

Geef vrij

Dierbaar zijn de draden,
die mij met jou verbinden
Gesponnen in liefde,
geweven met zorg,
zij horen bij mij en jou

Het verband is gevormd
in de momenten waarin we
geraakt in weerstand,
gesmolten in wrijving,
elkaar echt vinden

Ik erken de waarde
Draad voor draad ontwikkel
ik het verband,
koester zorg en liefde,
die de draden dragen

Ik herken de band,
ontkoppel de vereniging,
wens jou en mij het beste,
geef en neem ruimte
om een stuk zelf te gaan

Ik hak de knoop door
Wat ik niet kan vatten
dat hoort bij jou,
en gaat met je mee
Alleen wat mij eigen is,
blijft mij bij en trouw

Ik ben vrij, oprecht en blij
wat jij betekenen zal,
draag ik in mijn hart mee
als een ring van waarde
Ik geef je vrij, om te gaan
naar waar je geroepen wordt

ASW 2006

VRIJGEVEN



Stichting Beweegreden
p/a Anneke Wittermans
Willem Dreeslaan 21
8161 ZD Epe
www.beweegreden.org

Tel: 0578-610161, diadans@planet.nl
K.v.K.nr.: 08140658
giro: 4832754





Vrijgeven (afscheid nemen)

Vrijgeven is een positieve opdracht

Iedereen komt wel eens voor de situatie te staan waarin de verbintenis met een dierbare een ander karakter krijgt of wordt verbroken. Kinderen gaan de deur uit, relaties veranderen en mensen sterven. Populair gesproken hebben mensen het dan over 'de ander loslaten'. In de praktijk blijkt echter dat iedere keer dat mensen over loslaten spreken, zij zich juist steviger hechten aan degene die ze proberen los te laten. Zij bieden geen ruimte, maar verkleven zich onbewust aan de ander. Dierbaren kunnen we ook niet zomaar 'loslaten'. In ons hart blijven we verbonden en we hechten ons aan de goede herinneringen.

Wat we wel kunnen doen, is de ander 'vrijgeven'. Wanneer iemand overlijdt, kunnen we zeggen: "Je mag gaan, je bent vrij, het is goed." Ook wanneer een relatie wordt beëindigd, kunnen we de ander vrijgeven, zonder de betekenis van de dierbare band te negeren. Stukje bij beetje bieden we de ander de ruimte. We staan toe dat de ander verder reist en we geven onszelf vrij om ons eigen pad te volgen.

Dansen om vrij te geven

De Stichting Beweegreden heeft dansen ontwikkeld die inzicht bieden in het vrijgeven van onze dierbaren. Deze dansen brengen berusting, stilte en ruimte om even stil te staan bij het proces en een nieuwe weg te vinden. Al dansend eigent men zich de nieuwe situatie toe, accepteert deze en overschrijft oude patronen met nieuwe. Hierdoor vergroot men zijn bewegingsruimte en grip op het bestaan. Niet alleen de danser maar ook de toeschouwer krijgt dankzij deze bijzondere dansen meer inzicht in levensvraagstukken.



Vrijgeven; het begint met pijnlijk aanschouwen.

(geschreven in Duitsland 24 nov.)

Wat noodzaakt mijn groei?
Wie wakkerert mij tot daden?
Wat geeft mij de moed om uit te komen,
Scherp, snijdend soms weëig intiem.
Pijnen zijn vitale indringers in mijn bestaan.
Zij geven mij reden om in beweging te komen,
stimuleren me mijn talenten te ontplooien.
De pijnen zijn de noodzakelijke prikkels,
bezielen het bestaan.
Als ik mijn zielenpijnen kan omarmen,
boor ik de bron van levensenergie aan.
Kan levensenergie mij vullen met kracht.
Zelfs in de meest donkere spelonken
brandt het licht van mijn bezieling.

A.W. '08

LEZING 'Vrijgeven'

Anneke Wittermans vertelt over de dansen en hun betekenis. De inzichten die zij deelt, maken dat mensen de situatie beter begrijpen en gereedschap krijgen hoe er mee om te gaan. Mensen zijn vaak zielsblij en opgelucht. Zij hebben ruimte gekregen om vanuit een nieuw perspectief naar de situatie te kijken. De dansen dragen een boodschap mee over vergeven, geven en nemen, vrijgeven, parels koesteren, hercoderen en in het licht staan. Deze thema's, die op cruciale momenten in iemands leven voorkomen, worden door de lezing en de dansen inzichtelijk gemaakt. In de lezing zal Anneke een performance geven waarin een aantal dansen fasen van het vrijgeven zichtbaar maken.

De Stichting Beweegreden wil een DVD over 'vrijgeven' uitbrengen, waarop fijne, zachte dansen in de natuur worden afgewisseld met gedichten en zang. Deze hartverwarmende DVD biedt langdurig of terminaal zieken en hun naasten een aanknopingspunt om gevoelens met elkaar te delen. Met Uw steun hopen we dit te verwezenlijken.

Anneke Wittermans en de Stichting Beweegreden

Anneke danst al 28 jaar. De dansen die zij heeft ontwikkeld, verbinden de mens met waardevolle momenten van het bestaan en bieden een ondersteunende structuur van inzichten. Zo maakt zij cruciale processen verstaanbaar voor iedereen. Anneke is geïnspireerd, enthousiast en bezield. Naast danslessen verzorgt ze lezingen over diverse onderwerpen, waaronder 'Vrijgeven'. Anneke wordt in haar activiteiten ondersteund door de Stichting Beweegreden, die door middel van onderzoek, ontmoetingen, trainingen, coaching en voorstellingen mensen aanzet tot het creëren van een inspirerende omgeving.

Dansworkshop 'Vrijgeven'

De dag biedt handvatten om met deze moeilijke situaties om te gaan. Vrijgeven is een proces, waarin de mens stap voor stap de ander en zichzelf meer levensruimte biedt. Open voor iedereen. Maart 2009 komt er een gedetailleerde brochure over 'Vrijgeven' uit. Deze is op te vragen bij www.beweegreden.org.