

Aan de leden van de Atroposofische Vereniging Den Haag,

Dinsdag 31 maart, 2020

Hierbij doe ik het aanbod, om met drie mensen erbij, antroposofisch fysiotherapeutische oefeningen te doen, enkele staan hieronder beschreven. Dit als aanvulling op een gesprek en uitwisseling op de maandagavond, te denken valt aan 10-15 minuten oefenen.

Virussen stammen uit een ver verleden, de tijd van de oude maan, ze werden in die tijd afgescheiden van de engelwezens, en "ter aarde geworpen" omdat ze zich teveel hadden verbonden met Ahriman. Interessant is dat Steiner beschrijft dat ze uit dezelfde oorsprong stammen als ons materialistisch-intelligente denkwijze (sinds 1870-er jaren). Volgens Thomas Mayer:

Sie (dwz de bacillen en virussen) wollen wieder integriert werden in die Erdevolution und sie wollen den Christus kennen lernen und erfahren.

Dit is dus een andere benadering dan de angst cultuur. Wij kunnen dit wezen liefdevol "omarmen", met de intentie ze om te vormen, te integreren. Kan dit virus dan in de toekomst een andere rol vervullen : zoals de bij, die ons juist helpt; en de vuurvliegjes die ons blij maken?

Enkele tips

- thymolie smeren en ook rustig enkele malen daags inademen
- met solum olie insmeren ter bescherming en omhulling
- tea tree olie, enkele druppels dagelijks laten verdampen op een schoteltje in de ruimte
- als je schoonmaakt, gebruik handschoenen, want schrale droge handen verminderen de weerstand tegen binnendringers
- verzorgingstip: citroensap voor je handen (door het vele zeep-schrobben worden ze ook droog)
- nisyleen tabletten; infludo voor wie dat nog kan krijgen helpen algemeen tegen griep/ verkoudheid
- grondsteenspreuk en ecce homo (of andere spreuken, zoals "het gebed van overgave", of als je in de drukte tot rust wil komen: "Ich trage ruhe in mir" van Steiner
- Bothmer oefeningen: "Het grote ritme" stelt ons in staat alle wezens te omvatten en mee te nemen naar een hogere dimensie.
- De "ik sta" oefening houdt ons met beide voetjes op de grond in deze woelige-baren-tijd.
- alle mindful of andere oefeningen
- elke dag naar buiten: wandelen of sta/loop/ oefen in de zon: op je grasveld of balkon om zonlicht en frisse lucht op te vangen
- muziek poezie dans...

HarteGroet, Gita van Duinen

praktijkvanduinen@hetnet.nl