

Beste lezer,

ik ben Johannes Treuren, en sinds 5 jaar werkzaam als euritmitherapeut in therapeuticum De Rozenhof in Zutphen. Dat is een antroposofisch gezondheidscentrum, waar naast een viertal huisartsen en een consultatief werkend arts meerdere therapeuten (zoals psychologen, fysiotherapeuten en kunstzinnig therapeuten) hun praktijk hebben. Wij werken vanuit de opvatting dat de mens een samenspel is van lichaam, ziel en geest. Die opvatting komt met name in de zog antroposofische therapieën, waar de euritmitherapie er één van is, sterk naar voren.

Met deze flyer wil ik meer bekendheid geven aan de resultaten die met euritmitherapie behaald kunnen worden. Veel patiënten die tevreden terugkijken op de euritmitherapie behandeling geven nl aan dat de stap om euritmitherapie te gaan doen meer vroeg dan bijv de stap om naar de psycholoog of de fysiotherapeut te gaan. Ik zie het daarom als een deel van mijn werk om de drempel die er klaarblijkelijk bestaat tav deze therapievorm te verlagen, door aan te tonen dat de euritmitherapie zeer effectief kan zijn.

In deze flyer komen de volgende klachten aan de orde: **knieklachten, snurken, pijnklachten in de winter en slapeloosheid**. U kunt voor meer patiëntenervaringen mijn website www.euritmitherapiederozenhof.nl bezoeken (klik dan op 'ervaringen').

De werkzaamheid van euritmitherapie is gebaseerd op het inzicht dat onze bewegings- en spiervers in nauwe relatie staat met onze vitale, emotionele en hormonale processen. Het bestaan van een dergelijke relatie blijkt ook uit een verschijnsel als 'lichaamstaal', waarbij lichamelijke bewegingen uitdrukking geven aan dat wat innerlijk aan de orde is. Bij euritmitherapie wordt dat proces omgedraaid: door bepaalde bewegingen met armen en/of benen te maken wordt geprobeerd om innerlijke processen te beïnvloeden en te reguleren.

Euritmie is in de eerste plaats een manier om je bewust te worden van de potentiële krachten en kwaliteiten die je als mens hebt, en hoe je die vervolgens kunt mobiliseren. Als ik patiënten heb kunnen helpen zijn die niet alleen enthousiast over het verminderen of verdwijnen van de klachten, maar ook over het feit dat ze zélf iets aan hun gezondheid hebben kunnen doen. Die ervaring is van grote betekenis. Om te beginnen verdwijnt daardoor het gevoel slachtoffer te zijn. Daarnaast krijgt een patiënt meer grip op zijn klacht, en kan hij de regie in zijn dagelijks leven beter ter hand nemen.



Afspraak maken

Johannes Treuren werkt op alle dagen van de week, alleen niet op woensdag- en vrijdagochtend. Als u een afspraak wilt maken, of verdere informatie wilt, kunt u bellen naar 0575 776057 (bij voorkeur tussen 19.00 en 21.00 u). Bij 'geen gehoor' kunt u een berichtje achterlaten, dan wordt u teruggebeld.

Tarieven

Het tarief voor euritmitherapie is € 36,- per sessie van een half uur. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u ervan uitgaan dat u verzekerd bent voor euritmitherapie. Op de website (www.euritmitherapiederozenhof.nl) van Johannes Treuren vindt u onder 'vergoeding' een overzicht van de aanvullende vergoedingen van alle zorgverzekeraars in Nederland, en kunt u zien welk budget u te besteden heeft.

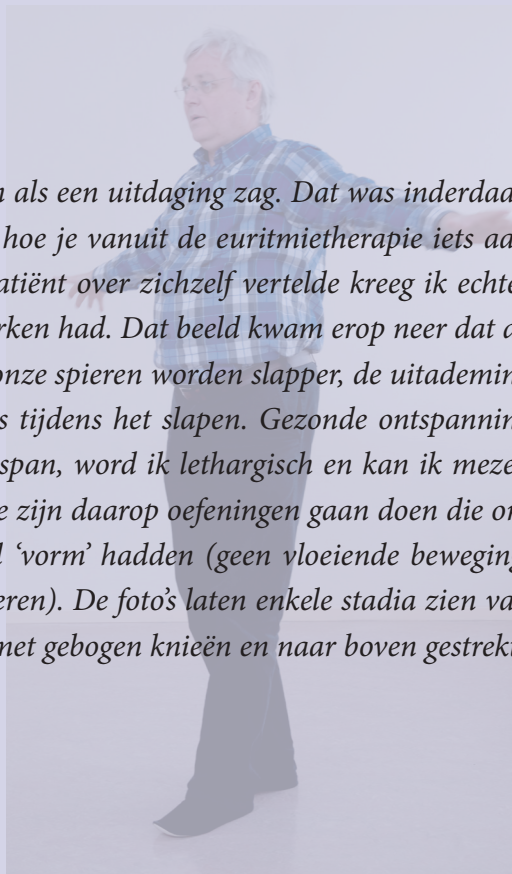
Euritmie helpt me van snurken af

Ik ben een man van 58 jaar en heb zo'n twintig jaar gesnurkt. Uit een medisch onderzoek bleek ik een palatum-snurker te zijn. Dat betekent dat het achterste deel van mijn gehemelte tijdens de slaap in de luchtweg gaat hangen en zodoende die kenmerkende geluiden gaat voortbrengen. De kno-arts heeft als remedie mijn keelamandelen operatief verwijderd. Dat heeft inderdaad positief effect gehad, maar na een half jaar begon het snurken weer toe te nemen. Ook heb ik vier behandelingen gehad die neerkomen op gecontroleerde littekenvorming in het zachte gehemelte. Ook dit had slechts tijdelijk effect. Ik ben gestopt met roken, drink minder alcohol, probeer mijn gewicht gelijkmatig te houden. Maar het snurken bleef.

Mijn vriendin stelde me voor om euritmie te proberen. Hoewel ik daar sceptisch tegenover stond leek het me de moeite waard om eens te proberen. Het grappige was dat de euritmitherapeut er een uitdaging in zag. Ook hij wilde wel eens proberen of hij door middel van oefeningen snurkgedrag zou kunnen beïnvloeden.

Hij leerde me een aantal oefeningen die ik aanvankelijk nogal vreemd vond. Verschillende ledematen die tegengestelde bewegingen maken. En de noodzaak om bewust gelijktijdige patronen uit te voeren. Toch had het oefenen thuis een ontspannend effect op me. En er ontstond op een bepaalde manier een soort overtuiging dat ik zelf invloed zou kunnen hebben op mijn eigen snurkgedrag. Moeilijk uit te leggen, maar het werkte positief, want ik snurk nu nauwelijks meer. Ik gebruik een wat dikker kussen en slaap op mijn zij. Ik doe af en toe de oefeningen, omdat ik die prettig vind.

De schrijver noemt dat ik zijn snurken als een uitdaging zag. Dat was inderdaad zo, omdat er geen richtlijnen bestaan hoe je vanuit de euritmitherapie iets aan deze klacht kan doen. Door wat de patiënt over zichzelf vertelde kreeg ik echter wél een beeld waarom hij last van snurken had. Dat beeld kwam erop neer dat de ontspanning die bij het slapen hoort (onze spieren worden slapper, de uitademing duurt langer etc) bij hem té sterk was tijdens het slapen. Gezonde ontspanning kent nl zijn grenzen: als ik té veel ontspan, word ik lethargisch en kan ik mezelf bijna niet meer in beweging zetten. We zijn daarop oefeningen gaan doen die om een goede coördinatie vroegen en veel 'vorm' hadden (geen vloeiende beweging, maar het bewust aanspannen van spieren). De foto's laten enkele stadia zien van een oefening waarbij we uiteindelijk met gebogen knieën en naar boven gestrekte armen op de voorvoeten uitkwamen.



Winterperikelen

Sinds enige jaren had ik aan het begin en het eind van de winter pijn in de spieren van mijn ledematen. Ieder jaar een beetje meer en een beetje langer, tot vorig jaar de pijn eigenlijk de hele winter door bleef “zeuren”. Zou daar met euritmie iets aan te doen zijn vroeg ik mij af. Met een verwijzing van de huisarts begon ik aan euritmie-therapie. De verwachting was dat het zou helpen. Wie schetst mijn verrassing toen er na vier weken al resultaat was. Met een kleine serie eenvoudige oefeningen die ik ’s avonds deed voor het naar bed gaan was de pijn overwonnen. Ik slaap er bovendien ook nog behaaglijker door.

Ik heb de oefeningen de hele winter volgehouden en was bevrijd van de pijn.



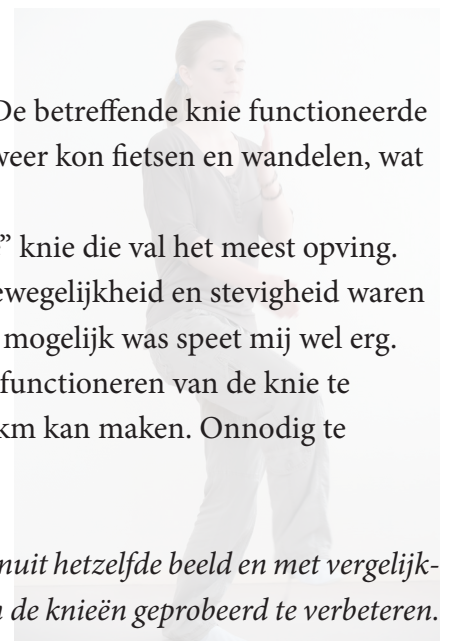
De klacht waar deze patiënt mee kwam is een voorbeeld van hoe effectief de integrale aanpak kan zijn. Lichamelijk was deze patiënt gezond, er was daarom voor de reguliere aanpak geen duidelijk aanknopingspunt voor een remedie. De klacht van deze patiënt werd begrijpelijk door haar bewegingsstijl te observeren. Die bewegingsstijl kenmerkte zich door doelgerichtheid. Nu is het eigenlijk altijd zo dat wanneer we een beweging maken, we ons met ons bewustzijn sterk op het doel van die beweging richten en niet op de beweging zelf. Als bijv de telefoon gaat en we vervolgens opstaan, naar de telefoon lopen en de telefoon opnemen, zijn we gedurende die handelingen met onze aandacht bij de telefoon, en niet bij de bewegingen die we maken! Doelgerichtheid is dus in zekere zin een normale en zelfs noodzakelijke eigenschap, maar deze mag nooit te sterk worden: wanneer dat nl wél het geval is, kunnen er klachten als stress, inslaapproblemen en spierklachten ontstaan. De euritmie oefeningen die we hebben gedaan hadden als doel de aandacht te leren richten op de eigen beweging. De foto's laten verschillende fases zien van één oefening, waarbij we steeds wisselden tussen het meer aanspannen en het meer ontspannen van de ledematenspieren.

Knieblessure

Zo'n veertig jaar geleden onderging ik een meniscusoperatie die slecht verliep. De betreffende knie functioneerde nooit meer helemaal goed. Met veel geduld bracht ik het indertijd zover dat ik weer kon fietsen en wandelen, wat ik beide erg graag deed en nog steeds graag doe.

In de zomervakantie struikelde ik. Het was dus dubbel pech dat juist de “slechte” knie die val het meest opving. Met rust en arnicazalf kwam alles tot op zekere hoogte weer in orde, maar de bewegelijkheid en stevigheid waren wel wéér minder geworden. Vooral dat een echt wandeltochtje nauwelijks meer mogelijk was speet mij wel erg. Op voorstel van de euritmitherapeut ben ik begonnen met oefeningen om het functioneren van de knie te verbeteren. Dat heeft tot gevolg gehad dat ik nu weer wandelingen van zo'n 15 km kan maken. Onnodig te zeggen dat ik daar blij mee ben.

Deze klacht speelde bij dezelfde patiënt die ook de pijnklachten in de winter had. Vanuit hetzelfde beeld en met vergelijkbare oefeningen, alleen nu meer toegespitst op de knieën, hebben we de conditie van de knieën geprobeerd te verbeteren.





Slapen als de beste

Ik kon vroeger nooit goed slapen. We hebben van alles geprobeerd, maar ik bleef maar slecht slapen. Ik kwam altijd moe aan op school. Mijn juf zag dat en heeft toen voorgesteld dat ik op euritmie zou kunnen gaan om daar van af te komen.

Tijdens de euritmie ging ik veel beter slapen. Ik kreeg oefeningen op die ik elke avond moest doen. Na die oefeningen was ik moe en relaxt. Ze waren niet altijd even leuk maar het hielp wel.

Op een gegeven moment sliep ik altijd goed. Dus stopte ik met euritmie. Ik ben nu twaalf jaar en ik slaap het beste van iedereen bij mij thuis. Het is alweer drie jaar geleden dat ik op euritmie zat. Ik heb nu geen last meer van slapeloosheid dankzij euritmie.

Slapeloosheid is een klacht waarbij de euritmitherapie goed kan helpen. Het is ook een klacht die vanuit antroposofisch perspectief een heel eigen dimensie krijgt. We kunnen slapen enkel zien als een noodzakelijk moment van bewusteloosheid, zodat ons lichaam en onze organen gerevitaliseerd kunnen worden. Dat is een begrijpelijk standpunt wanneer alleen de fysieke wereld als werkelijkheid erkend wordt. Vanuit spiritueel gezichtspunt is het slapen een overgang van één bestaansvorm in een andere. Als we in slaap vallen vervaagt ons individuele bewustzijn, en worden we opgenomen in een wereld waarin we als mens als een druppel in de oceaan zijn. We zijn als mens opgenomen in een geestelijke wereld. Dat gegeven is voor het de volgende ochtend fris wakker worden minstens even belangrijk als het fysieke rusten! De overgang heeft ook een richting: als we in slaap vallen, 'vallen' we naar 'binnen' (embryo houding), als we wakker worden 'vallen' we naar 'buiten' door onze zintuigen (ook hier kunnen we van vallen spreken, omdat ook deze overgang buiten ons bewustzijn om gaat). Bij mensen die niet goed kunnen inslapen zie je over het algemeen dat ze sterk 'buiten' zijn, en daarom moeilijk naar binnen kunnen 'vallen'. Dat was bij deze jongen het geval. De oefeningen die we deden hielpen hem om meer tot zichzelf te komen. De foto's laten verschillende stadia zien van een oefening die ik vanwege zijn leeftijd niet met deze jongen heb gedaan, maar die uitstekend bij deze klacht past: vanuit het gestrekt voor (buiten) zijn, moet men zich vanuit losheid naar achteren (binnen) laten vallen, iets dat de overgave aan het zich in slaap kunnen laten vallen oproept.