

Euritmie in het bedrijfsleven

Euritmie Noord Connie Oterdoom

Zondagmorgen

Het licht begint te wandelen door het huis

En raakt de dingen aan. Wij eten

Ons vroege brood gedoopt in zon.

Je hebt het witte kleed gespreid

En grassen in een glas gezet.

Dit is de dag waarop de arbeid rust.

De handpalm is geopend naar het licht.

Ida Gerhardt



bron: www.joanneum.at

Een cursist:

“Door de ‘zelfervarings’ gerichte bewegings-oefeningen word ik mij bewust van mijn lichaams-houding en beweging, hoe ik aanwezig ben in de ruimte en hoe dat in relatie staat tot mijn innerlijke gesteldheid. En vooral hoe dat voor mijn omgeving werkt. Daardoor kan ik er aan werken om me meer met de wereld te verbinden”.



Foto Wietske de Jong

Wat is euritmie?

Innerlijk bewegelijk worden biedt ons nieuwe mogelijkheden in samenwerken, in ideeën opdoen voor het dagelijks werk. Of ter verbetering van de veiligheid op de werkvloer door verminderen van stress.

Maar ook ondersteunt het ons in kunstbeleving, als preventie voor lichamelijke klachten en het versterkt ons zelfgenezend vermogen als die klachten al zijn ontstaan.

Dichters en componisten hanteren taal en muziek. We worden innerlijk in beweging gebracht als we die in ons laten doorklinken. Zoals de wind het water in beweging brengt.

In de euritmie in het bedrijfsleven werken we oefenend met beweging aan verdieping. Met taal en muziek, maar ook met stilte. De manier waarop is afhankelijk van de aard van de vraag, van de samenstelling van de groep en van de mogelijkheden in de tijd.

Dat kan gewoon, zonder bijzondere kleding, terwijl we op onze eigen voeten blijven staan.

Wat we zo ervaren kan ons actiever maken. Het biedt een diepere beleving van wat taal en muziek te zeggen hebben. Dat werkt persoonlijk en sociaal harmoniërend. Zo elkaar in de beweging ontmoeten, in een veilige atmosfeer, is plezierig en kan ons verrijken. Niet alleen voor de individuele deelnemer maar ook voor een groep in dagelijkse samenwerking.

Euritmie in het bedrijfsleven

Coaching en training

'Euritmie Noord' ondersteunt coachingstrajecten voor verschillende opdrachtgevers.

Bekende vragen als -"Wat wil ik eigenlijk?", "Hoe krijg ik gedaan wat ik echt wil?" of "Hoe kan ik weer enthousiast worden voor wat ik doe?" en "Wat te doen om duidelijk over te kunnen brengen wat ik wel en niet wil?"- kunnen met euritmie bewust gemaakt worden. Daardoor worden deze vragen hanteerbaar. Door bewegingsoefeningen wordt met een non-verbaal perspectief een fundamenteel andere benadering en daardoor verrijking van inzichten mogelijk.

Met de te geven opdrachten wordt er een appèl gedaan aan de creativiteit van de deelnemers. De verworven inzichten geven nieuwe energie en zin tot het vinden van oplossingen binnen de dagelijkse praktijk.

Vooraf ervaart men zelf, in de beweging, de 'varianten': dat er ook mogelijkheden zijn tot 'anders bewegen'. Een 'eerste stap' in een transformatie. Een kans tot groei van sociale vaardigheden en doorzettingsvermogen!

Concentratie oefeningen doen een appèl op het doorzettingsvermogen van de cliënten, zowel individueel als in team-verband. Om iets voor elkaar te krijgen moet men, hoe onzeker men zich ook voelt, wel degelijk 'van binnenuit' in beweging komen. De beperkende overtuigingen uit de weg ruimen en jezelf overstijgen! Daar is moed voor nodig... De oefeningen zijn daarom prikkelend en uitdagend van karakter.

Na een voorbereidingsperiode, waar de basisprincipes worden aangelegd, kan de deelnemer zelfstandig met de training aan de slag.

Outplacement en reïntegratie.

'Euritmie Noord' kan trajecten ondersteunen. Zowel individueel als in groepen binnen organisaties.

Met het ongevraagd verliezen of ontwrichten van een werksituatie verschuiven de fundamenten van vertrouwen, evenwicht en innerlijke rust.

Door het aanbieden van bewegingsoefeningen, waarbij fysieke beperkingen geen belemmering hoeven te vormen, kan een persoonlijke impasse hierbij zowel preventief als herstellend worden benaderd.

De ontstane crisissituatie tot een zinvol persoonlijk keerpunt te maken, vormt de intentie en inzet van de ondersteunende begeleiding. Deelnemers worden meer in hun lijf dan in hun hoofd aangesproken. Binnen een veilige bedding worden confrontaties niet uit de weg gegaan maar met een gezonde dosis plezier vindt alles z'n plek!

Door in deze diepere laag van onszelf door te dringen vinden we onderliggende motieven, verloren en vergeten idealen terug. Ideeën, nieuwe initiatieven ontstaan!

Door de euritmieoefeningen kunnen aanwijzingen en antwoorden aan het licht komen die direct voortvloeien uit ons gevoel en onze wil.

Mijn lichaam beantwoordt meer vragen dan mijn hoofd begrijpen kan!

Vertrouwen, evenwicht, betrokkenheid zijn moeilijk te behouden als wat je dierbaar of steunend was is weggevalen. Depressiviteit, gelatenheid, maatschappelijk isolement... Zowel fysiek als psychisch kan men 'verlamd' raken.

Deze 'verlamming' doorbreken, door daadwerkelijk te gaan bewegen, is de inzet van de bewegingsoefeningen. De confrontatie brengt ons in een diepere laag van onszelf waar we onderliggende motieven treffen, verloren en vergeten idealen terugvinden, opgeslagen en wachtend om wakker gemaakt te worden.

Een kans om tot nieuwe ideeën en initiatieven te komen behoort daarom als 'uitkomst van de crisis' juist tot de mogelijkheden!

Stress en burn-out

'Euritmie Noord' kan zowel preventief als ondersteunend zijn bij stress en burn-out.

Zonder praten ook opbouwend kunnen werken aan 'het herstel van de verstoorde innerlijke kernverbinding met maat en ritme', wordt door de cliënt als ondersteunend ervaren.

De bewegingsoefeningen zijn er op gericht innerlijke rust en ruimte te creëren en de lege energiebron aan te sterken. Verder hebben de oefeningen een persoonlijk meditatief karakter. Al oefenend worden de werkzame oefeningen 'ontdekt'.

Met succes is de stress op bouwplaatsen door toepassing van euritmie afgenomen. Ook de veiligheid verbeterde daarmee.

Connie Oterdoom - De Raadt (1951)

Na vijf jaar opleiding en ervaring met jongeren met een verstandelijke beperking deed zij de vijfjarige HBO-euritmieopleiding bij Werner Barfod in Den Haag.

Euritmie is voor haar in eerste instantie een theaterkunst.

Dit kunstzinnige uitgangspunt maakt zij werkzaam in diverse praktische situaties. In het bijzonder werkte zij aan voorstellingen die bijdragen aan rouwverwerking.

Bijna dertig jaar werkt zij met euritmie op basisscholen. Ook heeft zij met euritmie in bedrijven gewerkt aan het versterken van teamvorming.

Met studenten uit HBO-onderwijs deed zij euritmie en in zorgcentra werkte ze met mensen met een beperking.

Sinds 2008 houdt zij praktijk als euritmie-therapeut in diverse plaatsen in Noord Nederland ter ondersteuning van het zelfgenezend vermogen van cliënten. Geregistreerd via Ned. Ver. voor Euritmie Therapie.

Groningen
t. 050 52 75 165
m. 06 3069 3420
i: www.euritmienoord.nl
e: info@euritmienoord.nl