



"Wat kan ik doen?", vraag je jezelf vast weleens af. In deze tijd, waarin de buitenwereld hard en verdrietig-makend is.

Weinig meer dan 'zijn' en jezelf bevrijden, afscheid nemen van je eigen onbewuste afgunst en daarmee jouw genetische shock laten oplossen.

Deze creatieve bijdrage kun je zijn.

Een hele innerlijke klus voor ons allen, die morgen waarschijnlijk niet af zal zijn.

Archief

In de uitwerking van het archief worden nog steeds stappen ondernomen. Er worden nieuwe items toegevoegd en banden van Niek's cursussen, waarvan we geen tekst hadden, beluisterd en uitgewerkt.

Voortgang nieuwe therapeuten

Zoals we in de vorige nieuwsbrief schreven lopen de eerste therapeuten mee met een ervaren therapeut. Na de zomer komen daar waarschijnlijk meer bij. Ook zijn er twee nieuwe mensen gestart. Het is fijn om te horen dat op deze wijze het werk van Niek voortgezet wordt door een grotere groep.

De Engelstalige Verbergen doet alleen een dief

De Engelse vertaling van 'Verbergen' is nu ongeveer op $\frac{3}{4}$. We hebben goede hoop dat voor het eind van het jaar de definitieve versie uitgegeven kan worden. Hanneke en Valerie hebben inmiddels een mooie vertaal-samenwerking gevonden om het gevoel en de ziel van Niek's oorspronkelijke tekst in het Engels te laten spreken. Zij krijgen ondersteuning van Julie Waters, therapeut in Oakland.

ESTA-congres

Het European String Teachers Association (ESTA) heeft eind mei in Amersfoort haar jaarlijkse congres gehouden.

Hanneke Bakker heeft daar in het Engels een workshop gegeven over Niek's werk en samen met Bruno Treipl oefeningen gedaan. Ook hebben ze daar individueel op inschrijving gewerkt met bezoekers. Inmiddels zijn een aantal van deze mensen regelmatige bezoekers van de praktijk. Hanneke hoopt het verder uit te bouwen, zowel individueel als in haar cursus "Stem je lichaam"

In het blad Arco van ESTA, voorafgaande aan het congres, stond het volgende artikel:

Tune your body

Als strijker stem je je instrument elke keer als 'ie bespeeld gaat worden. Geldt dat ook voor je fysieke instrument, je lichaam? **Hanneke Bakker** en **Bruno Treipl** beantwoorden deze vraag met een volmondig JA. Hanneke beschouwt elk mens als een uniek persoon met een uniek bewegingspatroon. Tijd voor een voorbeschouwing op hun workshop *Tune your body*.

Rolf Buijs

Zowel Hanneke als Bruno hebben deze zienswijze van uniciteit uit de Ontwikkelingsmotoriek die ontwikkeld is door de arts Niek Brouw (1943-2024). Beide kwamen begin jaren '90 in Brouws praktijk in Den Haag te werken. En als ambassadeurs van de Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw werken zij aan *een vrije houding*. Daarin is ieder mens uniek en is er absoluut geen sprake van een standaard-houding met een standaard-motoriek, maar van een houding en motoriek *passend bij* de desbetreffende persoon. En die wordt op zijn beurt weer bepaald door zijn/haar unieke fysieke ontwikkelingsgeschiedenis. Een volwassen mens is volledig in balans wanneer de fysieke ontwikkeling in alle fases (van embryo tot volgroeide volwassen persoon) op een veilige manier is verlopen. Dat is bij iedereen weer anders en dát maakt iedereen tot een unieke casus.

Hanneke: "De eventueel opgelopen onbewuste fysieke spanningen in het lichaam, die de mens in kwestie vaak niet voelt, maar die er wel zijn, zorgen voor blokkades in het lichaam en voor onnodig energieverbruik. Op de lange termijn kan dit leiden tot blessures met de daaraan gekoppelde beperking van de expressie. In het ideale geval, dus met een optimale vrije houding en motoriek, heb je, zéker als musicus, ook de optimale expressiemogelijkheden tot je beschikking. Dan kan the *inner musician* volledig tot bloei komen."

Lichaam Geest Ziel-model

De Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw kent een aantal modellen. Eén daarvan is in het kader van het conferentiethema interessant, het Lichaam Geest Ziel (LGZ)-model:

L staat voor doen, weten, ledematen, vormgeven

G staat voor inhoudelijk voelen, emoties, romp

Z staat voor spontaniteit, bezieling, stromen, je wervelkolom

Hanneke: "Dit zijn de zogenaamde drie *mensmogelijkheden* die je in je binnenwereld kunt ervaren, die the inner musician tot uitdrukking kan brengen in de buitenwereld. Deze drie mensmogelijkheden (LGZ) zijn dus gekoppeld aan bepaalde spiersystemen in het lichaam én niet te vergeten, in je wervelkolom. Hoe vrijer je bent, hoe beter je uitdrucksvermogen is, hoe meer je in balans bent met jezelf.

"Een ander belangrijk begrip in het kader van de conferentie is 'spierketting'. Tijdens de groei worden steeds andere spieren, spierkettingen, actief. Tot 6 jaar gebruikt een kind het meeste gevoels-spieren. Daarna komen in de lagere schooltijd de vormgevende spierkettingen erbij. En

in de puberteit worden de spontaneiteits-spieren ontwikkeld. Dan komt het uniciteitsprincipe weer om de hoek kijken: de verhouding tussen deze drie spierkettingen is bij iedereen weer anders. Werken de spierkettingen niet goed samen, dan kan er een disbalans ontstaan met fysieke en/of mentale klachten als gevolg.

"Het laatste begrip dat ik nog wil noemen is de 'oprichtingsreflex', wat weer samenhangt met je eigen draagkracht. Als baby kom je op een natuurlijke manier van lig naar stand. Dit gebeurt vanzelf, zonder hulp van buitenaf, via wat we dus de oprichtingsreflex noemen. Deze natuurlijke mogelijkheid is bij de meeste mensen niet meer bewust, waardoor we veel te veel spieren aanspannen om ons overeind te houden. Dat kost ons veel energie en maakt dat we instabiel staan en bewegen.

"In dat verband gaan we ook aan de slag met 'bodemcontact', een absolute voorwaarde voor je stabiliteit. Musici zijn vaak met het hogere bezig en lopen daarmee gevaar het contact met zichzelf én met de bodem te verliezen. Vanuit bodemcontact doen we oefeningen, maar gaan we vooral ook navoelen wat die oefeningen met ons hebben gedaan. Het is een misvatting dat maar een gedeelte van ons lichaam musicceert. Alle spieren doen mee, zowel de actieve als de passieve spieren. Je bent er van top tot teen!" IIII

Hanneke Bakker en Bruno Treipl zijn vrijdag 30 en zaterdag 31 mei de hele dag aanwezig om eventuele blessures te behandelen.



Website

Inmiddels staan de drie therapeuten van Vitaal met een aparte vermelding op onze website, dit om hun specialisatie naar de buitenwereld te tonen.

Amerika - Nederland

In mei is Rob Erteman in Nederland geweest. Zijn werk met dieren via de ontwikkelingsmotoriek is mooi om te zien, we mochten aanwezig zijn bij een sessie met twee paarden.

De psoas-spier

Bruno is een nieuwe website aan het ontwikkelen over de Psoas en de cursussen die hij daarin gaat geven. zodra deze online is zullen we een link op onze eigen website zetten.

We wensen jullie een goede voortzetting van de zomer en we 'spreken' jullie in het najaar.

Vriendelijke groeten,

Valerie van Burk, Mim van der Meij en Rens Looij

Stichting Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw

www.niekbrouw.nl

p/a Pomonaplein 64, 2564 XS Den Haag

stichting@niekbrouw.nl

KvK-nummer: 62542311

Bankrekeningnummer: NL34 INGB 0006 7570 10