat.nl</p> <p>Sandra de Knecht-van Egmond dinsdag 9.00-13.00 uur donderdag 9.00-13.00 uur</p> <p>Adri Loendersloot: woensdag 8.30-11.30 uur</p>	<p>Fysiotherapie Lia Bakker (ook kinder- fysiotherapie), dinsdag, woensdag, vrijdag tel: 06-42959089, e-mail: antropysio@gmail.com</p> <p>Rob van Dord, dinsdag en op afspraak tel: 06-15517905, e-mail: info@fysiotherapieaandezijl.nl</p>
<p>Gespreksterapie Sarah Goudsmit, woensdag en eventueel andere dag, tel: 06-20974636, e-mail: sarah.goudsmit@gmail.com</p>	<p>Voedingskundige Carla Hooymans, opgeven via assistente.</p>
<p>Euritmitherapie Daniela Oele, dinsdag tel: 06-46660571, e-mail: daniela.oele@gmail.com</p>	<p>Vertrouwenspersoon Mieke Zaalberg, tel: 071-5894068 e-mail: mieke.zaalberg@kpnplanet.nl</p>

'De langste reis is de reis naar binnen'

(naar: Dag Hammarskjöld)

Judith Steenhorst



Hoe doe je dat? Naar binnen reizen en tot jezelf komen? Er zijn natuurlijk vele mogelijkheden.... maar één ervan is de natuur in zijn ritme volgen! En een andere manier is: via kunstzinnig bezig zijn. Beide wegen zijn mij bekend en dierbaar en graag wil ik u daar in dit stukje deelgenoot van maken.

Ritme in de natuur

Ieder jaar opnieuw wordt het naar binnen keren ons voorgeleefd door de natuur om ons heen. Waar in augustus alles nog vol van kleur, geur, bloem en blad was, toont de tuin in december zijn skelet: de kale takken en stammen tekenen zich helder af door het laag vallende licht. De meeste dieren en planten trekken zich terug in de grond, de natuur slaapt in.

Een mooi beeld is dat van de bloembol. Die stoppen we juist nu in de grond, erop vertrouwend dat hij, door hem met rust te laten, kracht kan verzamelen. Ida Gerhardt beschrijft dit prachtig in haar gedicht 'Over de Eerbied I' (*Verzamelde gedichten*, Singel Uitgeverijen, 2014):

Gij moet het eenzaam laten
het zaad dat ligt te slapen
en dat al kiem gaat maken.

Dit eerstelingsbewegen
van leven binnen leven
vermijd het te genaken.

Laat het stil zijn in zijn waarde,
zaad in de donkere aarde;
zaad in de donkere aarde.

En het zal groen ontwaken.

Als mens kunnen we deze beweging van de natuur in de late herfst en in de winter meevolgen door: zelf ook meer ons huis op te zoeken, een boek te lezen in plaats van in de tuin te werken, een kaars aan te steken in plaats van de barbecue, de eigen warmte aan te boren nu de zon deze minder van buitenaf kan geven, tot rust komen, de stilte opzoeken. Mogelijk komt er daardoor ruimte voor reflectie, zelfinzicht, een nieuw idee en kracht en energie verzamelen. Het betekent echter ook dat je in deze periode meer teruggeworpen wordt op jezelf, er is minder afleiding van buitenaf. Dan kunnen al sluimerende gevoelens van eenzaamheid of somberheid op de loer liggen, die je tegenwicht moet zien te bieden, wat lang niet altijd gemakkelijk is.

Spiraal

Het beeld van het naar binnen gaan en daar lichtkracht verzamelen, wordt heel zichtbaar in het Adventtuintje wat onder andere de kinderen op de Vrije School lopen in de eerste Adventweek. Een spiraal van dennentakken ligt dan op de grond van het klaslokaal met in het midden een grote, brandende kaars. Een voor een lopen de kinderen, tegen de klok in, de spiraal. En steken in het midden een klein kaarsje aan, aan de grote kaars. Met hun kaarsje in de hand lopen ze, nu met de klok mee, weer de spiraal naar buiten en plaatsen hun lichtje ergens op hun weg langs de kant. Al zingend: 'Stil nu, stil nu, maak nu geen gerucht...'

De spiraal is één van de oervormen in de kunst en de natuur. Er zijn vele voorbeelden te vinden (google maar eens afbeeldingen met 'spiraal in de natuur' of 'spiraal in de kunst'). Bij de spiraal gaat het om de beweging van buiten naar binnen vinden of van binnen naar buiten. Centrum en periferie, verbonden door een weg.

Je kunt een spiraal lopen om de weg naar binnen te ervaren, maar ook een spiraal tekenen kan een mooie oefening zijn die hetzelfde beleefbaar maakt.

Wat heb je nodig?

A3 papier, tape, waskrijt of dik potlood.

Plak het papier horizontaal vast op de tafel met wat tape. Kies een krijtje of potlood en ga rustig en stevig zitten. Je kunt de spiraalvorm eerst voor je zien. Misschien je hand met het krijt vast de beweging laten maken boven het papier. Dan, als je de vorm voor je ziet, teken je in een rustige, doorstromende beweging (dus zonder te stoppen of krampachtig corrigeren) de spiraalvorm op het blad. Van buiten naar binnen. In het midden aangekomen kun je bewust even stil staan, aankomen. Dan nog een aantal keren de beweging herhalen, over dezelfde lijn, steeds van buiten naar binnen om in het ritme te raken. De vorm wordt steeds duidelijker zichtbaar en met de herhaling komt vaak ook de harmonie in de verhoudingen. De weg kan lang en kort zijn, afhankelijk van het aantal windingen die je aanbrengt. Wellicht zie je een beeld voor je als je in het midden aankomt, of komt er een woord op. Het kan een bijna meditatieve bezigheid zijn, een moment van aandachtig naar binnen bewegen, naar jezelf toe.

En natuurlijk komt op een bepaald moment dan de wens om de richting ook eens om te draaien, van binnen naar buiten te bewegen, de ruimte op te zoeken (zoals de natuur in de lente ook weer voorleeft hoe dat moet)!

Cursus Ritme in het jaar

Mocht u het ritme in het jaar bewuster mee willen beleven door middel van kunstzinnige oefeningen, dan is de cursus die ik meerdere keren per jaar aanbied, wellicht iets voor u.

De cursus 'In het ritme van het jaar' is geschikt voor mensen die graag in een rustige, ontspannen sfeer kunstzinnig bezig willen zijn. We schilderen o.a. met aquarelverf, tekenen met pastelkrijt en boetseren (ook afhankelijk van de behoefte van de deelnemers). Inspiratiebron voor de oefeningen is het ritme van het jaar: de seizoenen. Wat gebeurt er buiten in de natuur en wat kunnen we daar innerlijk aan

*meebeleven? Naast kunstzinnig plezier kan deze cursus zorgen voor:
meer vitaliteit en je meer verbonden voelen met de wereld om je heen.*

Vroege voorjaarscursus: 7 woensdagavonden:

10, 17 februari, 2, 9, 16, 23, 30 maart.

*Gezondheidscentrum de Lemniscaat Schelpenkade 40, Leiden
20.00-21.30 u.*

Kosten: 95 euro (voor 7 keer, inclusief materiaalkosten).

Voor vragen en aanmelding kunt u terecht bij

Judith Steenhorst via: 06 48133706 of steenhorst.j@hsleiden.nl



Op weg naar hier en nu

Dirk Hazelhoff

Er zit een fraaie paradox in deze titel! Hier en nu is hier en nu, daarvoor hoef je niet op weg te gaan. Toch is het een realiteit dat we voor een ware en steeds aanwezige hier en nu beleving in onszelf, in de praktijk steeds opnieuw een weg hebben af te leggen. Namelijk de weg van reageren uit gewoonte naar handelen in opmerkzaamheid.

Mindfulness leert dat we ons kunnen oefenen in op te merken wat in ons en om ons heen plaatsvindt, hier en nu, en zonder daarover te oordelen. Dat betekent bijvoorbeeld het volgende:

1. er is een gebeurtenis
2. ik reageer op die gebeurtenis met stress
3. ik merk deze stress in mijzelf op
4. ik accepteer mijn reactie

Het accepteren van onze gestreste reactie helpt ons om hiervan enige afstand te nemen. We gaan onszelf niet op onze kop geven dat we weer eens in de stress zijn geschoten, waardoor we in een vicieuze cirkel zouden raken, namelijk die van stress en verwijt.

Door afstand te nemen van onze eigen reactie, met andere woorden door opmerkzaamheid op ons eigen gedrag, plaatsen wij ons feitelijk in een positie waar we nieuwe keuzes kunnen overwegen en ten uitvoer brengen. "Wacht even, dit keer ga ik het anders doen".

Daarmee is al veel gewonnen. Want door het nu anders te gaan doen verbeteren we de kansen voor de situatie van nu. En bovendien verbeteren we de kansen voor toekomstige situaties. Want we leren onszelf nieuw gedrag aan. We bekwamen onszelf, door oefening, in opmerkzaamheid.

Met het laten groeien van onze opmerkzaamheid scheppen we het vermogen in onszelf om onze vertrouwde reactiepatronen (lees: stress, dat is vechten, vluchten of bevroren) te beteugelen, zelfs te overstijgen. Zodat wij ons steeds eerder bij een gebeurtenis bewust kunnen worden: "Wacht even, dit keer ga ik het anders doen". En op een zeker moment kunnen geraken tot:

1. er is een gebeurtenis
2. ik accepteer de gebeurtenis
3. ik weet wat mij te doen staat

Wat zou dat al veel schelen. In energie, ergernis, conflicten, spijt en verdriet. Wellicht ter ondersteuning en verlichting in het omgaan met groter leed zoals bij ongeval, ziekte en verlies. Maar allereerst bij de 'gewone' hindernissen en irritaties van alledag.

Met de kennis van Mindfulness kunnen we ons hier dagelijks in oefenen. Gebeurtenissen genoeg. Op weg naar hier en nu.

Nieuwe trainingen

In 2016 geef ik opnieuw Mindfulness trainingen bij De Lemniscaat voor een groep van 4 tot 6 personen.

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee en een half uur plus een 'opfrissessie' acht weken na afloop van de training.

De data van deze training worden bij voldoende aanmeldingen in overleg bepaald.

Ook geef ik nu individuele trainingen (1 op 1). Hiervoor heb ik onlangs een aanvullende opleiding gevolgd. Deze training bestaat uit acht sessies van één uur en een opfrissessie. Wekelijks of indien wenselijk eens in de twee weken. Data worden in overleg bepaald.

Kosten: voor de groepstraining: € 300,- incl. werkboek en instructie-cd's

Voor de individuele training: € 400,- incl. werkboek en cd's

Gedeeltelijke vergoeding uit uw aanvullende verzekering is mogelijk!

Overleg dit met mij.

Meer informatie en aanmelding bij:

Dirk Hazelhoff, fysiotherapeut en mindfulnessstrainer

telefoon: 020 618 72 49

email: fysiodirk@hetnet.nl

website: www.dirkhazelhoff.nl

Goede voornemens: altijd goed

Rob van Dord

Het traditionele moment van voornemens maken nadert weer. En hoewel elk moment mooi genoeg is om iets voor te nemen, lijkt het begin van een nieuw jaar extra geschikt. In het geval van het noordelijk halfrond vooral omdat het begin van het nieuwe jaar samengaat met de diepste wintertijd. En in die wintertijd is er een natuurlijke beweging naar b(ez)innen. Soms dringt zich dat iets meer op dan andere keren, maar diegene die zich daar de tijd voor gunt zal het merken.

Het is de moeite waard om in deze periode te bepalen wat belangrijk is en wat je aandacht verdient. Om daaruit misschien wel een voornemen te destilleren.

Je kunt bijvoorbeeld het jaar dat voorbij is als leidraad nemen. Waar werd je blij van, wat kostte je nodeloos energie? Wat was niet leuk maar had wel een positief effect op je? Waar wil je mee door en waarmee niet? Antwoorden aan jezelf hoeven niet netjes of politiek correct te zijn, dat mag duidelijk zijn. Hoe fermer je antwoord, hoe duidelijker het eventuele voornemen dat er bij hoort.

Een paar kleine tips uit de therapeutische hoek:

- Neem jezelf niet te veel ineens voor. Een of twee voornemens is genoeg!
- Maak een voornemen dat realistisch is en dat bestaat uit haalbare stappen. Noteer het hoofddoel en de tussendoelen. Wees hierin eerlijk tegenover jezelf.
- Zorg dat er minstens één aspect is aan het voornemen dat echt leuk is, waar naar uit gekeken kan worden. In therapieën waarin geprobeerd wordt gedragsverandering teweeg te brengen wordt bijvoorbeeld aangeraden een vorm van beloning in te bouwen. Dat kan goed werken, mits die beloning niet haaks staat op je voornemen...
- Maak het tastbaar door het voornemen te bespreken met partner, therapeut of vrienden, zodat het voornemen echt bestaat.
- Maak daarna het voornemen deel van je planning door het in de agenda toe te voegen. Zo wordt het concreet en ook moeilijker om (selectief) te vergeten.
- Schrijf op wat je gedurende de tijd hebt bereikt, markeer hiermee

je vorderingen! Je ziet het vaak pas als je het opschrijft.

- Zoek eventueel bondgenoten of lotgenoten.

Bij goede voornemens die belangrijk zijn voor onze gezondheid kan het de moeite waard zijn de huisarts of een therapeut te betrekken. Bij zowel het formuleren van het voornemen als bij het uitvoeren ervan kan dit veel schelen. Ook kan het de haalbaarheid en continuïteit flink ten goede komen!

Voor mensen die goede voornemens hebben op het gebied van hardlopen:

fysiotherapeut Rob van Dord organiseert weer een hardloopcursus. Deze is geschikt voor iedereen die (weer) wil hardlopen.

Ook diegenen die wel willen hardlopen, maar zich afvragen of het voor hen verstandig is, bijvoorbeeld omdat ze een blessures hebben (gehad), kunnen hier ook goed aan mee doen. In vier (wekelijkse) sessies nemen we de belangrijkste aspecten van het hardlopen onder de loep en passen dit toe tijdens het gezamenlijk hardlopen.

Bij de cursus zit inbegrepen:

- fysiotherapeutische screening van eventuele klachten
- bespreken van persoonlijke doelen
- suggesties op maat om uw hardloop stijl te optimaliseren
- informatie over trainingsopbouw
- inzicht in de processen van het lichaam tijdens training en herstel

Praktisch:

- 10 euro per sessie
- dinsdagavond of in overleg
- 3-6 deelnemers
- duur ongeveer 45 min per keer

Deze cursus is geschikt voor beginners en gevorderden, met bare-foot- of dempende renschoenen

Anmelden en informatie bij: Rob van Dord,

info@fysiotherapieaandezijl.nl,

www.fysiotherapieaandezijl.nl/cursushardlopen 06 15517905

In verband met het vertrek van de huidige penningmeester is Gezondheidscentrum de Lemniscaat op zoek naar een nieuwe

Penningmeester M/V (vrijwillig)
6-8 uur per maand

Functieprofiel:

De penningmeester ziet er op toe dat de financiële middelen naar behoren worden beheerd en dat de uitgaven in overeenstemming zijn met de begroting.

De dagelijkse administratie wordt gevoerd door twee financieel/administratieve medewerkers.

Wat doet de penningmeester?

- Bijwonen van de maandelijkse beleidsvergadering (B.V.).
- Meedenken over financiële aspecten en beleidszaken.
- Contact onderhouden met de accountant inzake het financieel jaarverslag, winst- en verliesrekening en de balans.
- Monitoren van begroting, inkomsten en uitgaven.
- Tussentijdse rapportages overleggen aan de B.V. en geven van toelichting in begrijpelijke terminologie.

Belangrijk:

- U hebt boekhoudkundige kennis.
- U onderschrijft de doelstelling van Gezondheidscentrum de Lemniscaat.
- U hebt enige affiniteit met antroposofie en gezondheidszorg.
- De zittingstermijn is 4 jaar met mogelijke verlenging.

Afzender:

De Lemniscaat

Schelpenkade 40
2313 ZW Leiden

port betaald
postnl

Bij onjuiste adressering verzoeken wij u deze uitgave aan ons terug te sturen
