

# STRETCH

Het ontwikkelen van evenwicht tussen hoofd, hart en handen

Jaargang 4, nummer 2

SEPTEMBER 2003



*Lieve stretchers en toekomstige stretchers,*

De laatste jaren zijn er veel veranderingen geweest, die onze levens beïnvloedden, sommige van persoonlijke aard, andere op nationaal of internationaal gebied.

Situaties, mensen, relaties en instituties, die we als permanent beschouwen, hebben hun wegankelijkheid getoond. Deze veranderingen kunnen gepaard gaan met weerstand, met zorgen, boosheid, diep verdriet of juist plezier. Al deze reacties op veranderingen en gebeurtenissen die om je heen plaatsvinden, hebben een effect op je zenuwstelsel, je spierstelsel, het functioneren van je lichamelijk metabolisme (b.v. orgaanfuncties, bloeddruk, je hormonale balans en je manier van denken).

Problemen met de onderrug, schouders en nek heeft de meerderheid van de mensen op aarde vaak ervaren, nu en dan gedurende een langertijd.

## WORKSHOP

### DE KRACHT VAN VIBRATIE OP LICHAAM & 'MIND'

- gebruik van **stretching**
- **nada yoga** (vibraties maken dat chakrische energie stimuleert)
- **meditatie**
- met **yoga nidra** als afronding.

**14 december in de Ruimte (beneden), Weesperzijde 79A (10:00 – 16:30 uur)**

#### KOSTEN:

voor 22 november: €30  
(deelnemers v.d. lessen: €20)  
Betalingen op die dag zelf: €35

#### INSCHRIJVINGEN:

voor 22 november op giro nummer 5397485 t.n.v. David Lonsdale, onder melding van 'workshop 14 december'.

**Lunch** wordt niet inbegrepen – maar er zijn veel cafés in de buurt.

## OPEN DAYS

### TAI CHI Studio

- 30 augustus 13:00-17:00

### de Roos

- 7 september 11:00-17:00

Gevoelens van zorg, onzekerheid, weerstand tegen verandering of andere druk staan uit zich ergens in het lichaam (statistisch gezien meestal in de onderrug). Je zou de last die men in het gebied van de onderrug kunnen beschouwen als een globale expressie van hoe moeilijk we het allemaal hebben om rechtop in het leven te staan en conflicten om ons heen te kunnen verwerken. Veel spanningen kunnen jarenlang onbewust blijven, totdat ze op een gegeven moment in het leven aan de oppervlakte verschijnen.

Herinneringen zitten niet alleen in het hoofd. Je lichaam en lichaamscellen hebben eveneens herinneringen. Het lichaam herinnert zich reacties en gebeurtenissen die je mentaal, emotioneel of lichamelijk hebben beïnvloed, ook in je buik.

**Gellukkig zijn we meer dan een verzameling van herinneringen en spanningen!**

Als we stretch posities innemen merken we meteen hoe flexibel we zijn (aanpas-

## Stretching als kinderspel

In de T'ai Chi studio ontmoeten we Eric Slabbers en Rati van Syll. Eric is directeur van de Stichting Stretching Holland en Rati werkt voor de stichting als medewerkster publiciteit en secretariaat.

Zij ontwikkelden het project Rekken & Strekken, een handzaam pakket dat kinderen en leerkrachten in het basis- en speciaal onderwijs introduceert en op weg zet in het beoefenen van stretching. We praten met hun over hun achterliggende motivatie en de opzet en verspreiding van het project.

### **Wat bracht jullie ertoe om speciaal voor kinderen materiaal te ontwikkelen?**

Eric: ik ben op mijn 34e begonnen met stretchen en beoefen het inmiddels zo'n 20 jaar. Wat me er vooral in aansprak is dat het een prima methode is om zelfstandig toe te passen en fysiek op orde te komen. Als ik er vroeger mee begonnen was, had ik veel ellende kunnen voorkomen. Als kind en jonge volwassene had ik vaak last van mijn rug. Uit eigen ervaring weet ik dus hoe belangrijk het is om op jonge leeftijd met stretching in aanraking te komen.

Rati ontmoet Eric tijdens een cursus en raakte geïntrigeerd door het idee. "Ik ben geen stretcher van het eerste uur maar beoefen wel al langere tijd Bhakti Yoga. Kinderen worden geconfronteerd met een hoog levenstempo. Ik vind het belangrijk dat ze daartegenover voldoende rust, ontspanning en spelelementen leren kennen en toepassen."

### **Hoe ziet het pakket eruit?**

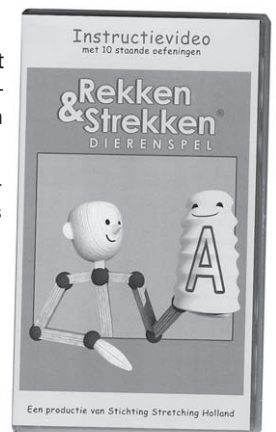
Het ontwikkelde materiaal bestaat uit een kennismakingsvideo, een introductievideo, een poster en drie kaarten met in totaal 10 oefeningen.

In de kennismakingsvideo wordt ingegaan op de achtergrond en principes van stretching en komen kinderen en ouderen aan het woord over hun ervaringen ermee. In de instructievideo maak je kennis met 'Woody' en 'Airbag', de twee leidende animatiefiguren, die 10 dierenoefeningen voordoen: de valk; de giraffe; de papagaai; de gans; de kolibri; de pauw; de flamingo; de dino en twee olifant-oefeningen. Op de poster en de kaarten staan de oefeningen nog eens afgebeeld. De kinderen krijgen de bladen met de oefeningen na afloop als een vorm van beloning.

### **Hoe zijn jullie te werk gegaan ?**

We hebben het basisidee verder uitgewerkt en getest in samenwerking met een school die we kenden.

In die beginfase hebben we geëxperimenteerd met de animatiefiguren Woody en Airbag en werd met de leerkracht wekelijks van gedachten gewisseld over aanpassingen en de uitwerking van nieuwe ideeën die opkwamen. Na die eerste fase hebben we subsidieaanvragen opgesteld en verstuurd om de financiering rond te krijgen. Daarnaast hebben we contact



⊖ singsvermogen) en hoe onze 'mind' op de positie reageert. Maar belangrijker nog: we worden geconfronteerd met 'wat is' op dat moment. Doordat we ons in het moment plaatsen, kunnen we begrijpen hoe reacties in het verleden onze 'mind' en ons lichaam beïnvloeden hebben. Dit kan een zeer verrijkende en bevrijdende ervaring zijn, mentaal en lichamelijk.

Terwijl je leest, reageert je 'mind' ook, bevestigend of onkenkend, met instemming of met afkeer, met begrip of met verwarring, oordelend op basis van wat je in het verleden hebt ervaren. In Traditionele Chinese geneeskunde worden de energieën verbonden met de maag en milt pancreas ook geassocieert met reacties van 'like' en 'dislike'.

Wat ik hier vertel is voor het overgrote deel niet gebaseerd op

## Van spierkracht naar ademkracht



met Luke Nyman



### Wanneer en hoe ben je begonnen met stretching?

Ik ben 2 jaar geleden met stretch begonnen. Een collega deed op het werk aan massage met shiatsu. Ik had daar veel baat bij. Toen ik last kreeg van RSI, wilde ik structureel bezig zijn met mijn lichaam. Zij gaf mij toen het advies om naar David te gaan.

### Hoe ervaar je de lessen?

Als tiener was ik veel met sport bezig. Ik was echt een 'sporty type'. Ik wilde alle records verbreken en ging er ook helemaal voor. Ik sportte zonder echt stil te staan bij wat het met mijn lichaam deed. Constant mijn grenzen verleggen, lees: over je grenzen gaan om te winnen, nog beter, nog sneller. De lessen van David confronteerden mij met deze houding. David wijst er juist op om zorgzaam te zijn voor jezelf en met geduld je lichaam de ruimte geven om opgebouwde spanning los te laten. Dat was nieuw voor mij. Het gaat dus niet om spierkracht (duwen en presteren) maar ademkracht en aandacht. Het lichaam geeft alles verder aan!

### Hoe vaak ga je?

In het begin ging ik twee keer per week. Ik wist meteen dat het goed voor me was. David heeft oog voor detail en is erg zorgzaam. Ik voel me in veilige handen. Hij weet wat hij doet. Nu ga ik een keer per week.

### Wat doe je in het dagelijkse leven?

Ik ben muzikant en speel gitaar en piano. Ik heb net een CD uitgebracht. Daarnaast werk ik als 'midi-doctor'. Ik help muzikanten met de technische kant van de muziek, zoals het inrichten van een studio. Ik woon en werk alweer jaren in Amsterdam. Ik kreeg mijn eerste (muziek)aanbod toen ik vanuit Engeland in Amsterdam aan mijn wereldreis begon. Daarmee eindigde mijn reis ook!

### hoe zou jij het proces van stretchen beschrijven?

Het proces van stretchen en het soepel maken van het lichaam is als het observeren van de langzame doch gestage voortgang van een slak. Wie durft een slak (the trail of a snail) te observeren en ervan te genieten? Als je daar op let en geduld opbrengt voor je lichaam, krijg je een ander besef van tijd en word je bewust van jezelf en je lichaam!

opvattingen of geloof, maar op degene wat ik heb ervaren.

Het is duidelijk dat we van onze geconditioneerde 'mind' die dus niet neutraal is, niet kunnen verwachten dat we iets neutraal kunnen beschouwen. Het huidige moment en wat je op een gegeven ogenblik voelt bevat nog geen metale speculaties – het is een feit. Alleen op grond van feiten zijn we in staat iets helder onder ogen te zien. Als je hier niet zeker van bent, nodig je uit om dit feit te ervaren en misschien ontdek je dat de informatie die je lichaam je geeft verschilt van wat je denkt.

**Als een boom niet buigt voor de wind, dan breekt hij. Wanneer we niet in staat zijn ons aan te passen aan de omstandigheden in onszelf en buiten ons om, vervallen we in ziekte.**

## PAPPEN EN NAT HOUDEN

De meesten van ons zijn op zoek naar iets. Dat we iets willen veranderen duidt erop dat we ergens niet gelukkig mee zijn, ongelukkig met hoe we onszelf zien. We kunnen ons onderdompelen in amusement (een billion dollar industrie), ergens succesvol in proberen te worden, gaan sporten, drugs, alcohol, coffee of sex consumeren of aggressief worden tegen iets of iemand (b.v. Osamar Bin Laden en George Bush!).

Zoals dit ongenoegen ons kan motiveren om actie te ondernemen, kan het ook een obsessie worden en mentale en lichamelijke spanningen laten oplopen. Onrust en conflict binnen je 'mind' en je lichaam stalen naar buitentoe en beïnvloed je omgeving en degene met wie je in contact komt. Pas totdat we oog in oog staan met het feit dat we onbevredigd zijn, blijft al het genoemde een manier van afleiden.

**REGELMATIG STRETCHEN ontmatelt op liefdevolle wijze** wat we verzameld en vastgezet hebben in de loop van de jaren. Het leidt de energie in ons lichaam weer terug in balans, wat de manier waarop je over jezelf denkt direct beïnvloedt.

**REGELMATIG STRETCHEN brengt je naar 'wat is'** en vermindert de kansen dat allerlei opvattingen, overtuigingen, vooroordelen en angsten van je vooropgezette 'mind' je laat ontsporen van je pad. Bijvoorbeeld arzelling is vaak een uiting van gebrek aan zelfvertrouwen.

**REGELMATIG STRETCHEN laat je werkelijke potentieel bloeien** en beïnvloedt de manier waarop je met relaties en situaties in je leven omgaat. Hoewel niets permanent is, maakt stretchen je meer bewust van, geeft je moed, helpt je je angsten verminderen wat verkavelijkt je omgaan met de continue, dynamische veranderingen die bij het leven horen – een rivier zonder begin of einde.

Ik bevindt me, net als jij, in de boot, reizend op de rivier van het leven en ik nodig je uit me te vergezellen!

Tot ziens op de lessen,

David Lonsdale

## ATTENTIE – BELANGRIJKE VERANDERINGEN

Amsterdam promoveerd 'happerigheid'. Hoewel rond 'shoppen' en allerlei dingen ervaren een belangrijke manier is om iets te 'proeven', het geeft ons een oppervakkig indruk van iets en beïd geen diepte.

Naar vele jaren van nadenken over de voordelen en nadelen, ben ik besloten om de lessen in blokjes van 13 weken te geven in de hoop dat ik men zou aanmoedigen stretchen op een minder onregelmatig, oppervakkige niveau te ervaren. Het leven is ook een kwestie van keuzes maken en daardoor ruimte maken – voor het regelmatig zorgen voor jezelf.

Natuurlijke is het volgen van een losseles nog altijd mogelijk en ik weet hoe moeilijk regelmatig aanwezigheid op de lessen zijn, voor veel mensen. Maar wij moeten niet vergeten dat regelmatig stretchen je leven een verhoogde kwaliteit geeft.

**De maandagavond les begint om 18:00 t/m 19:45 uur, vanaf september**

gelegd met andere scholen voor een meer uitgebreide testfase. We hebben daarbij bewust gekozen voor een mix van schooltypes. Er zat een Christelijke school bij; een openbare; twee uit het speciaal onderwijs en een Montessori-school. Op de scholen die positief reageerden hebben we demonstraties gegeven. Na afloop hebben de leerkrachten vragenformulieren ingevuld en op basis van die feed-back zijn weer verbeteringen aangebracht. Ook is met een muzikant doorgewerkt aan de geluiden bij de dieren die Woody voordoet.

### **Hoe kun je het materiaal gebruiken ?**

Onze suggestie is om aan het begin van het schooljaar 2 oefeningen per week te doen. Na 5 weken beheersen de kinderen alle 10 de oefeningen.

De oefeningen kunnen gebruikt worden als kinderen druk zijn of juist om energie op te wekken. Door het jaar heen kun je het dieren spel naar behoefte inzetten. Onze ervaring is dat kinderen ook zelf naar bepaalde oefeningen vragen. Het helpt hem om soepel en zelfverzekerd te blijven en het blijkt dat aggressief gedrag vermindert. In het materiaal zitten allerlei verwijzingen voor specifieke lichaamsdelen die door kinderen feilloos worden opgepikt. We adviseren om aan het einde van het schooljaar alle oefeningen nog eens te herhalen.

Docenten en gebruikers van Rekken en Strecken kunnen via een wachtwoord toegang krijgen tot instructievideo's over de toepassing van het lespakket.

### **Hoe reageren kinderen zelf op de oefeningen ?**

In de kennismakingsvideo geven kinderen een aantal opmerkelijke reacties. Bente zegt: "als ik pijn in mijn nek heb, dan denk ik 'oh, de papegaai natuurlijk' en dan is het zo over". Anne: "de valk is leuk, want als je hebt gewerkt, dan maakt die je schouders los". Yunus merkt op dat de klas er 'frisser' van wordt. En Bente vervolgt: "je voelt je daarna weer blij – het is alsof je net heel hard gerend hebt, maar toch niet moe bent". Ook thuis blijken kinderen de oefeningen voort te zetten.

### **Welke voorwaarden zijn belangrijk voor de introductie en het gebruik van het project ?**

Allersterste ben je natuurlijk afhankelijk van de instelling en houding van de leerkracht. Ook blijkt het belangrijk via wie het de school binnenkomt (directie; bestuur; leerkracht). Voorop staat dat er openheid bestaat om het materiaal uit te proberen. Het is niet nodig om al ervaring met stretching te hebben.

Soms komen we de redenering tegen dat het vooral iets zou zijn voor de leerkracht gymnastiek.



## **Het volgen van je lichaam**



met Sylvia Merens



### **Wat doe je in het dagelijks leven?**

Toen ik voor het eerst naar David's lessen ging in de jaren '90, was ik student. Later ben ik advocaat-stagiaire geworden, vervolgens jurist bij het Van Gogh museum. Daarna ben ik artikelen gaan schrijven als freelance journalist. Inmiddels ben ik zelf fulltime moeder en op zoek naar iets nieuws. Een manusje-van-alles eigenlijk.

### **Wat was je motivatie om te beginnen met stretching?**

Ik wilde meer balans tussen mijn overgelopen hoofd en buik zonder te hoeven praten. Via een vriendin schreef ik mij in voor een workshop van David. Hoofd en buik waren na afloop beduidend rustiger! Dat wilde ik vaker meemaken. Dus ben ik naar de lessen gegaan.

### **Hoe heb je het begin ervaren?**

Het begin was frustrerend. Ik werd me vooral bewust van wat ik niet kon. Bepaalde oefeningen vond ik vreselijk. Tegelijkertijd negeerde ik opmerkingen van David, zoals 'doe maar een kussentje onder je rug'. Ik was gewend om mijn wil in te zetten en dan volgt het lichaam wel. De beuk erin. Vaak was ik dan na het sporten geblesseerd. Bij de stretchlessen ging het juist om het volgen van je lichaam! Na een tijdje lukte dat beter.

### **Wat vind je van de aanpak?**

David doet vaak net die oefeningen die ik nodig heb. Volgens mij observeert hij iedereen heel goed. In de oefeningen speelt hij daarop in. Het prettige vind ik dat bij David je 'verhaal' er niet toe doet, terwijl hij wel interesse toont. Ook ik heb mijn eigen drama. Maar emoties zijn universeel. Door middel van de oefeningen kun je daar wat mee doen. Dit ervaar ik ook zo in zijn privé-behandelingen. David probeert je in je kracht aan te spreken. Heel stimulerend!

### **Hoe is het sindsdien gegaan?**

Zoals dat gaat, bij mij althans. Ik kon de discipline om geregeld te gaan niet opbrengen. En dan verwatert het. Ik ben jaren niet geweest. Maar bij storm en ontij in mijn leven in 2001 kwam ik terug. Mijn lichaam herinnerde zich, ook na al die jaren, hoe ik me beter kon voelen. Door mijn zwangerschappen was ik ook meer bewust wat er zich in mijn lichaam afspeelt. Sinds mijn 'terugkeer' merk ik het effect weer, zeker na bepaalde oefeningen, zoals die voor de nier- en leverenergie.

### **Hoe ga je er zelf mee om?**

Het proces gaat in golfbewegingen. Ik ben er weer. Ik zeg niet dat ik nu elke week kom. Maar ik merk wel dat ik sneller kan loslaten. Ik bouw minder spanning op en ben bewuster. Of het nu mijn stemming is die omslaat of mijn rug die vastzit, ik registreer het sneller. Vroeger moest ik eerst echt pijn hebben, voordat ik aan de bel trok. Nu is een gevoel van onbehagen al genoeg! Ik wil letterlijk en figuurlijk lekker in mijn vel zitten!

## STRETCH

☉ Het project is echter ontworpen en juist toepasbare om tussen de lessen door te gebruiken en de energie van kinderen te geleiden. Woody en Airbag ondersteunen de leerkracht bij het aanleren van de oefeningen en het gebruik van de ademhaling.

In wezen grijpt stretching terug naar een oude traditie waar het vanzelfsprekend was om soortgelijke oefeningen te integreren in het dagelijkse leven. Dat bewustzijn is verloren gegaan en kinderen die vertrouwd zijn met yoga zijn tegenwoordig schaars en bijzonder. Dat bijzondere wordt door de methode weggenomen en meer vanzelfsprekend gemaakt. Op de website kunnen leerkrachten aanvullende informatie vinden en tips.

### **Wat zijn jullie verwachtingen en wensen voor de toekomst?**

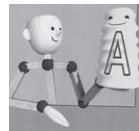
We zijn tevreden over de humor en aandacht die uitgaan van Woody en Airbag als centrale figuren. Technisch gezien blijven er altijd wensen over, om het materiaal verder te verbeteren. Die zouden meegenomen kunnen worden bij het maken van een volgende versie, als we daarvoor de financiering rond krijgen.

Ook bestaat het idee om jaarlijks nieuwe aanvullende oefeningen

te ontwikkelen of een speciale uitgave voor nog jongere kinderen, waar nu al vraag naar is. De komende tijd werken we aan de verdere verspreiding van het huidige materiaal, via verschillende netwerken. We denken daarbij aan opleidingen voor lichamelijke opvoeding, PABO's en bv. zorgverzekeraars (ivm. preventie).

De website wil ook een platform zijn voor stretchend Nederland. Er is een mogelijkheid voor een forum over stretching en alles wat er mee te maken heeft.

Warm aanbevolen voor een ieder die met kinderen werkt in onderwijs, gezondheidszorg of vrije tijd. Het pakket is te bestellen via **Stichting Stretching Holland**, Weteringschans 114 sous, 1017 XT Amsterdam. **Telefoon: 020 623.96.96 Fax: 020 620.76.71**

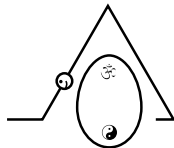


Verdere informatie op de geheel vernieuwde website: **www.stretching-holland.nl**. Het lespakket kost slechts €99,- dankzij een subsidie van Fonds 1818 en de Stichting Kinderpostzegels.

## WEKELIJKE LES PROGRAMMA

VANAF SEPTEMBER 2003

### HOLISTIC STRETCHING & SHIATSU



#### **NIEUWE SYSTEEM – 3 blokken van 13 week:**

**Blok 1 8 september t/m 13 december 2003**

(geen les 12 t/m 19 oktober en op 6 december)

**Blok 2 12 januari t/m 8 april 2004**

**Blok 3 19 april t/m 17 juli 2003** (geen les Hemelsvaart  
20/21 mei en Pinksteren 29 t/m 31 mei)

#### **MAANDAG:**

**10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio** Kerkstraat 441, Amsterdam

**18:00 - 19:45 .. de ROOS** P.C.Hoofdstraat 183, Amsterdam

#### **DINSDAG:**

**19:45 - 21:45 .. de RUIMTE** Weesperzijde 79a, Amsterdam

#### **DONDERDAG:**

**10:00 - 12:00 .. de ROOS**

**18:00 - 20:00 .. de RUIMTE**

#### **ZATERDAG:**

**10:00 - 12:00 .. TAI CHI Studio**

#### **Kosten van de lessen** *Alle prijzen zijn inclusief btw*

13 week kaart (2x per week) ..... € 255

13 week kaart (1x per week) ..... € 145

Proefles (2 nieuwe mensen voor een prijs) ..... € 15

Losseles ..... € 13

- Je kunt onmiddellijk beginnen met het volgen v.d. lessen.
- 13 week kaarten zijn geldig vanaf de aankoopdatum.
- Overschrijvingen via gironummer 5397485 tnv. D. Lonsdale.



### SHIATSU THERAPIE

Privé behandeling ..... € 50

(Deelnemers aan de lessen ..... € 45)

Een serie van vijf behandelingen ..... maar € 205

**David Lonsdale** is met stretch oefeningen begonnen in 1983, na een ongeluk. Daarna volgde hij een twee-jarige leraren opleiding in Therapeutic Stretching aan de Body Life School, samen met een cursus Zen Shiatsu Massage aan de Shiatsu Studio.

Verder heeft hij anatomie, fysiologie en pathologie gestudeerd, en lezingen bijgewoond over Chinese Traditional Medicine.

Tijdens een zes maanden durende, intensieve yoga cursus in 1992 aan de Bihar School of Yoga, in India, is hij in de gelegenheid gesteld **Holistic Stretching** te onderwijzen.

In 1999, rondde hij zijn vier-jarige studie op de IOKAI Shiatsu Academie te Amsterdam af en is sindsdien een gediplomeerde IOKAI Shiatsu Masseur. Hij heeft een eigen praktijk, die staat ingeschreven bij de Stichting Registratie Beroepsbeoefenaren Alternatieve Genees- en Behandelwijzen.

David combineert Indiaase yoga en Shiatsu in zijn lessen. De inhoud en de aanpak van een les wordt zo veel mogelijk spontaan bepaald in antwoord op de behoeftes van de deelnemers op dat moment.

Hij gebruikt veel humor, en geeft veel individuele aandacht en zorg in zijn lessen. **Er is een maximum van 20 deelnemers per les.**

#### VOORWAARDEN V.D. LESSEN:

- GEMAKKELIJKE KLEDING DRAGEN
- OP EEN NUCHTERE MAAG OEFENEN
- OP TIJD KOMEN
- EVT. THUIS WAT OEFENIGEN DOEN

#### **Stretchinglessen van andere docenten in Nederland:**

##### **IN EINDHOVEN:**

WOENSDAG: 09.30u. - 11.30u. Aquamarijn

Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

##### **IN VELDHOVEN:**

DINSDAG: 19.00u. - 20.45u. de Ligt

Bel Gerda Bastiaenen: 040-2540274

##### **IN MIERLO:**

MAANDAG: 13.30u. - 15.00u. Gebouw Loesje

WOENSDAG: 20.30u - 22.00u. Johanneschool

Bel Beppie Bremerkamp: 0492-663040

☎ **020-686.89.67**

email: [d.lonsdale@planet.nl](mailto:d.lonsdale@planet.nl)