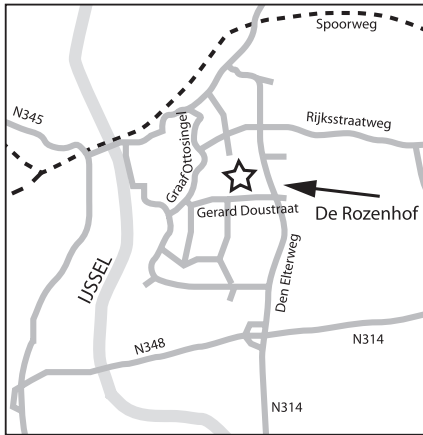


Informatie en aanmelding

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.

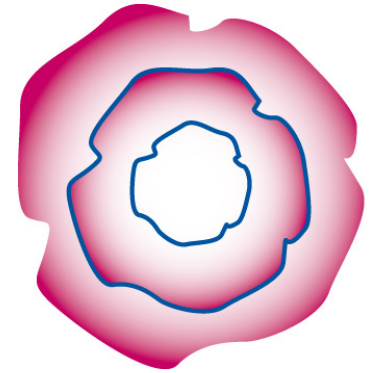


Een behandelperiode omvat over het algemeen 12 wekelijkse sessies van elk 30 minuten. De oefeningen dienen bij voorkeur dagelijks thuis herhaald te worden, iets wat 10 à 15 minuten in beslag neemt.

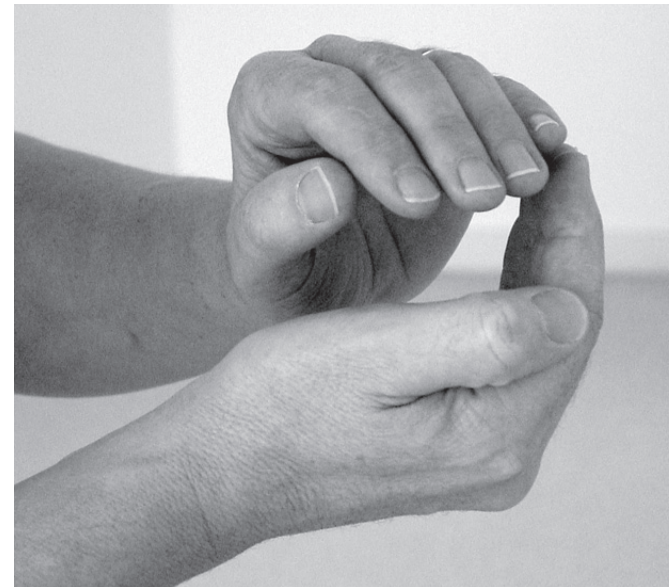
De kosten voor euritmie therapie zijn € 37,50,- (incl. BTW) per sessie. Als u aanvullend bent verzekerd bij uw zorgverzekeraar wordt de euritmie therapie over het algemeen geheel dan wel grotendeels vergoed.

Colitis (ulcerosa)?

Paal en perk stellen aan de ontsteking



Euritmie therapie in 'De Rozenhof'



In deze folder vertellen twee patiënten over hun darmklachten en hoe de euritmie therapie hen hielp om die klacht te verminderen.

J. Treuren
EURITMIETHERAPEUT
 THERAPEUTICUM
De Rozenhof

Paulus Potterstraat 12^c
7204 CV Zutphen

Tel 0575 77 60 57
(19.00 - 21.00 uur)

Johannes Treuren heeft meer dan 10 jaar ervaring als euritmie therapeut, nadat hij daarvoor als bewegingsdocent in het voortgezet onderwijs heeft gewerkt. Hij wil graag bredere bekendheid geven aan de positieve invloed van euritmie therapie op darmklachten.

Colitis ulcerosa is een darmaandoening die het leven behoorlijk kan verstoren. Zelfs de eenvoudigste handelingen zijn niet op te brengen op de momenten dat deze ziekte zich laat gelden, vanwege een volstrekt gebrek aan energie. Dit wordt begrijpelijk wanneer we ons realiseren dat de darmen niet alleen een belangrijke rol in het stofwisselingsproces spelen, maar ook de basis van

onze vitaliteit vormen. De euritmie therapie kent bewegingsoefeningen die de vitaliteit van het darmgebied kunnen herstellen. Een gevolg van een betere vitaliteit in het darmgebied is dat de ontstekingen, die met colitis ulcerosa gepaard gaan, minder 'ruimte' krijgen. Op deze manier kan deze ziekte effectief worden behandeld met euritmie therapie.

Ik kan duidelijker aan andere mensen mijn grenzen aangeven

Na een fietsvakantie in de Spaanse Pyreneeën in 1992 kwam ik uitgeput thuis. Bij onderzoek in het ziekenhuis werd de diagnose colitis ulcerosa gesteld. Deze chronische ontsteking van de dikke darm hield in dat ik vaak moe was en regelmatig bloed en slijm bij mijn ontlasting had. Nadat ik mijn studie met vertraging had afgemaakt, ben ik gaan werken als docent. De reguliere medicatie hield me op de been, maar gaf ook veel bijwerkingen. In 2001 moest ik als gevolg van deze ziekte en de bijwerkingen van de medicijnen mijn werk neerleggen.

Sinds twee jaar doe ik euritmie therapie. Ik voel me als gevolg van het doen van de oefeningen steviger met beide benen op de grond staan. Daarnaast kan ik duidelijker aan andere mensen mijn grenzen aangeven. Het lukt me nu ook beter dan voorheen om dingen te doen die goed voor me zijn, vooral omdat ik nu beter aanvoel wat goed voor me is.

Een heel ander gevolg van het regelmatig thuis herhalen van de euritmie oefeningen, is het groeien van mijn inzicht in eigen gezondheidsklachten. Dat werkt door tot in mijn dagelijkse doen en laten, wat betekent dat de oefeningen ook een preventieve werking hebben. Overigens zijn die inzichten vaak confronterend; de groeipunten kwamen af en toe pijnlijk duidelijk en uitvergroot aan het licht.

De klachten als gevolg van de colitis zijn op het moment verminderd, in vergelijking met de perioden dat ik de euritmie oefeningen niet deed. Zo is bijvoorbeeld mijn dagelijkse dosering prednison omlaag gegaan van 30 mg naar 5 mg per dag. Ik merk ook dat mijn inzinkingen minder lang duren, ik herstel dus sneller van het opvlammen van de ontsteking in mijn darm. Ik heb echt het idee dat de oefeningen van binnenuit bijdragen aan het genezingsproces.

Mij sprak de fysieke uiteenzetting met mijn lichaam aan

Nadat ik hepatitis A had opgelopen tijdens mijn verblijf in Zuid-Afrika, bleek enkele maanden later in Nederland dat er nog meer aan de hand was: ik had last van een ontstoken darm (colitis), waardoor mijn lever niet goed kon genezen. De medicijnen die ik daarvoor kreeg, hielpen mondjesmaat. Met mijn darmen ging het wel beter, maar mijn gemoed en de rest van mijn lichaam leden er behoorlijk onder.

Er verstreken maanden waarin ik erg moest afzien en het me moeite kostte om de moed er in te houden. Via via werd ik op euritmie therapie gewezen. Wat me daarbij direct aansprak, was de fysieke uiteenzetting met mijn lichaam: ik kon door krachtige bewegingen mijn buik ondersteunen. Door elke dag een paar minuten te oefenen kwam ik steeds beter in mijn lichaam. Een oefening die me erg hielp was een beweging waarbij ik mijn armen langs mijn lichaam naar achteren en weer naar

voren moest bewegen: mijn buik ontspande zich...!

In die tijd leerde ik ook te luisteren naar wat in de antroposofische geneeskunde het vitale lichaam, of het energielichaam, wordt genoemd. Dat 'draagt' ons als mens, en vraagt soms even wat tijd om op adem te komen, zeker als je ziek bent. Dat klinkt misschien zweverig, maar voor mij was het heel concreet, ik kon het gewoon voelen.

Beetje bij beetje werd ik iets sterker, en ging ik ook steeds meer doen. De oefeningen heb ik nog een tijd volgehouden nadat de behandeling was afgerond. In diezelfde periode lukte het me, na eerdere vergeefse pogingen, om de colitis-medicatie helemaal af te bouwen zonder dat de ontstekingen weer toenamen. Na enkele maanden voelde ik me zelfs weer sterk genoeg om op zoek te gaan naar een baan (die ik ook heb gevonden).