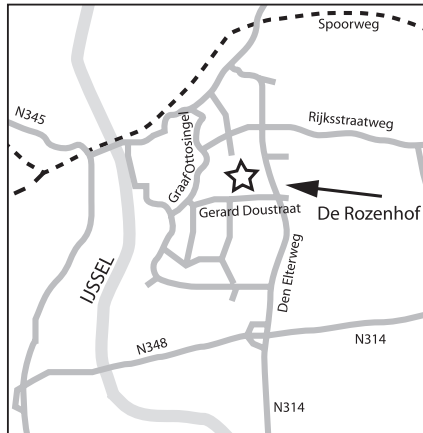


Informatie en aanmelding

Voor een afspraak of voor verdere informatie kunt u uw aanmelding of uw vraag, met uw naam en telefoonnummer, inspreken op de voice-mail van euritmie therapeut Johannes Treuren: 0575 - 776057. Hij neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Paulus Potterstraat 12^c
7204 CV Zutphen

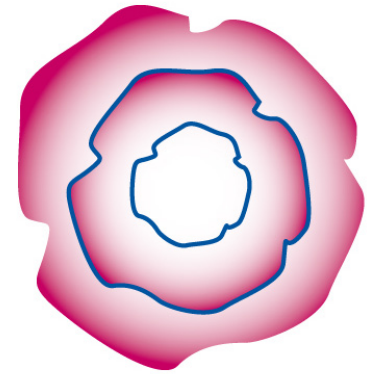
Tel 0575 77 60 57
(19.00 - 21.00 uur)

Astma en benauwdheid

Onze ademhaling is een ritmisch proces, dat sterk beïnvloedbaar is. Zo kunnen we snel of juist langzaam ademhalen, en 'hoog' - met de borst - of 'laag' - met de buik -. We kunnen bewust of onbewust ademen: de manier waarop we het doen, hangt nauw samen met ons bewustzijn. Door die verbinding met ons bewustzijn geven we onze ademhaling een eigen signatuur mee. De wijze waarop we ademhalen, is als het ware een beeld van hoe we als mens in het leven staan.

Bij astma is er sprake van een spastische samentrekking van de spieren van het ademhalingsstelsel. Dit heeft tot gevolg dat het vermogen van correct uitademen sterk vermindert. Daarnaast kan iemand die een astma aanval ondergaat, ook de ervaring hebben dat hij niet meer goed in verbinding staat met zijn omgeving. Astma werpt ons terug op onszelf, en maakt ons in plaats van deelnemer tot waarnemer van het leven.

Zoals bekend kunnen we het waarnemingsvermogen verbinden met de zintuigen en het hoofd. Op dezelfde manier kunnen we het vermogen om 'deelnemer' te zijn verbinden met de bewegingsmens: in andere woorden, met de ledematen. Vanuit antroposofisch perspectief wordt daarom gezegd dat we bij astma het 'hoofdprincipe' moeten terugdringen, terwijl we het 'ledematenprincipe' moeten versterken.



**Euritmie therapie
in 'De Rozenhof'**

**Astma
en
benauwdheid**

Het ledematenprincipe

Onze ledematen zijn niet alleen organen die het ons mogelijk maken om ons voort te bewegen en om dingen vast te pakken. Het zijn ook organen die een bemiddelende rol vervullen tussen onszelf en de wereld. Bij het verlies van een ledemaat bijvoorbeeld verandert er niets wezenlijks aan mijn persoonlijkheid, maar wél aan de mogelijkheden om met de wereld in contact te treden, me te verplaatsen en dergelijke.

Dat er een duidelijke relatie bestaat tussen ons hoofd en ons bewustzijn hoeft geen betoog. De relatie tussen onze ledematen en ons vermogen om ons met de wereld te verbinden, is minder eenvoudig. De antroposofische geneeskunde hecht juist hieraan veel belang, zowel bij het bereiden van medicijnen als bij de verschillende therapieën.

De euritmie therapie is een bewegingstherapie waarbij de aandacht geheel op de ledematen is gericht. We proberen intensief te voelen hoe onze ledemaatspieren zich strekken en ontspannen. Hier vervullen de handen en voeten, die sterk op de wereld om ons heen gericht zijn, een hoofdrol. Het gevolg van het concentreren op de ledemaatspieren is dat de spastische samentrekking van de spieren in het ademhalingsgebied wordt afgezwakt. De 'verkramping' van de longen wordt tegengegaan door er de open, naar buiten gerichte ledematenbeweging tegenover te plaatsen.

Verloop van de behandeling

U kunt een afspraak maken voor een individuele behandeling. De kosten per sessie van een half uur zijn € 37,50. De gehele behandeling bestaat uit een reeks van 12 wekelijkse sessies. De oefeningen dienen, bij voorkeur dagelijks, thuis herhaald te worden, iets wat 10 à 15 minuten in beslag neemt.

Het thuis herhalen van de oefeningen is iets waar mensen soms tegen op zien. Dat komt doordat ze ervan uitgaan dat het bij het thuis oefenen vooral aankomt op discipline. Hoewel discipline op zich niet onbelangrijk is, gaat het toch voornamelijk om de vraag of iemand de tijd wil nemen voor zichzelf. Wie werkelijk wil werken aan de eigen gezondheid, vindt het niet moeilijk om elke dag 1 minuut te oefenen!

Die ene minuut is voldoende voor een succesvolle behandeling. Dat lijkt misschien in tegenspraak met de 10 à 15 minuten die hierboven worden genoemd. Maar de stap van het 'geen tijd hebben' naar het (even) tijd nemen voor zichzelf, is zonder meer de belangrijkste stap in het gehele behandelingsproces.

Als u aanvullend bent verzekerd bij uw zorgverzekeraar wordt de euritmie therapie over het algemeen geheel, dan wel grotendeels, vergoed.

Euritmie therapie

Euritmie therapie maakt deel uit van de antroposofische geneeskunde, die de mens beschouwt als een geheel van lichaam, ziel en geest.

Deze geneeskunde ziet het menselijk organisme als een systeem van samenwerkende, precies op elkaar afgestemde ritmes en bewegingen. Wanneer deze totaliteit in balans is spreken we van een goede gezondheid. Als deze verstoord raakt, spreken we van een slechte gezondheid, die tot uitdrukking kan komen in allerlei klachten en aandoeningen.

De euritmie therapie is erop gericht deze verschillende ritmes en bewegingen zo te beïnvloeden dat de balans zich weer herstelt.

Zoals in mimiek en gebaar onze innerlijke gesteldheid zich naar buiten toe uitdrukt, zo werken de bewegingen van de euritmie therapie van buiten naar binnen. De werkzaamheid van het gebaar start bij de ledematen en strekt zich via de bloedsomloop en ademhaling uit tot in de organen.

Elke euritmische beweging staat in een bepaalde verhouding tot onze organen en hun functies. Door dagelijkse herhaling van een bepaalde beweging kan een specifiek orgaan of diens activiteit beïnvloed worden.