

Neem mee!

# Cordium.nl

Centrum voor groei en ontwikkeling



Juni 2017, editie 12



## Doorzettingsvermogen, wat betekent dat voor jou?

Van de redactie

Je leven, jouw intenties en daden. Een omgeving van wils- en tegenkrachten. Ergens daar ontstaat het doorzettingsvermogen. De kracht om te volharden. Het 'zijn' waarmee mentale en fysieke teleurstellingen overwonnen kunnen worden. Wie haalt het volhouden geheel uit zichzelf? Wie blijft door, omdat er publiek is dat aanmoedigt om niet op te geven? Wat gebeurt er met je als de coach twijfelt aan jouw kunnen? Hoe voelt dat? En wat herkennen mensen als jij het doet en zij aan de kant staan?

Wij, Redactie. Ruim twee jaar publiceren we 'Click'. Dat doen we met graagte en liefde voor het journalistieke vak, maar af en toe zijn er van die momenten waarop we dan toch het 'moeten' voelen. Dan heeft één van ons, of het hele team, teveel te doen met andere professionele activiteiten.

Ja, ook dit en dat en die nog. Pfff. Tijd nemen. Hoofd leeg maken. Naar buiten kijken en natuurlijk ook naar binnen. Met elkaar het gedoe even energetisch delen. Haalbare doelen formuleren die we wederzijds accepteren.

Vervolgens verder gaan met het overleg, de interviews, het schrijven, het fotograferen en vormgeven, de contacten met de drukker en de bezorgers. Genieten van het feit dat we weer bezorgd zijn.



## IN DIT NUMMER

Doorzettingsvermogen .....	1
Cordium Ouverture .....	1
Hélène Codjo speelt Japanse fluit.....	2
Column: Echt en gelukkig? .....	2
Inspiratiecoach Erika Brinkman .....	3
Meditatieoefening.....	3
Agenda Cordium .....	4
Joy van der Stel is inspirerend.....	4

Volg Cordium op



## Cordium Ouverture

Het is weer zover. Het nieuwe seizoen van Cordium wordt geopend met gratis lessen en presentaties om kennis te maken met Cordium. Je krijgt zicht op een variatie aan activiteiten. Van T'ai Chi, Qigong en yoga tot loopbaanbegeleiding en allerlei vormen van energetisch werk. Kijk op Cordium.nl voor het actuele aanbod. Cordium is compleet op het gebied van body en mind. Je bent harte welkom mee te doen of je nader te informeren.

Cordium Ouverture vindt plaats van  
28 augustus t/m 2 september 2017.





# “De Shakuhachi heeft me de liefde gegeven”

Hélène Codjo is onder de indruk van de Japanse fluit

“Toen ik voor het eerst een klank van de Shakuhachi hoorde, raakte het direct mijn hart. Ik wist: Dat is de klank van mijn hart!”

### Op de proef gesteld

Er gingen echter jaren overheen voordat Hélène voor het eerst een Shakuhachi aanraakte. Haar droom om deze fluit te kunnen bespelen, lag lange tijd in de ijskast. Een jong gezin, een drukke carrière in de klassieke muziek en de afwezigheid van een Shakuhachi-meester maakte dat het niet lukte haar droom waar te maken. “Ik heb moeten wachten tot het juiste moment daar was”, herinnert ze zich. En dat was in 2006 toen ze haar Japanse meester ontmoette. De start bleek lastiger dan gedacht. Ze moest heel veel dingen die ze als dwarsfluitiste had geleerd weer afleren. Haar doorzettingsvermogen en geduld werden op de proef gesteld. Het was een totaal andere benadering van de muziek. En bovendien was de muzieknotatie in het Japans. De klassiek geschoolde Française ervoer haar nieuwe ervaring echter als een verrijking: “Bij de dwarsfluit speel je nooit stukken die je vroeger speelde toen je het instrument leerde bespelen. Bij de Shakuhachi juist wel. Het gaat om de herhaling en de verdieping. En hoewel er veel regels zijn, voel ik dat niet als een beperking. Ik voel me vrij en dat is anders dan in de klassieke muziek.” Met de Shakuhachi bereik je dingen die je met een ander instrument niet zal bereiken. Hélène is daar heilig van overtuigd. Een goed voorbeeld daarvan zijn haar optredens in de

Waalboog, voor dementerende ouderen. Hoewel de meeste van deze mensen nog nooit van de Shakuhachi hebben gehoord, worden ze vrijwel direct geraakt door de klanken die uit deze fluit komen. Hélène ziet van dichtbij de mensen ontspannen en ontroerd raken door haar muziek. “Ik heb geprobeerd om de dwarsfluit te spelen, maar daar werden ze, door de vele tonen, juist onrustig van. De andere fluit telt soms maar drie klanken in één minuut, maar het effect is wonderbaarlijk.”

“Wat heeft deze Japanse fluit je eigenlijk gebracht?”, vraag ik haar. “Veel! Alles!”, ze lacht en even later vertelt ze waarom. In 2012 emigreerde ze naar Nijmegen voor de liefde. Haar huidige partner ontmoette ze dankzij het muziekinstrument. “Hij was onder de indruk van de Shakuhachi. Zonder dit was ik nooit naar Nederland gekomen. Het heeft me liefde gegeven, letterlijk!”

Hélène geeft in Cordium Shakuhachi privé- en groepslessen. Daarnaast treedt ze met regelmaat op in Nederland en buitenland. Voor meer informatie: [www.fluitshakuhachi.nl](http://www.fluitshakuhachi.nl) en [www.hijirishakuhachi.wordpress.com](http://www.hijirishakuhachi.wordpress.com)

De Shakuhachi is een traditioneel Japans muziekinstrument gemaakt van een bamboestengel. De klanken van deze fluit geven een natuurlijke reikwijdte van het natuurlijke leven op aarde. Sinds de 13e eeuw wordt de Shakuhachi door monniken gebruikt als meditatie-methode. Sinds de jaren 1960 neemt de belangstelling voor deze Japanse traditie in het buitenland toe.

Door Minke Koks

**NIJMEGEN – Een droom uit laten komen. Het klinkt idealistisch en voor sommigen blijft het enkel bij dromen. Hélène Codjo is het levende bewijs dat het wél kan! De van oorsprong Franse fluitiste, mag dagelijks doen wat ze het liefste doet: de Shakuhachi bespelen. En daar had ze een lange adem voor nodig...**

Hélène Codjo begroet me hartelijk in haar woning. Ze woont op de vierde etage en kijkt uit op een mooi groen stuk van Nijmegen. Het is een warme zonnige dag en mijn oog valt direct op de Shakuhachi die plechtig op een kleedje op tafel ligt. Een imposante fluit gemaakt van bamboe. Mijn interesse is gewekt. “Leuk dat je me komt interviewen”, zegt ze met een klein Frans accent en haar ogen stralen verwachtingsvol.

### Klank van mijn hart

Ze is een bevolgen fluitiste, eentje met veel passie voor de wereldfluiten. Ze spaart ze ook. Inmiddels heeft ze meer dan vijftig bijzondere exemplaren in huis. De Japanse fluit, de Shakuhachi, is voor haar de meest waardevolle.

## Column: Echt en gelukkig?

Hij ontmoet een coach. Op enig moment komt de ware bedoeling boven tafel van de door haar aangeboden vrijblijvende kennismaking met koffie en koek. Zij legt professioneel glimlachend voor: “Stel dat jouw leven vanaf nu een onderneming is. Welke waarden komen dan zomaar in beeld?”

Welke doelen ga je formuleren die een gezond appel doen op jouw doorzettingsvermogen? Hij kijkt strak in haar ogen en reageert oprecht verbaasd: “Wat vraag je nou van mij? Waarom zou mijn aanwe-

zigheid op deze aarde een onderneming moeten zijn?” Zij, iets luider sprekend: “Doelen stellen. Haalbare doelen die voor jou en je omgeving goed voelen. Niet alleen maar dromen of praten over durven en doen. Jezelf een andere discipline aanleren. Daarom vraag ik je om als een ondernemer te zijn. Een die in ieder opzicht leiding durft te geven en te ontvangen”.

Hij: “Ik kan je niet volgen. Echt niet. Dat zou ik wel willen, maar vanuit mijn optiek gooi je zinnige inhoud van verschillende websites door elkaar. Je klinkt als die goe-

roe die zichzelf graag laat presenteren met de volgende context: ....maakt van executives en ondernemers echte en gelukkige leiders. Is als personal business coach, schrijver en spreker hét klankbord voor uitblinkers in het Nederlandse bedrijfsleven. Mag ik even adem halen? Uitblinkers. Hoeveel zijn er daarvan? Wie herkent zich in deze fenomenen. Bovendien: je kunt concluderen dat zij nog geen echte en gelukkige leiders zijn.”

Zij: .....

HW



## Meditatie oefening

Meditatie is heilzaam, vooral in drukke tijden in deze maatschappij. Neem de rust voor de reis naar binnen en probeer deze oefening Kijk of het iets voor je is, en belangrijker nog; voel wat het met je doet.

De ademhalingmeditatie is de meest gangbare vorm van mediteren. Dit doe je door je te focussen op de ademhaling.

### Hoe?

Zorg ervoor dat je gemakkelijk zit. In de kleermakerszit, lotushouding of gewoon in de stoel. Sluit de ogen en observeer het ritme van de adem. Je hoeft er niets aan te veranderen, alleen proberen om met je aandacht bij de adem te blijven.

Probeer de aandacht bij de ademhaling te houden. Dwaal je af? Breng hem dan rustig, zonder oordeel, weer terug naar de ademhaling.

Als je heel veel moeite hebt om de aandacht bij de adem te houden kan het helpen om de ademhalingen te tellen. Tel één op de inademing, twee op de uitademing. Tel door tot 10 en begin daarna weer bij nul.

Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt.

# “Het is jouw leven. Wat wil jij?”

Erika Brinkman motiveert mensen alles uit hun leven te halen

Door Minke Koks

**NIJMEGEN - Voor Erika Brinkman betekent doorzettingsvermogen, het vermogen om na het vallen weer op te staan. En dat je de schoonheid daarvan kunt zien. “Het leven is één grote leerschool. Het gaat er niet om dat je het perfect doet, maar dat je ten volle kunt leven. Dat je ondanks tegenslagen weer terug in jezelf kunt komen, terug in je kracht”, zegt de Nijmeegse inspiratiecoach.**



Dat is een positieve benadering van het leven, en dat past wel bij haar. Ze heeft een positieve instelling en is bovendien goedlachs. Dat blijkt wel tijdens ons gesprek waarin ze me meerdere malen trakteert op haar uitbundige lach. “Lachen hoort erbij. Op het moment dat je dat niet meer kunt, moet je achter je oren krabben. Dan is er iets mis”, zegt ze. “Humor en lachen brengt licht.”

Vanuit dat licht en die luchtigheid kijken naar wat je dwars zit, is volgens Erika dé methode om met zwaarte te kunnen omgaan. Het is nodig om op te kunnen ruimen en weer verder te gaan. Dat weet ze ook uit eigen ervaring. “Ik kies nooit de makkelijkste weg. Dat is al mijn hele leven zo. Jong uit huis, jong moeder, jong weer gescheiden. Om

### Leren genieten

Volgens de Nijmeegse inspiratiecoach gaat het ook niet om het fixen, maar eerder om het accepteren wie je bent. “Neem jezelf niet altijd zo serieus. Hou het klein. Het is jouw leven, het gaat om jou. Wat wil jij? Waar gaat het bij jou over? Doe de dingen waar jij plezier aan beleeft en dan leer je ten volle benutten wie je bent.”

Het is duidelijk dat Erika gepassioneerd is over wat ze doet. Andere motiveren te zijn wie ze zijn en vooral weer te leren genieten van hun eigen leven. Ze houdt ervan mensen de schoonheid van het leven te laten zien en hen te helpen om weer op te staan.

Meer weten over Erika Brinkman en haar praktijk? Kijk op [www.brinkman-coaching.com](http://www.brinkman-coaching.com). Naast inspiratiecoach is ze ook loopbaanbegeleider, organiseert ze inspiratiedagen, verdiepingjaren en helpt ze organisaties bij hun knelpunten.

### Lees de Click ook digitaal!

Meld je aan op [www.cordium.nl](http://www.cordium.nl) en ontvang hem GRATIS iedere twee maanden in je mailbox. (Met extra filmpjes, foto's en ander verrassend materiaal!)

## AGENDA

### Juli

Naughty & loving!

Zwarte Tantra training stellen & singles

Za 1 juli 13.00 - zo 2 juli 18.00 uur

Core Energetics 5-day workshop

Life and Death

Woe 5 juli 10.00 - Zo 9 juli 17.00 uur

Erotic night of higher love | Witte

Tantra training exclusief voor stellen

Za 8 juli 19.30 - zo 9 juli 13.00 uur

Tantra dating singles

Real-time, zintuigelijk & instinctief!

Zo 30 juli 13.00 - 18.00 uur

### Augustus

Geen workshops en cursussen.

Wel individuele consulten. Kijk voor

meer informatie op [www.cordium.nl](http://www.cordium.nl)

### September

Divine Tantric Kissing | Witte Tantra

Singles (en beperkt koppels)

Vr 1 sept 13.00 - 23.00 uur

Kamasutra Tantra massage | De

formule voor genot | Voor paren

Zo 3 sept 13.00 - 18.00 uur

Vrouwengroep:

Lust in je leven, lust in je lijf? (start)

Za 9 sept 10.00 - 17.00 uur

Diamond Logos

Dimensie van Liefde – tweedaagse

Zo 10 sept (en zo 15 okt) 10.00 - 17.00u

Witte Tantra singles & stellen |

Ontdekkingstocht van het verlangen

Za 16 sept 13.00 - zo 17 sept 18.00 uur

Systemische trainingsdag

Vr 22 sept 10.00 - 17.00 uur

Workshop Familieopstellingen

Za 23 sept 13.00 - 17.30 uur

Tantra dating singles

Zo 24 sept 13.00 - 18.00 uur

Meditatie | inspiratie | beweging

(eerste van acht avonden)

Woe 27 sept 19.30 - 21.00 uur

Tweedaagse basisworkshop

'De reis van de sjamaan'

Za 30 sept 10.00 uur - zo 1 okt 16.00 u

### CORDIUM CONTACT:

De Ruyterstraat 65

6512 GB Nijmegen

[Cordium@veluwe.net](mailto:Cordium@veluwe.net)

# Normaal leven met een anderswerkend lichaam?

Joy van der Stel is een inspirerend antwoord op die vraag

Door Hans Weeren

"Onze kennismaking bij toeval? Nou, laten we het erop houden dat het universum ons bij elkaar heeft gebracht. Ongetwijfeld om te ontdekken dat en hoe we elkaar kunnen helpen. Samen zijn we, zeg maar, leden van hetzelfde team. En ik weet dat jij voor mij van betekenis bent. Je schrijft bijvoorbeeld over mij en maakt er beeldmateriaal bij. Je vragen zijn spontaan, zonder vooroordeel. Het artikel voortkomend uit dit interview maakt op enig moment ook deel uit van mijn podium en wordt via Click zichtbaar voor de wereld. Mijn inzet – laten we die voor nu als tegenprestatie benoemen – hangt samen met het netwerk dat ik inmiddels heb kunnen opbouwen. Binnen dat kader liggen prachtige mogelijkheden. Voor jou, voor mij, voor onze ideeën, doelen en initiatieven. En, wie ik ben? Ja, ik beweeg mij voort in een rolstoel en heb vanaf de geboorte een anders werkend lichaam. Ik ben gewoon Joy van der Stel en vooral: niet zielig. De weg die ik ga: ik noem het een zelfstandigheidsreis. Daar komt van alles bij kijken".

Joy. Schrijfster, veelgevraagd spreekster, coach en begeleidster van workshops. Haar inleidende woorden zijn van enkele maanden geleden. Diverse ontmoetingen later staat zij volop in de belangstelling van vrijwel elke politieke partij in de gemeente Arnhem. Hoezo? Het antwoord op die vraag leidt naar een nog niet ingeburgerd gegeven: inclusie. Joy legt uit: 'De term is gerelateerd aan het VN-verdrag voor de rechten van personen met een beperking. Dat is in werking sinds vorig jaar en geeft mensen met een beperking dezelfde rechten als ieder ander. Hiermee zal een inclusieve samenleving, een wereld waarin iedereen meedoet, binnen bereik kunnen komen. Maar! Inclusie! Bij dat woord moet in vrijwel elke gemeente en in elke organisatie nog begrip worden aangeleerd. Bovendien omvat het bepaald meer dan het regelen dat



goederen en diensten toegankelijk en bruikbaar moeten zijn voor iedereen. En meer dan dat mensen met een anders werkend lichaam – zo noem ik dat bij voorkeur – een gebouw binnen kunnen, een website kunnen lezen, of geld kunnen opnemen. Het 'begrip' waar ik op doel appelleert allereerst aan bewustwording en houding. Vervolgens kun je het over de praktische oplossingen gaan hebben. In dit verband zie ik het als mijn taak om daar te sturen waar het nodig is".

### Sturen?

"Ik ben ervaringsdeskundige. Weet aan lijve wat het betekent om met mijn fysiek normaal je leven te kunnen leiden. Ik weet wat je in jezelf moet overwinnen om aan de slag te gaan met de vooroordelen die je vanaf je geboorte omringen". Joy is even stil; neemt een slok van haar koffie. "Weet je, in dit lijf zit een mens die hetzelfde wil wat anderen ook zouden willen. Op diverse momenten werd mijn willen raargevonden. Dat kun je verdrietig vinden, maar tegelijkertijd geeft het ook nieuwe kracht. Voor mij is het altijd heel normaal dat ik anders beweeg. Wanneer ik hulp nodig heb, dan vraag ik het wel. Ook is het als vanzelfsprekend dat ik zelfstandig ben. Dat ik een gezin heb en met mijn stichting ([www.empowermij.com](http://www.empowermij.com); red.) onderneem. Dat daar soms extra handen, materialen – aangepaste interieurelementen bijvoorbeeld – voor nodig zijn, ja natuurlijk.

Essentieel is – en daar maak ik mij in meerdere werkvelden opbouwend sterk voor – dat mensen het met hoofd en hart nodig gaan vinden dat je je als gehandicapte normaal in de maatschappij kunt bewegen.

Ik kijk uit naar het moment dat mij een fijne dag wordt toegewenst in plaats van succes hoor, meisje".

## COLOFON

### Cordium Communicatie

Cees van Loon

Resi Messelink

Hans Weeren

### Redactie Cordium Click

Hans Weeren

Minke Koks

### Voor vragen en tips

Hans Weeren: [hansweeren@gmail.com](mailto:hansweeren@gmail.com)

Minke Koks: [info@inbalanstherapie.nl](mailto:info@inbalanstherapie.nl)