

# Ik durf ruimte in te nemen

## Een ervaringsverhaal over euritmitherapie

**Als ik Gemma Melis (71) vraag voor een interview zegt ze direct ja. “Ik heb de vereniging al een paar keer benaderd, dus ik ben blij dat er nu aandacht komt voor euritmie.” Na twaalf jaar parkinson gaat het goed met haar. ‘Men ziet aan mij niet dat ik parkinson heb. Pas als ik het vertel zien mensen het. Ik loop niet krom, maak niet van die kleine pasjes en ik heb geen maskergelaat. Ik denk dat dat door de euritmitherapie komt.’**

Op het moment heeft Gemma vooral last van haar geheugen en concentratie. Multitasking lukt niet meer: “Ik doe een heleboel, maar alles om de beurt.” Zo is Gemma bezig met handwerken.

“Borduren en schilderen, breien en mozaïeken. Ja, dat doe ik allemaal.” Haar fijne motoriek werkt nog goed. Verder zegt ze over haar motoriek: “De balans, hè, bij het lopen. En ik heb een zwabberbeen; mijn linkerbeen doet raar als ik loop.”

### **Stom, sloom en zweverig**

Vrijwel direct na haar diagnose begon Gemma met de euritmitherapie. “Nadat ik bij de neuroloog was geweest, zei mijn (antroposofische, red) huisarts: Gemma, dan wil ik dat je nu naar euritmie gaat. In 2000 kreeg ik diabetes, toen stuurde hij me ook al door, maar ik heb het al die

jaren afgehouden, want ik vond het stom en sloom. En zweverig. Maar ja, parkinson is wel heel ernstig. Dus toen ging ik wel en vanaf de eerste keer was het prima.”

Euritmie is bewegen, heel bewust en heel rustig, op gedichten of op klanken. Het kan ook op muziek, maar dat doen wij niet. Bij iedere beweging hoort een klank. De A staat bijvoorbeeld voor de ruimte om je heen en de E voor bescherming en begrenzing, met je armen gekruist voor je.

“De therapeut bepaalt welke bewegingen voor jou van toepassing zijn. Ik kom voor de parkinson, maar als ik verkouden ben of rugpijn heb, neemt ze dat ook mee. Het is elke keer anders en de bewegingen worden steeds moeilijker. Maar ja, ik zit al zo lang bij haar.”

‘Ik vind de euritmitherapie dus heel erg leuk, maar op de foto’s kijk ik zo geconcentreerd, zo ernstig.’



**Leden aan het woord – In deze reeks laten wij mensen met parkinson aan het woord die hun ervaringen delen met een specifieke aanvullende therapie. Dit zijn meest positieve ervaringen, beschreven vanuit een persoonlijk perspectief, aangevuld door de redactie met informatie over de betreffende therapie.**

## Euritmitherapie bij parkinson

**Mensen die zelf of waarvan de kinderen op de vrijeschool hebben gezeten, weten vaak wel wat eurtmie is. Deze vorm van bewegingskunst wordt door de leerlingen beoefend en vindt, net als de vrijeschool haar oorsprong in de antroposofie, de geesteswetenschap ontwikkelt door dr. Rudolf Steiner (1861-1925). Het woord eurtmie komt uit het Grieks: Eu betekent goed en ruthmos is maat of beweging. De eurtmie wordt beoefend als kunstvorm of ingezet als therapie. In het laatste geval spreken we van helleurtmie of eurtmitherapie.**

De eurtmitherapie gaat uit van de genezende werking van klank en ritme. De oefeningen bestaan uit ritmisch vloeiende bewegingen, die heel bewust en met aandacht worden uitgevoerd. Ritmisch bewegen bevordert de verschillende processen in het lichaam, zoals bijvoorbeeld de bloedsomloop en het lymfesysteem, en brengt de ademhaling in evenwicht. Iedere klank, of elke letter van het alfabet, kent een eigen beweging met een specifieke werking op de gezondheid. Afhankelijk van de klacht kiest de therapeut de meest heilzame bewegingen.

### Denken, voelen en handelen

Anders dan bijvoorbeeld danstherapie is eurtmitherapie niet expressief, maar juist naar binnen gekeerd; het heeft een interne werking. In de bewegingen

komen denken, voelen en handelen samen. Dit wordt ook wel bezielde beweging genoemd en sluit aan bij het holistisch gedachtegoed van de antroposofische geneeskunst. De antroposofie kent onder andere een driedig mensbeeld; het lichaam, de geest en de ziel. Deze moeten met elkaar in balans zijn, anders kunnen klachten ontstaan. Eurtmitherapie is een ingang om de balans te herstellen en dient ter ondersteuning van het genezingsproces. De therapie wordt alleen gegeven op verwijzing van een (antroposofische) arts. Op basis van de diagnose maakt de eurtmitherapeut een behandelplan. Iemand mag zich eurtmitherapeut noemen als hij na de hbo-opleiding dans/docent eurtmie, ook de opleiding eurtmitherapie heeft afgerond. Samen met de patiënt doet hij bewegingsoefeningen.

De bewegingen kunnen op verschillende manieren worden uitgevoerd, bijvoorbeeld groot met je armen of klein met alleen je handen. Er kan zowel staand als zittend gewerkt worden.

### Innerlijke stimulans

“We beginnen vaak met lopen, op een ritme en ook achteruit. Door achteruit te lopen heeft mijn therapeut me geleerd om rechtop te lopen”, vertelt Gemma. “In het begin moest ik twee stappen naar voren en één stap terug. Mijn man, hij was fysiotherapeut, zei: Dat doe ik ook. Maar

een fysiotherapeut doet het technisch en bij de eurtmie is het de bedoeling dat het je binnenin raakt. Het bewegen is een hulpmiddel om je innerlijke stimulans te bereiken. Dat maakt je beter.” Gemma gaat iedere week een half uurtje naar haar therapeut. “Je gaat drie maanden iedere week, dan moet je drie maanden stoppen en dan ga je weer drie maanden.” In die rustperiode werkt de therapie door, je verinnerlijkt het als het ware. “Het zou leuk zijn als je dan thuis de oefeningen doet. Maar dat heb ik nog nooit gedaan.”

ningen. Als ze eenmaal zijn aangeleerd kunnen ze ook thuis worden gedaan.

### Vitaliteit

Ook zonder klachten kan eurtmie heilzaam werken. Het beoefenen zou bijdragen bij aan vitaliteit en levenskracht en ook een preventieve werking hebben. De wetenschap heeft zich tot nu toe relatief beperkt beziggehouden met het effect van eurtmitherapie. Op PubMed zijn 42 artikelen te vinden over de werking bij diverse klachten, zoals rugpijn, migraine en depressie. Naar het effect op parkinson is helemaal geen onderzoek gedaan. Maar we weten natuurlijk allemaal dat bewegen altijd goed is. Zeker voor mensen met parkinson.

### Eurtmietetjes

Eurtmitherapie is toegankelijk voor iedereen of je nu soepel kunt bewegen of niet. Je hebt alleen makkelijk zittende kleding nodig en eurtmietetjes, speciale eurtmieschoenen. Deze zijn comfortabel, slijpvast en lichtgewicht.

Al die jaren eurtmitherapie heeft Gemma nog iets gebracht: “Ik was vreselijk onzeker, durfde niet te praten in het openbaar en niet te zingen of te dansen. Nu durf ik gewoon de ruimte in te nemen. Dat is heel bijzonder. Ik ben er gewoon. Laatst heb ik een gedicht opgezegd bij een groot feest. Nou, dat is ongekend. Daar ben ik heel trots op.” Terwijl veel mensen met parkinson juist steeds minder ruimte innemen, maakt Gemma een tegengestelde ontwikkeling door. ‘Dat is toch mooi, dat gun ik iedereen,’ eindigt ze tevreden.