

IBEWEGING WERKT VORMEND OP HET DENKEN – Lezing Jaar 1 Ann D'Hollander

Ik heb gekozen voor een onderwerp dat me erg bezighoudt “beweging werkt vormend op het denken”- maar waar ik me meteen ook wel vragen voor mezelf bij stel:

- Waarom is bewegen zo belangrijk voor mij?
- Waarom word ik innerlijk warm van dit onderwerp?
- Waarom wil ik, dat vorige dat ik voel, delen met anderen?

—> Omdat het om gevoel gaat, om verbinding, ervaren, vertrouwen, leven in het nu, mijn eigen verhaal is daar erg mee verbonden en iets wat je raakt dat gaat volgens mij gepaard met de innerlijke bewegingen.

In deze steeds meer ‘digitaal’ wordende maatschappij - maar ook in een maatschappij die eerder vanuit het denken (ook wel verklaringsdrift) vertrekt dan vanuit het gevoel is het toch belangrijk dat er af en toe eens bij wordt stilgestaan.

Niet fanatiek, ik wil niemand overtuigen, alleen een extra zienswijze meegeven - en ook om hierin een gezond evenwicht vinden.

Eerst wil ik graag een beeld geven van de ontwikkeling van een kind - eerder vanuit antroposofisch standpunt, maar er zijn zeker raakvlakken met andere zienswijzen.

Leren is bewegen, zoals in de levende natuur ook alles beweegt, groeit en verandert.

Kinderen leren anders dan volwassenen - vooral niet eerst met hun hoofd. Ze leren in deze eerste levensjaren vooral door nabootsing - zonder dat zouden ze niet kunnen lopen, spreken, een lepel vasthouden of hun handen wassen. Ze hebben dingen **beleefd en nagebootst**. Niets werd met het verstand begrepen.

Om te kunnen denken, hebben we een **goed functionerend lichaam** nodig. (cfr. Als een volwassene ziek is, is het moeilijker om een complexe uitleg te volgen en/of te begrijpen).

Het kind bevindt zich in de eerste zeven levensjaren in een toestand waarin in eerste instantie de levensprocessen zich langzaam in het lichaam moeten verankeren (zintuigen moeten leren omgaan met alle nieuwe indrukken - alle

beschikbare levenskrachten zijn druk doende het lichaam verder op te bouwen. Dit duurt ongeveer tot de tandenwisseling).

De verankering van de levensprocessen behoeft een zekere bescherming, anders wordt de stabilisatie van lichamelijke grondslag voor de latere ontvouwing van ziel en de geest belemmerd.

Dus op het moment dat de kleuter uit de directheid van het moment (*dus het NU*) wordt weggetrokken door ongevraagde verklaringen, worden die levenskrachten onttrokken ten behoeve van de werkzaamheden van het verstand.

Voor het begrip komt het begrijpen. Hoe komt het kind tot het vormen van een begrip?

Als het woord 'zand' geen leeg begrip mag blijven, zijn herhaalde, niet toegelichte waarnemingen vereist: nat zand, poederig zand, donker zand, wit zand, warm zand, koud, grof, En dat niet eenmaal, maar telkens opnieuw. Uit hersenonderzoek is gebleken dat een neuronale verbinding sterker wordt naarmate de daarbijbehorende belevingen vaker plaatsvinden. Neuronale netwerken worden zelfs weer zwakker wanneer de samenhangende zintuiglijke ervaringen van tasten, ruiken, zien, proeven en horen niet regelmatig voorkomen.

DUS

Onze zintuigen spelen een belangrijke rol in het opnemen van ervaringen; we kunnen ze aanschouwen als vensters op de wereld; we zijn door onze zintuigen in staat om waar te nemen.

Deze zintuigen werken het sterkst in de eerste zeven levensjaren. Door veel 'echte' ervaringen op te doen met allerlei materialen - het aan der lijve ondervinden.

Het gaat niet om het feit dat we kunnen voelen welk materiaal we in de vingers hebben maar om de werking van het materiaal op ons.

Een kind leeft in deze wereld der verschijnselen en dat leidt tot een brede begripsvorming -

als je bijvoorbeeld het lieveheersbeestje meteen in een gecompliceerd begrippensysteem onderbrengt, kan het begrip 'kever' niet geleidelijk aan en begrijpelijk groeien. De kloof tussen ik en de wereld wordt dan niet meer zelfstandig via waarneming en spelen overwonnen maar van buitenaf door het verstand ingegeven commentaar.

Dat kan dan leiden tot onzelfstandigheid en afhankelijkheid.

Wat bij een verklarende stortvloed aan woorden wordt nagebootst is het ononderbroken spreken en de **ontbrekende verbinding** met het actuele moment. Daardoor kunnen kinderen hun interesse kwijtraken of over onbelangrijke dingen kletsen.

Maar als je dus te vroeg beroep doet op hun verstand, worden er krachten aan het kind onttrokken die het nodig heeft om zich in zijn lichaam te vestigen.

Men moet ervan af dat een kind zo vroeg mogelijk tot een zelfstandig oordeel zou moeten kunnen komen (als de opbouwprocessen afgesloten worden met het verschijnen van het gebit komen de levenskrachten uit het etherlichaam vrij - vanaf dat moment is de taak van het etherlichaam niet zozeer om fysiek lichaam op te bouwen, maar eerder om het te onderhouden - de vrijgekomen etherkrachten kunnen worden gebruikt voor de ontwikkeling van het denken). —> **DUS** Van het zevende tot het veertiende jaar is het nodig heb veelzijdige geheugenschat te verzamelen voor het leven (= wanneer zich veel in het geheugen heeft verzameld, is er ook veel waaruit geput kan worden. Het astraallichaam wordt hier aangesproken vanaf het zevende levensjaar. Deze periode eindigt rond veertien jaar wanneer het astraallichaam geboren wordt. In deze van zeven tot veertien jaar is het de bedoeling zoveel mogelijk ziele-inhoud te geven. Daarna kan het oordelen beginnen om zo tot de vorming van het 'ik' te komen.

Fysiek - aarde - melancholisch
Ether - water - flegmatisch
Astraal -lucht - sanguinisch
Ik - vuur - cholericus

Driedledige mens
Fysiek en etherlichaam - lichaam
Astraal lichaam - ziel
'ik' - geest

Hoe Komt door beweging het denken op gang?

We ademen in en uit - Ademhaling reageert op gevoelsleven.

De mate waarop je je verbindt met hetgeen er zich rondom je afspeelt, heeft effect op de ademhaling.

- Elke mens spreekt op ademstroom naar buiten toe.
- Elke inademing komt binnen - vocht vanuit de rug wordt naar boven geduwd - tikt even onze hersenen - dat is een stolling van de beweging en dan kan zich er een **voorstelling** vormen.
- Bewegen werkt vormend op het zenuwzintuigstelsel. Door te bewegen worden er nieuwe verbindingen in de hersenen aangelegd en door de nieuwe verbindingen kan het denken zich verder ontplooien.
- —> conclusie: door te bewegen neemt de beweeglijkheid van het denken toe.

Waarom wil ik jullie dit allemaal vertellen? + mijn verhaal

Bewegen is een rode draad in mijn leven - het is ook iets waar ik deze laatste maanden erg mee ben geconfronteerd geweest. Het gaat me niet enkel over het fysieke bewegen maar ook over de andere vaardigheden die erbij horen zoals verbinding maken, in het nu leven én vooral levensvertrouwen hebben.

Ik vond het zinvol om de eerste ontwikkelingsjaren van een mens te bespreken omdat er in deze tijd veel mensen op zoek zijn naar rust, evenwicht en verbinding.

IK wil met deze lezing meegeven dat we ook dit al vroeg aan onze kinderen kunnen meegeven zodat zij 'bewuster en verbonden' met zichzelf in het leven kunnen staan.

Ik ben erg voorstander van echte ervaringen - eerst die zoveel mogelijk aan te reiken alvorens met digitale beelden. Cfr onderzoek van de neuroloog Spitzer.

Zelf was ik als kind helemaal niet verbonden met mezelf, ik dacht dat ik me moest aanpassen aan anderen. Ook mijn zoektocht is later begonnen, rond mijn 16de begon mijn interesse in natuurgeneeskunde / kruiden, na mijn afstuderen heb ik enkel in Steinerscholen gewerkt omdat dit iets was wat bij mijn gevoel aansloot.

Sindsdien heb ik veel bijscholingen gevolgd rond antroposofie. Toch bleef mijn zoektocht gaande en ben ik tien jaar geleden begonnen met yoga.

Eerst vanuit het fysieke aspect - ik ging eerder voor het sportieve, een stevige vorm van yoga en ik was vaak geradbraakt, had soms een verschuiving van een wervel of een verrekking. Ik bleef voor de rest gewoon doorgaan en verbond me onvoldoende met hetgeen ik deed zo gebeurde het dat ik twee weken ziek werd ik kon mijn gedachten niet meer volgen.

Ik moest het rustiger aandoen - eerst heb ik mindfulness gevolgd bij Edel Maex en ben zo toevallig met een meditatieve yoga begonnen. Vaak ging ik met tegenzin op de mat staan maar ik ging wel elke week en zo gebeurde het dat ik stapje per stapje mijn lichaam echt voelde - een rust begon te ervaren en op den duur merkte ik dat mijn lichaam niet meer zonder kon. Ik begon ook op mezelf yoga te doen en wilde me graag hier verder in verdiepen.

Sinds mei vorig is alles in een stroomversnelling gegaan. Ik was op Schoolreis in Frankrijk - een prachtige plek - en ik amuseerde me rot; ik lachte had echt momenten van puur geluk.

Ik liep op een bepaald moment alleen op het strand toen me plots de gedachte overviel "wat ben ik eigenlijk aan het doen - ik ben in mijn relatie / huwelijk mezelf aan het verloochenen "

Ik beseftte dat ik vooral mijn levensblijheid, wie ik echt ben (mijn natuur is), kwijt was gespeeld door alsmaar situaties op te vangen - na al die jaren was mijn spontaniteit / spring in het veld zachtjes weggeëbd tot er bijna niets meer overschoot.

Ik verviel in denken, overdenken, beredeneren, weinig slaap, niet veel eten, de juiste moment afwachten,

Ik weet dat angst geen goede raadgever is, want die dekt je intuïtie af, oversluiert je gevoel maar toch dacht ik door 'te denken ' dat dit me verder op weg ging helpen.

Niets was minder waar

-het proces verzwaarde zoals een lopende saus die door te lang in te koken stroperig en stroperig werd.

Totdat iemand tegen me zei: 'je moet eens horen hoeveel je - ik denk- zegt'
"Je denkt alleen maar en je beweegt niet meer.

Het zit vast in je hoofd.

Ga eens in het doen VERTROUW"

Doordat ik dat heb durven doen is alles in een stroomversnelling gekomen

- er is beangstigend veel GOEDE dingen in twee weken tijd op me afgekomen: vrienden / mensen hebben me spullen gegeven van een wasmachine, tot zetel, tafel, laptop etc

Ik ben iemand die me steeds verbind - ik wil graag verbinding voelen in alles wat ik doe, ik word daar energiek van, innerlijk gelukkig, Maar in eerste instantie moet je dan in verbinding met jezelf staan en dat is wat Yoga me opnieuw heeft geleerd.

dus je denken volgens mij flexibeler.

- Yoga heeft me geholpen om terug verbinding met mezelf te maken:

* met de innerlijke kracht die ik bezit

* De vrolijkheid - positiviteit die was ingedekt

- Door yoga kan ik - beweeglijk als ik ben - innerlijk stil worden en niet meer overspoeld worden van angst omdat ik die stilte niet meer herkende.

- Door yoga begint mijn lichaam dit "zijn" te herkennen én te hunkeren naar meer : mijn lichaam kan emotioneel en fysiek meer dragen.

Het gevoel om met jezelf in verbinding te staan - heeft me meer in beweging gebracht. Zo heb ik ervaren doordat je je gevoel durft te volgen, liefdevol voor anderen te zijn, je toch een sprong kan maken in het diepe zonder te weten wat dit je zal brengen. Ik heb geleerd om te vertrouwen in het leven, bij je gevoel te blijven en dat er dan heel mooie zaken op je kunnen afkomen en daar ben ik dagelijks dankbaar voor. Dat wil ik ook aan kinderen tonen en leren - het leven, situaties en zaken zijn niet alleen mooi en positief maar je kan op je eigen manier mee omgaan.

En door die beweging denk ik dat je denken dus flexibeler wordt.