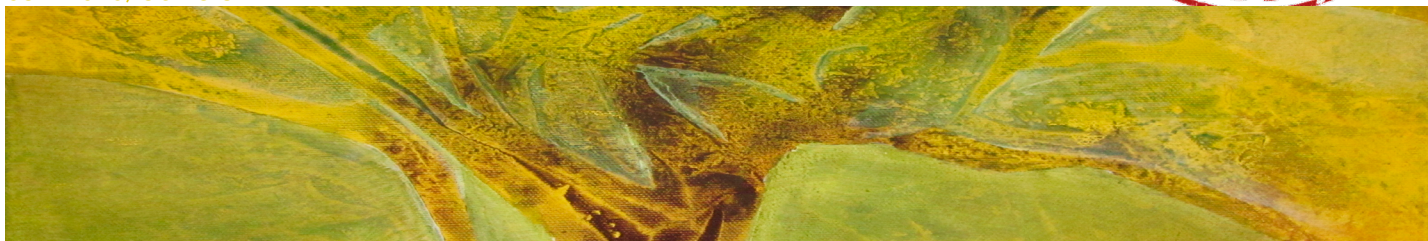


Cordium.nl

Centrum voor groei en ontwikkeling

Juni 2016, editie 8



Wat is voor jou natuurlijk?

Roos Fikenscher



Door Hans Weeren

NIJMEGEN - Dit keer een iets andere insteek van 'van de redactie'. Omdat we verkennen wat natuurlijk is. Dat 'begrijpen' (van jezelf) impliceert geschiedenis en verandering. Verandering omdat je op een of andere manier hebt ervaren dat wat je nu doet, toch niet aansluit bij jouw identiteit. Geschiedenis omdat in elke levende mens erfenis zit van vorige generaties. Het is bepaald een kunst om tussen al die soorten informatie te ontdekken wat voor jou echt eigen is. Systemisch werk kan daarbij van bijzondere betekenis zijn. In deze Click verhalen we van momenten tijdens een recente bijeenkomst onder begeleiding van Roos Fikenscher.

Een zondag zo anders. Normaliter breng ik dat deel van het weekend door met mijn vriendin. Nu rijd ik in de vroege door het ontwakende Nijmegen om een sessie van Roos bij te wonen. Ze

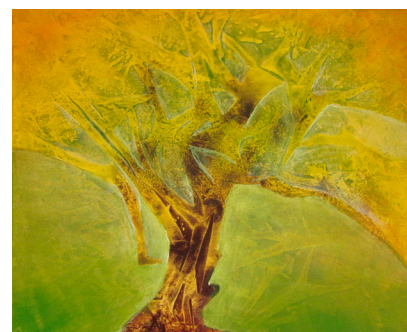
heeft mij erover verteld, maar wat mij concreet te wachten staat...?

Systemisch werk, familieopstelling, kwesties die spelen en om verheldering vragen. Ik hoorde over mensen die in 'andere mensen' veranderden en ja, ik was twee keer eerder in een omgeving met krachten waaraan ik nauwelijks woorden kon geven, maar die intens voelbaar waren. En emotioneel, én fysiek. Vandaag zal ik de wijze raad van mijn vriendin opvolgen: open staan voor het gebeuren, maar de energie die niet bij mij hoort vooral buiten houden. De werkruimte, een atelier voor creativiteit en bewustwording, is gelegen op de derde etage van een gebouw met militaire geschiedenis. Het terrein ervoor wordt vandaag ingevuld met een kunstmarkt. Dan maar de auto een paar straten verderop parkeren en genieten van een stukje lopen. Tussen bedrijvige kunstenaars en allereerste bezoekers laveer ik naar de ingang van de oude kazerne. **Lees verder op pagina 2.**

Ontvang **GRATIS** de digitale Click iedere twee maanden in je mailbox. Meld je aan op: www.cordium.nl

IN DIT NUMMER

Wat is voor jou natuurlijk?	1
Fiona Jakovic over gezond bakken	2
vervolg verhaal voorpagina	2
Irma van Tuil sterker door gevoel	3
Recept Bananenbrood	3
Column: Westers protocol	4
Agenda Cordium	4



Volg Cordium op



“Gezonde voeding voedt meer dan alleen je lichaam”

Fiona Jakovich gelooft in de kracht van natuurlijke voeding

genoot ze van. Het was voor haar een fijne manier om écht met elkaar in verbinding te zijn, gesprekken te voeren terwijl de taarten in de oven stonden. Haar liefde voor de keuken heeft ze met de paplepel ingegoten gekregen. Met een Britse moeder en een Kroatische vader stond lekker en goed eten centraal in haar jeugd.

Echter gooiden buikklachten roet in het eten. Lange tijd konden de doktoren niet achterhalen waar dat door kwam. Vijf jaar geleden kwam ze daar zelf achter. Een goede kennis tipte haar om glutenvrij te eten. Het resultaat was verbluffend. Ik voelde achteraf hoe moe ik al die jaren daarvoor was geweest”, herinnert Fiona zich. “Nu ik (het meest van de tijd) gluten-, lactose- én suikervrij eet, voel ik me een stuk wakkerder en energiever, zowel mentaal als fysiek. Haar passie voor gezond eten mondde uit in de oprichting van haar bedrijf: Fiona's All Free Bakery. “In Australië is het al lang heel normaal om ‘anders’

en bewust te eten. Hier in Nederland worden de mensen ook steeds bewuster van de invloed van voeding op je gezondheid. Ik wil de Nederlanders kennis laten maken met gezonde, én lekkere, taarten en koekjes”, zegt ze vastberaden. Vanuit Cordiums keuken bakt Fiona de meest lekkere en gezonde baksels. Ze zien er niet alleen lekker uit, maar smaken ook heerlijk! “Gezond kan écht samen met lekker, heus!”, lacht ze. Momenteel levert ze op bestelling aan LUX en Dekker van de Vegt. Ook bakt ze op aanvraag voor particulieren en krijgt ze het steeds drukker. Ze houdt van wat ze doet. Al heeft ze nog wel één grote wens: Met haar eigen Foodtruck rondtrekken door Nederland, van festival naar festival. “Dat is altijd mijn droom geweest. Al staat dit plan nog wel even in de ijskast”, lacht ze hardop.

Wil je meer weten over Fiona's All Free Bakery? Kijk op haar website: www.fionasallfree.nl

jonge vrouw geeft aan dat zij contact met (onbekende) anderen best moeilijk vindt. Gaandeweg de dag nodigt Roos haar uit om in het midden te gaan staan van de kring en per persoon nonverbaal af te stemmen om de afstand te verkleinen of juist niet. Even is het spannend stil, maar dan beslist zij om het te gaan doen. Als ‘onbekende’ van de vrouw ervaar ik in de stilte van het moment wel duizend gedachten van haar kant. Een heftige donderbui, rijk aan flitsen van angst. Toch durf ik een klein stapje in haar richting te doen. Ik denk te voelen dat het kan. Ik zet zelfs nog een tweede vooruit. Dan is het genoeg. Alsof er een muurtje wordt gemetseld. En het heeft niet met mij te maken, toch? Zij verbreekt ons contact; wendt zich tot de volgende in de rij.

De interactie geeft mij zoveel inzicht in (mijn) eigen gedrag en maakt spontaan ruimte vrij om dit te kunnen veranderen. Een opstelling. Ver voorafgaand aan deze bijeenkomst had ik al besloten uitsluitend toeschouwer te zijn. Maar Roos en de groep illustreerden vandaag wat veiligheid is. Ik doe het! De situatie is werkgerelateerd: Ik ben hulpverlener bij een instelling met cliënten uit verschillende culturen. Ik wil ze zo graag beter leren kennen, maar krijg niet het door mij gewenste contact.

Van alles heb ik al geprobeerd. Drie culturen stellen zich op. Zomaar op een rij, vlakbij de deur naar buiten. Roos vraagt mij om in de middencircel van inzichtgevende beeldkaarten te gaan staan.

Aanvankelijk geef ik gehoor aan haar instructie, maar die plek beleef ik niet als ideaal. Ik stap eruit en banjer door de hele ruimte, mij afvragend hoe ik dichterbij mijn cliënten kan komen. Ik voel groeiende machteloosheid. Wat ik ook doe, hoe ik ‘ze’ ook benader. De ‘rol’ die ik vervul en de bewegingen die ik inzet, zijn van meet af aan duidelijk voor de man die ik representeer. ‘Zo is het precies’, zegt hij als de casus wordt afgerond. Iedereen reflecteert op wat zichtbaar was en de mogelijke oplossingen. Dat laatste, tja, dat inspireert mij altijd maar heeft ook een keerzijde en dus zeg ik beredeneerd niet, ‘als ik jou was’. Ik adviseer immers zo vaak ongevraagd en heb daarvan geleerd dat ik niet die ander ben. Ergens doet het mij dan pijn wanneer goed bedoelde raad niet opgevolgd wordt. Loslaten!

Weer buiten. Het regent zacht, maar net hard genoeg om vooral een route te kiezen onder de dekzeilen van de marktkramen. Is regen contact bevorderend? Meerdere ‘verkopers’ zeggen mij zomaar gedag. Natuurlijk beantwoord ik hun groeten.

“Ik voel me beter dan toen ik achttien was”

Irma van Tuil haalt veel uit zen-meditatie en Chi Neng Qigong



Door Minke Koks

NIJMEGEN - Als je handelt vanuit verzet, dan heeft dat weinig zin. Sterker nog: Je veroorzaakt er veel stress mee. Onnodig, vindt Irma van Tuil. De Nijmeegse Chi Neng Qigong docente heeft het leven leren nemen zoals het komt. Voor haar is dit de natuurlijke weg naar innerlijke rust.

Het leven nemen zoals het komt. Dat klinkt heel eenvoudig, maar dat is het zeker niet altijd. Dat weet Irma uit eigen ervaring. De docente heeft zelf ondervonden hoe lastig het kan zijn om te durven vertrouwen (in alles wat op je pad komt) “Je moet aan jezelf blijven werken om vrij te kunnen staan”, vult ze aan. “Hoe vaak zeggen we dat we vrij zijn terwijl we dat eigenlijk nog helemaal niet zijn? Dat we het sociaal wenselijke doen. Of dat we uit angst handelen in plaats van vertrouwen?”

Door zen-meditatie en Chi Neng Qigong heeft ze geleerd het leven te omarmen met alles erop en eraan. Elke dag weer opnieuw helder en fris kijken en de dag nemen zoals het komt. “Zo simpel is het, doe je dat niet, dan geeft het stress. Het is iets heel natuurlijks, ik was er alleen van af geraakt”, herinnert ze zich.

Open houding

Zowel zen-meditatie als Chi Neng Qigong leert je met een open en verwelkomende houding het leven tegemoet te treden. “Of je nu voor de zoveelste keer in meditatie gaat zitten of voor de zoveelste keer een

Qigong-beweging maakt, je geeft het de aandacht alsof je het voor de eerste keer doet. En dit trekt door in het dagelijkse leven”, vult Irma aan. Volgens haar is het dagelijkse leven één grote oefening waarvoor je overigens geen meditatie of oefeningen voor hoeft te leren. “Nee, omarm het maar en ontspan”, zegt ze terwijl ze rustig een slok van haar thee neemt. “Dit probeer ik in mijn lessen mee te geven door middel van zen-meditatie en Qigong. Het is voor veel mensen een veilige manier om erachter komen dat deze zachte aandacht juist het dagelijkse leven veel makkelijker maakt.”

Inmiddels spreekt Irma al aardig uit eigen ervaring. Sinds 1995 beoefent ze zen-meditatie met Qigong. En in 2003 begon ze met Chi Neng Qigong. Beiden hebben haar leven in positieve zin veranderd: “Van een overgevoelig persoon met klachten en spanning ben ik terecht gekomen in een gezond en ontspannen leven. Ik voel me beter in mijn vel dan toen ik 18 jaar was. De gevoeligheid is nu een kracht geworden.”

Qigong therapie

Sinds 2015 geeft Irma naast groepslessen ook Qigong therapie. De klachten waar mee je kunt komen zijn divers, met succes zijn er al mensen geholpen met o.a. rugklachten, hoofdpijklachten en depressiviteit. Ook om meer energie op te bouwen of helderheid te krijgen in je hoofd. etc. Wil je meer informatie?

website: www.bambootiger.nl/

Recept voor Bananenbrood

Door Fiona Jakovic

NIJMEGEN - Speciaal voor de lezers van Click deelt Fiona Jakovic van Fiona's All Free Bakery haar recept voor bananenbrood. Een van haar favoriete recepten.

Ingrediënten

- 3 rijpe bananen
- 3 grote eieren
- 90 ml kokosolie, vloeibaar
- 100g arrowroot
- 75g kokosmeel
- 60g kokosbloesemsuiker
- 2 tl speculaaskruiden
- ½ tl baksoda
- 100g gehakte walnoten
- 75g rozijnen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 175 graden Celsius. Vet een kleine bakvorm in met wat kokosolie.
2. Pureer de bananen met eieren en kokosolie.
3. Combineer arrowroot, kokosmeel, kokosbloesemsuiker, speculaaskruiden en baksoda in een beslagkom.
4. Schenk de bananenpuree erbij en roer tot een glad beslag.
5. Schep walnoten en rozijnen door het beslag en schep alles in de bakvorm.
6. Bak het bananenbrood in 45-50 minuten goudbruin en gaar.

Smakelijk!

CORDIUM CONTACT:

De Ruyterstraat 65
6512 GB Nijmegen
cordium@veluwe.net

AGENDA

Juni

AUM meditatie

Vrij 3 juni 19:30 - 23:00 uur

Workshop: (familie)opstellingen

Zat 4 juni 10:00 - 18:00 uur

Workshop: Tantric Dance

paren en individueel

Zat 4 juni 20:00 - juni 5 12:00 uur

Workshop: In contact met je
authentieke kracht

Zat 11 juni 10:00 - 17:30 uur

Proefles meditatie (gratis)

Zon 12 juni 19:00 - 20:00 uur

Workshop: Zingen met Hart en Ziel

Vrij 17 juni 20:00 - 22:00 uur

In2Core dagworkshop

Zat 18 juni 10:00 - 17:00 uur

In2Core Workshop: Geluk en Plezier

Zat 18 juni 11:00 - 17:00 uur

Klankmarathon

Zat 18 juni 12:00 - 18:00 uur

Juli

AUM-meditatie

Vrij 1 juli 19:30 - 23:00 uur

Proefles meditatie (gratis)

Zon 3 juli 19:00 - 20:00 uur

Unfold your orgasmic energy!

Rode Tantra

Zon 10 juli 13:00 - 18:00 uur

Core Energetica Sexuality Workshop

Woe 13 juli 13:00 - Zon 17 juli 17:00

The art of flow! | Witte Tantra

Zat 16 juli 13:00 - 18:00 uur

Kamasutra Tantra massage

De formule voor genot

Zon 17 juli 13:00 - 18:00 uur

Cordium heeft een vast weke-
lijks en maandelijks aanbod van
activiteiten. Kijk op het programma
op voor de meest actuele agenda

COLOFON

Kerngroep Cordium Communicatiet

Elsbet Hazewinkel

Minke Koks

Cees van Loon

Resi Messelink

Hans Weeren

Lea Hütter-Quaas

Michaela Pelka

Redactieleden Cordium Click

Hans Weeren

Minke Koks

Voor vragen en tips

Hans Weeren:

hansweeren@gmail.com

Minke Koks:

info@inbalanstherapie.nl

Druk

DPN druk en print nederland

Illustraties

Michaela Pelka

column Westers protocol

"Hoe gaat het met u?", vraagt de arts als ik met haar meeloop naar haar spreekkamer. Het is weer de zoveelste periodieke controle in het ziekenhuis en ik antwoord zoals ik de afgelopen keren haar heb geantwoord: "Goed, ik voel me eigenlijk best goed. Steeds beter eigenlijk."

Het gesprek verandert van toon als mijn verdere behandelplan besproken wordt. Ze is niet tevreden en schermt met kreten als: darmkanker, cystes, verklevingen, operaties, "als jij niet NU begin met het nemen van zware medicatie..." Ik begrijp haar niet. Ik voel me toch goed? De bloedwaarden én de scopie zijn toch beter dan vorig jaar?

Ik krijg drie opties voorgeschoteld: Stuk voor stuk zware medicijnen die mijn immuunsysteem naar beneden halen. Dat wil ik niet. Is er niets meer constructief? "Kan het echt niet anders?" Probeer ik nog. Maar nee, dit is het protocol.

Begrijp me goed: ik heb mijn leven enkele malen te danken aan de reguliere gezondheidszorg. Zonder de westerse artsen was ik er nu niet meer geweest. Maar dat er écht niets anders op deze wereld is dat me kan helpen gezond te blijven, dat accepteer ik niet.

Lang voordat er ziekenhuizen en moderne medicijnen waren, vertrouwden de mensen vooral op de kracht van de natuur. Geneeskrachtige kruiden, gezonde voeding en lichaamsbeweging en ontspanning zorgden voor een beter welzijn van de mensen. Dus, ik ben zelf gaan zoeken (met de arts op de achtergrond) en ik kwam op een dieet: Glutenvrij eten, het liefst ook lactosevrij. "Nee, je hoeft jezelf dat echt niet aan te doen", was nog het oordeel van de arts. Gelukkig ben ik ook eigenwijs en volgde ik het pad dat voor mij natuurlijk en goed voelde. En wat gebeurde er? Mijn bloedwaarden verbeterden aanzienlijk, ik had geen pijn en geen bloed meer bij de ontlasting en alles verliep 'normaal'.

Mijn arts was verbaasd, maar nog steeds niet tevreden. Medicijnen, klonk het steevast in de spreekkamer. Ik wilde een second opinion. Daar zag zij geen medische aanleiding toe, maar ze schreef een doorverwijzing op mijn verzoek. Haar voet wiebelde onder de tafel opzichtig heen en weer.

Ik heb van alles 'alternatiefs' geprobeerd, geloof me. Het ene hielp, het ander wat minder. Telkens twijfelde ik of mijn 'eigen'-wijsheid en mijn afkeer van de medicijnen me stiekem verder in de problemen zouden helpen. Doe ik er wel goed aan mijn eigen weg te volgen? Moet ik dan maar tegen mijn gevoel en natuur in die medicijnen gaan spuiten? Is het me dat waard?

De verlossing kwam van een heel aardige professor, MDL-arts en bijzonder hoogleraar in de Voeding. (Mijn verzoek, mijn second opinion) Ik was goed bezig! Zei hij.

Ik slaakte een zucht van verlichting! Mijn hart vulde zich met blijdschap. Ik heb mijn gevoel gevolgd, maar blijf met de vraag zitten: Wat is nu de natuurlijke weg in de westerse samenleving?

Minke Koks (www.inbalanstherapie.nl)



Kerkenbos 1201
6546 BD Nijmegen
T (024) 360 60 33

www.dpn.nl
info@dpn.nl