

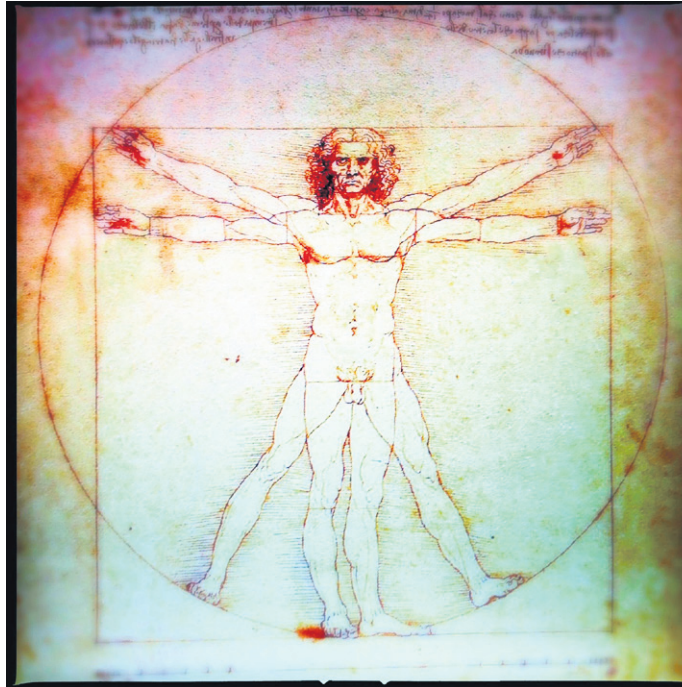
# Uit de Euritmiepraktijk van Johannes Treuren

## Een andere kijk op vermoeidheid!

Ditmaal een invalshoek anders dan u van de vorige artikelen kent. Geen kritische voetnoot bij de reguliere medische wetenschap en haar overtuigingen, maar een pleidooi voor een andere kijk op langdurige, blijvende vermoeidheid. Een klacht die lijkt te horen bij onze westerse welvaarts cultuur. Is het daarmee een luxe aandoening? Vele verzekeraars in Nederland trekken deze conclusie en gaan niet tot uitkering over wanneer bijvoorbeeld de diagnose chronische vermoeidheid (CVS) wordt gesteld.

Hoe kijken we vanuit antroposofisch perspectief naar vermoeidheid? Vermoeidheid is, net als ons fit en vitaal voelen, een gegeven dat deel uitmaakt van ons onbewuste leven. Als ik merk dat ik echt vermoeid ben kan ik maar een ding doen, en dat is wachten! Door een poosje rustig aan te doen, of door te slapen herstelt bij een goede gezondheid mijn energieniveau zich vanzelf. Dit 'als vanzelf herstellen' is een essentieel kenmerk van een gezonde energie huishouding. Reguliere geneeskunde weet eigenlijk niet goed raad met blijvende vermoeidheid en worstelt met de vraag of de oorzaak in ons lichaam moet worden gezocht (bijv infectie, of een tekort aan bepaalde voedingsstoffen), of in onze psyche. Antroposofische geneeskunde werkt vanuit een andere optiek. Die ziet energie als een zelfstandig gegeven naast psyche en lichaam. Daarin staat ze niet alleen, de klassieke Chinese geneeskunde gaat daar bijvoorbeeld ook van uit. Denkt aan acupunctuur, dat werkt door met naalden het 'energielichaam' te beïnvloeden.

Bij blijvende vermoeidheid kunnen we onderscheid maken tussen twee soorten verstoringen van onze energie huishouding. Er kan sprake zijn van een stuwning van mentale activiteit (nervositeit: gejaagdheid, innerlijke onrust en gespannenheid) of juist van een tot stilstand komen van fysiek handelen (apathie: uitputting, gebrek aan weerbaarheid en moedeloosheid). In het eerste geval 'verbrandt' de psychische gedrevenheid de energie, iets dat uiteindelijk kan leiden tot een burn out. Ik ben dan zo gericht op datgene wat het leven van me vraagt, of wat ik mezelf als doel heb gesteld, dat ik steeds minder in staat ben om te voelen wat goed voor



me is. Door bewegingen traag uit te voeren vermindert de mentale spanning, zodat onze energie zich weer beter met ons lichaam kan verbinden.

In het tweede geval verkramp mijn energie zich in die mate, dat ze ons lichaam niet in beweging brengt, maar er als het ware mee samen valt en tot stilstand komt. Dat gaat vaak hand in hand met het gevoel dat verplichtingen mijn leven bepalen en ik niet vanuit een eigen visie in het leven kan staan. Door krachtige bewegingen te maken die ons de gewaarwording geven dat we ruimte in nemen, of anders gezegd, dat we onze energie naar buiten richten, vermindert de verkramping van ons lichaam en gaat het meer 'stromen'.

Hieronder enkele ervaringen van patiënten met vermoeidheidsklachten die ik de laatste jaren heb mogen helpen:  
*...ik was heel erg verzwakt en had geen vitaliteit meer. Het was zelfs*

*zo, dat ik, als ik stond af te wassen, soms halverwege moest stoppen om uit te rusten. Tijdens de euritmie behandeling leerde ik iets kennen dat een euritmie therapeut 'commandokracht' noemde: het vrij kunnen beschikken over spierkracht en die kunnen inzetten wanneer je dat wilt. Ik was dat commando over deze kracht totaal kwijt geraakt nu begon ik er langzaam weer iets van te herwinnen...*

*...gedurende de dag was ik vermoeid en 's avonds kon ik niet goed in slaap komen. Na een aantal behandelingen merkte ik echt dat ik overdag minder vermoeid was en 's avonds beter in slaap viel. Ik was gewoon veel fitter. Het is verbazingwekkend dat je met een paar simpele oefeningen zo'n resultaat behaalt, ik ben er in totaal hooguit 10 minuten per dag mee bezig...*

*...ik ontdekte dat ik daadwerkelijk meer energie kreeg en dat een dag beter behapbaar bleek. Iets dat ik ook ontdekte was dat mijn vermoeidheidsklachten sterk samenhangen met mijn innerlijke gesteldheid. Ik waaide met alle winden mee en kon niet bij mezelf blijven. Aan het eind van de behandeling had ik meer energie en kon ik die ook beter vasthouden. Ik sta meer in mijn eigen kern en kan duidelijker zijn in wat ik wel en niet wil of kan....*

Energie als een zelfstandig gegeven naast lichaam en psyche. Een ongewoon gezichtspunt, maar de moeite waard om nader onderzocht te worden op zijn effectiviteit! Voor de klassieke Chinese geneeskunde is het in ieder geval een vanzelfsprekend gegeven. Euritmie therapie zou je wat dat betreft een westerse vorm van reanimatie van ons energielichaam kunnen noemen.

Tot de volgende keer!

**Johannes Treuren, euritmist**  
Therapeuticum de Rozenhof  
Paulus Potterstraat 12-C  
7204 CV Zutphen  
Tel. 0575 776057

Vergoeding door zorgverzekeraars