



10 Zorgmodule
Euritmie-
therapie

Zorgmodule Euritmitherapie



Wat is euritmitherapie?

De euritmitherapie is een bewegingstherapie gebaseerd op spraak en muziek. De euritmie gebruikt als basis ritmisch vloeiende bewegingen, die de mens zowel uiterlijk als innerlijk in beweging brengen. De bijzondere aard van de klankgebaren helpt onze wil tot het genezingsproces te wekken. Zo wordt onbewust een verbinding gelegd met de gezondmakende krachten van onze geest.

De euritmische bewegingen hebben een relatie met de verschillende functies en ritmische processen in onszelf.

Hoe werkt euritmitherapie?

De euritmist laat klanken van gedichten, muziek of teksten horen. De kwaliteiten die de taalklanken uitdrukken worden in bewegingen omgezet. Zij vormen de basis voor deze therapie, aangevuld met geometrische vormen, ritmes en staaf-oefeningen.

Bij deze therapie is niet de uiterlijke mechanische beweging belangrijk. Het gaat vooral om het beoefenen van een innerlijke beweging.

Voor welke problematiek?

Euritmitherapie helpt mensen met een lichamelijke handicap. Ook bij kinderen werkt euritmitherapie ondersteunend, harmoniserend en corrige-

rend op de lichamelijke, emotionele en geestelijke ontwikkeling.

Euritmie werkt ook bij specifieke problemen zoals slaapproblemen, angsten, depressies en psychosen.

Euritmitherapie geeft ondersteuning in verandingsprocessen, bijvoorbeeld om je beter af te sluiten van de omgeving, om meer ruimte in te kunnen nemen, om een veilige ruimte te creëren, om wakkerder in het waarnemen te worden.

Voor wie?

Jong en oud kunnen de oefeningen doen.

Bewegingsaanleg is niet nodig.

Motorische beperkingen zijn geen probleem.

De bewegingen zijn altijd afgestemd op de acute genezingsvraag en kunnen liggend, zittend of staand gedaan worden.



Oefeningen

Ter verdieping van de werking wordt aangeraden thuis dagelijks de oefeningen te herhalen. Het liefst 10 tot 30 minuten.

Een eerste behandelperiode omvat 10 sessies van elk 30 minuten, één of twee keer per week.

In overleg kan een tweede behandelperiode raadzaam zijn.

Wie begeleidt de therapie?

De euritmist is opgeleid aan de Euritmieacademie in Den Haag.