

Nieuwsbrief

December 2016

Nabeschouwing symposium oktober 2016

Enkele reacties

Wat je diep treft

M'n eerste symposium en blij dat ik via Frieda en Roos kennis maakte met de EKR stichting.

De lezing door Krista Bracke "Mijn leven op stellen" was wat mij betrof met momenten adembenemend. Wat een onnoemelijke kracht heeft deze vrouw wel niet.

In de namiddag volgde ik de workshop rond het thema "Wat je diep treft".

Bij het binnenkomen voelde ik me onmiddellijk goed en op m'n gemak. De sfeer ademde rust.

Na een rondje onszelf voorstellen kwamen de gesprekken zachtjesaan op gang. Wat ik zo mooi vond is dat iedereen z'n eigen verhaal kon vertellen en dat er aandachtig geluisterd werd. Er was veel ruimte voor onze emoties. En zo kon je als je dat wilde je gevoelens die je zo diep hebben getroffen, die diepe krassen op je ziel delen in de groep.

Ik heb er mooie dingen gehoord zoals "littkens koesteren", " de macht overnemen van je kwetser", "liefde voor jezelf", "niets moet, het mag" en het grote verschil tussen: "je bent niet zwak maar kwetsbaar" en nog zoveel meer.

Het mooiste wat ik hoorde is dat je in die gevoelens van pijn kunt en mag blijven gaan, ze erkennen en dat je verdriet "mag" blijven hebben.

Nele Van Mierlo vond ik een zeer lieve dame, zij kaderde alles mooi en had zoveel aandacht voor ieder van ons, dank u Nele.

Mijn dag was kortom gezegd zeer deugdzaam en smaakt naar meer.

Janin

Intuïtief mandala tekenen

Tijdens het voorbije symposium koos ik voor de workshop 'intuïtief mandala tekenen'.

In tegenstelling tot de 'gewone' mandala die we meestal zien en waarbij een vooraf getekende mandala ingekleurd moet worden, is een intuïtieve mandala een momentopname, hij houdt je een spiegel voor en maakt, heel verrassend vind ik, contact met je onderbewuste.

Eveneens in tegenstelling met wat we op het eerste zicht zouden vermoeden, heeft deze workshop niet echt veel met 'tekenen' als dusdanig te zien. Je hoeft helemaal niet te kunnen tekenen om zo'n mandala te kunnen maken. Integendeel zelfs zou ik zeggen, want als je over enig tekentalent beschikt schuif je dit best even aan de kant.

Na een korte inleiding rond een thema kregen we een passe-partout - met daarin een cirkel uitgesneden - een tekenblad en een doos kleurpotloden t:er beschikking.

Met behulp van de passe-partout trokken we, met gesloten ogen echter, op het onderliggend tekenblad willekeurig een aantal rechte en gebogen lijnen. De passe-partout zorgde er voor dat het kleurpotlood niet ontspoorde bij het 'blind' werken en dat het geheel een beetje netjes bleef.

Toen ik mijn ogen weer opende zag ik in mijn' werkstuk'. Een wirwar van lijnen, moderne kunst in het kwadraat vond ik, wat moet ik daar nu mee?

Het duurde echter niet lang vooraleer ik toch iets in die potloodspaghetti ontdekte dat me aansprak en met een kleur wat duidelijker accentueerde zodat het voor mij nog beter zichtbaar werd.

Gaandeweg kwamen er meerdere elementen bij die ik ook allemaal een kleur gaf, de mandala groeide.

Het geheel werd uiteindelijk een samenspel van kleurenvlakken en lijnen waarin - voor mij - een deel van mijn gevoelens en emoties zichtbaar werden. Door de bespreking achteraf zou dit alles nog veel duidelijker worden.

Ieder van ons toonde na afloop de voltooide mandala en gaf eigen zijn visie op wat men gevoeld of gedacht had tijdens het maken ervan. Helpend hierbij was soms ook de commentaar van een medecursist.

Voor de nabespreking door Geertje die de workshop gaf en die ons daardoor hielp om nog meer over onszelf te ontdekken, was zeer belangrijk en verhelderend.

Voor mij persoonlijk is dit soort van mandala tekenen heel waardevol en ben ik blij dat ik de gelegenheid had om deze workshop tijdens het symposium te kunnen volgen.

H.L.

Meer rust in je hoofd, hart en lijf

We waren met zeven personen ingeschreven in de workshop: 'meer rust in je hoofd, hart en lijf' door Hilde Van Bulck. Eén iemand ervan is niet komen opdagen, dus begonnen we met zes. Een beetje in mineur, omdat we geen ligmatje en geen kussentje hadden meegebracht. Dan maar van op een stoel, wat best lukte.

We begonnen met een aardingsoefening, onze voeten stevig op de grond, onze ogen gesloten om in het hier en het nu te komen.

Daarna liepen we kriskras door elkaar. We kregen opdracht om een persoon heel dichtbij te volgen, of juist niet, er ver vandaan te blijven. Nadien bleek dit een volledig zinloze oefening te zijn. We vonden dit wel grappig, en werden er alle spontaan goedgezond van. De sfeer was gezet.

Persoonlijk ervaarde ik de volgende oefeningen als yoga oefeningen, op een leuke en ontspannende manier gebracht.

We leerden vooral stevig met ons voeten op de grond te staan. In onze innerlijke rust te komen, niet met ons hoofd, maar met ons hart, en van daaruit te ervaren. Zodat je onder alle omstandigheden leert rustig , en bij jezelf te blijven.

De workshop was te vlug gedaan.

Ik alvast, ging naar huis met een ontspannen, aangenaam gevoel van vertrouwen.

Beste groetjes, Berta

Koesteren wat je raakt.

De titel van de workshop sprak mij aan omdat ik door zoveel dingen tot tranen toe geraakt wordt, elke dag. Dit kan een broze oude man zijn die over straat loopt, of het verhaal van een dappere zieke in het mantelzorgblad of het relaas van een pleeggezin of een prachtig spinnenweb ...

Door de tranen die daarbij opkomen ervaar ik meestal een groot gevoel van kwetsbaarheid dus ik was wel benieuwd naar wat de workshop mij kon brengen om deze ervaringen meer te kunnen “koesteren”.

Toen ik het lokaal binnenkwam bleek de lesgeefster Kathryn Harington de vriendelijke dame te zijn die toevallig bij de broodjeslunch aan onze tafel zat. In het ruime, lichte lokaal lagen voor de vijf deelnemers grote witte bladen uitnodigend klaar.

Catherine vertelde dat zij kunstzinnig therapeute is en legde uit wat de nat in nat schildertechniek inhoudt. Eerst mochten we het grote witte blad volledig met een sponsje doordrenken met water, daarna kregen we achtereenvolgens blauwe verf, gele verf en als laatste rode verf.

Al onmiddellijk nadat ik de blauwe verf had gebruikt kwam er een gevoel van weidsheid over mij, het was zo prachtig, zo mooi als de zee, toen ik

er zachtjes groen aan toevoegde werd het als een landschap waar ik niets meer durfde aan toevoegen uit angst het kapot te maken. En vanzelf kwamen weer de tranen, veel deze keer, zoveel dat ik even naar buiten moest om wat frisse lucht te halen. Catherine stelde mij gerust dat dit wel vaker voorkomt. Ze was zeer ondersteunend aanwezig.

Toen ze mijn tekening nogmaals omhoog hield zodat ik ze van een afstand kon bekijken, kon ik er ook de rode kleur aan toevoegen en zag ik wat het was : een groep mensen, samen onderweg door het geweldige landschap dat “leven” heet.

Deze cursus was voor mij als een opengaand vergezicht, een bevestiging van wat ik al zo lang voel: na dit leven reizen we nog verder ...

De andere deelnemers hadden totaal andere schilderijtjes maar allen waren ze voor mij van een immense schoonheid.

[Klik hier](#)

om de foto's te bekijken genomen door onze huisfotograaf tijdens het voorbije symposium 2016

Cursus

Ont-moeten in leven en sterven

De data waarop deze cursus in 2017 zal doorgaan , zullen in een van onze volgende nieuwsbrieven meegedeeld worden.

[afmelden](#)

[contact](#)