

# Spiritualiteit met beide benen op de grond

SkyHighGravity Studio is een initiatief van Marc Jongmans. De opzet van deze werkplaats annex studieruimte is kleinschalig. In een compacte, neutrale, lichte ruimte biedt hij diverse activiteiten aan. Zijn doel: kennis en ervaring delen om welzijn te bevorderen door lichamelijke, geestelijke en emotionele oefeningen. In de programmering zien we deze rode lijn terug: Pilates, Chi Kung, yoga, Breema, energiewerk. Maar ook schrijfcursussen, familieopstellingen, coaching en lezingen. Een divers aanbod met één grote gemene deler: kwaliteit.

tekst: Simone Slotboom  
foto's: Kees Hoogeveen

De pijlers van SkyHighGravity Studio omvatten fysiek en geestelijk welzijn, creativiteit, samenkomst en maatschappelijke betrokkenheid. De groepen houdt Marc Jongmans bewust klein. Bij lichaamswerk tien tot maximaal vijftien deelnemers en bij lezingen en artistieke optredens niet meer dan vijfendertig toehoorders. De opzet is bijna loge-achtig. Besloten, in de zin dat de studio vanaf de straat nauwelijks zichtbaar is en alleen toegankelijk na aanmelding voor een bepaalde activiteit. Maar zeker niet exclusief, meer verwelkomend en gericht op het tot stand

brengen van een gevoel van verbinding in de buurt. Marc streeft ernaar bijzondere docenten aan te trekken. Stuk voor stuk vakmensen met jarenlange ervaring en bijzondere specialisaties. Hij is altijd op zoek naar nieuwe medewerkers en ideeën om het aanbod fris te houden. Zowel voor het vaste wekelijkse aanbod, als voor de kortlopende cursussen. Om uit eerste hand het niveau van het aanbod en de filosofie erachter te ervaren, participeer ik in vier lessen die representatief zijn voor elke pijler. De docenten ontmoet ik na afloop voor een kort vraaggesprek.

Ik val meteen met mijn neus in de boter. Docent Alfredo Fernandez heeft jaren gedanst bij het Nationaal Ballet. Na een klassiek balletcarrière van twintig jaar bij diverse internationale gezelschappen, richtte hij zich op moderne dans. Daar begon zijn fascinatie voor de bewegingen van ongeschoolde dansers. In hun onbevangenheid ontdekte hij een unieke creativiteit. De slijtage waaraan het lichaam van een topdanser onderhevig is, bracht hem op het pad van Pilates, een perfecte manier om blessurevrij op een hoog niveau te trainen. Evenals somatische bewegings-coaching, een methode om via beweging en ademhaling lichamelijke en geestelijke gezondheid te bewerkstelligen. Perfect Pilates onderscheidt zich van gewone Pilates door het trainen van de curve in het lagere deel van de wervelkolom en de *core muscles* in het centrum van het lichaam, ter voorkoming of verbetering van rugklachten.

## Perfect Pilates zonder blessures

De les is goed gevuld. Zowel vrouwen als mannen nemen deel. Er hangt een prettige sfeer in de groep. Ik word enthousiast verwelkomd en voorgesteld en krijg tot mijn schrik een plaats recht voor de docent toebedeeld. De voertaal is Engels. De warming-up maakt lichaam en geest klaar voor een

serie oefeningen waarin veel elementen van yoga, Chi Kung en moderne dans zitten. De uitvoering is langzaam, bijna meditatief, en vraagt een goede spierbeheersing. Alfredo doet de bewegingen voor en corrigeert waar nodig de lichaamshouding van de cursisten. Geen detail ontgaat hem. Een overstrekte knie wordt onmiddellijk gecorrigeerd. In deze klas zal niemand een blessure oplopen. Ik raak gefascineerd door zijn prachtige manier van bewegen. De klassieke achtergrond spat ervan af en werkt enorm inspirerend. Het niveau van de les is hoog, maar voor mij goed haalbaar door jaren yoga en fitness. Alfredo moedigt mij aan mijn grenzen te verleggen door mijn been net even iets verder te plaatsen of mijn lichaam nog verder door te strekken. Met een simpele handoplegging laat hij voelen hoe ik mijn ribben beter kan in trekken en mijn houding kan aanpassen, zodat de oefening effectiever is.

## Alfredo moedigt mij aan mijn grenzen te verleggen

Deze docent haalt het maximale uit de groep. Op individueel niveau ziet hij de mogelijkheden en maakt een ieder bewust van zijn of haar lichaam en de manier waarop zij het inzetten. Dit is geen lesje op de automatische piloot. Meditatieve beelden en ademhalingstechnieken worden natuurlijk verweven in de instructies. Aan het einde van de les heb ik allerlei nieuwe inzichten opgedaan. Het automatische, ingesletene van jaren klases en lesjes is weg. Ik voel me enthousiast, energiek en tegelijkertijd verbazingwekkend rustig en voldaan. Wat een waanzinnig inspirerende man.

## Geven en nemen bij Breema

Breema is een vorm van lichaamswerk met het doel lichaam en geest samen te brengen. De oefeningen zijn licht, gemakkelijk uitvoerbaar en gericht op het contact maken met en ervaren van je lichaam. In de les vind je elementen van yoga en Thaise massage terug.



De cursus Perfect Pilates wordt gegeven door voormalig balletdanser Alfredo Fernandez

Docent Jonathan Stagers komt uit de Verenigde Staten. Toen een blessure een eind maakte aan zijn American football-carrière moest hij zichzelf opnieuw uitvinden. Hij werd acteur en gecertificeerd Breema-docent.

## Breema confronteert op subtiele wijze mensen met hun persoonlijke blokkades

De zaalvloer is bedekt met wollen kleden. Hierop nemen Jonathan en de cursisten in een kring plaats. In het Engels verzoekt hij iedereen zo te gaan liggen of zitten als prettig voelt. Na een meditatief moment met klankschalen volgt een reeks oefeningen met buigingen en strijkbewegingen over je lichaam. Jonathan licht met rustige, bijna hypnotiserende stem alle bewegingen praktisch en theoretisch toe. Door de kringopstelling hebben de deelnemers onderling oogcontact en wordt een gevoel van saamhorigheid gecreëerd. Het intieme gevoel zet zich door als in groepjes van twee gewerkt gaat worden. Het doel: balans ervaren in geven en ontvangen, zodat geven en nemen uiteindelijk tegelijkertijd zullen plaatsvinden. De gever ligt ontspannen op de grond, terwijl de ontvanger zijn of haar voeten voorzichtig op de hielen van de gever plaatst. Het is een langzaam proces van aftasten en voelen. De kring schuift steeds op, deelnemers wisselen van plaats. Na de oefening bespreken de cursisten hun ervaring in de kring. Breema confronteert op subtiele wijze mensen met hun persoonlijke blokkades. De één heeft moeite met ontvangen, de ander loopt aan tegen zijn perfectionisme en wil de oefening zo goed uitvoeren dat hij vergeet te voelen. Zelf heb ik moeite met

de intimiteit van de kring en de oefeningen. Aan geven en ontvangen kom ik niet eens toe.

De volgende serie maakt nog meer los. Hierin zitten reiki-achtige elementen en de eerdere individuele oefeningen worden nu in duoverband toegepast. Vanuit de hielstand beweegt de ontvanger naar het hoofd van de gever. Deze laat hij rusten op zijn voeten. Met een lichte

drukbeweging van de handen wordt het hoofd als het ware gemasseerd. Het lichaam van de ontvanger buigt mee, de strelingen van het eigen lichaam eindigen op het lichaam van de ander en de handen, verwarmd door ze te wrijven, worden als kommetjes op de ogen van de gever geplaatst. Alles gaat langzaam, voor haast is geen plek. Nog een blokkade waar ik tegenaan loop. Ik word rusteloos en wil te snel. Na afloop van de oefening vertelt een deelnemer dat ze aan het einde van de les een verbondenheid

advertenties

### Karate Proefmaand

voor volwassenen € 10

**Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging? Dan is karate misschien iets voor jou.**

Het basisfundament van karate wordt aangeleerd en er is veel aandacht voor de opbouw van een goede lichamelijke conditie.

In februari en maart 2012 kunnen nieuwe mensen beginnen op alle maandagen van 19.00 tot 20.00 uur. Na de proefmaand kun je ook op donderdag trainen van 20.00 tot 21.30 uur.

Bel of e-mail even om je aan te melden.

**gratis proefles**

telefoon: 020 - 412 16 96  
e-mail: info@shin-ju.nl  
website: www.shin-ju.nl  
adres: Kleine Wittenburgerstraat 100 (gymzaal van de Parelschool)

**Gratis inlooppreekuur**  
**Vrijdag 9.00 - 10.00 uur**

Panamalaan 112, Amsterdam  
T 020 - 528 90 30 F 020 - 528 96 18  
govers@amsteladvocaten.nl  
www.amsteladvocaten.nl

advertentie

## NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN

**Zeilschool**

**Zaalverhuur**

**Jachthaven Piet Hein**

Veemkade 267      020 - 419 30 05

WWW.NAUTIEK.COM

voelde met de groep die ze aan het begin nog niet had. Jonathan voegt toe dat ze dus meer verbonden is met zichzelf. Breema maakt waar wat het belooft: in harmonie komen met jezelf als deel van de omgeving. Al moet je daarvoor wel openstaan.

#### Van blanco pagina tot scenario

Ester Eva Damen is filmmaker met een achtergrond in de beeldende kunst. Naast scenario schrijven en regie aan de Nederlandse Film en Televisie Academie en een master aan de Rijksakademie van Beeldende Kunsten in film en video, volgde ze een schrijversvakopleiding. Ze adviseert kunstenaars die een tekst over hun eigen werk willen ontwikkelen.

Op vrijdagavond woon ik een les bij uit één van haar cursussen: korte verhalen en scenario schrijven. Vanuit de principes voor het schrijven van een script leert Ester haar cursisten hoe ze van een blanco pagina tot materiaal komen. Daarbij benadrukt ze het belang van soepel en speels omgaan met het schrijfproces om creativiteit te laten stromen. Ideeën op gang krijgen en houden en pas in een later stadium kritisch of in vogelperspectief gaan kijken. 'Meneer X vindt het niks', de interne criticus die elk mens in zich heeft, moet even geparkeerd worden.

In het midden van de ruimte staan twee tafels naast elkaar met stoelen eromheen. Op de houten vloer ligt een kleed. Aan de muur hangt een whiteboard waarop Ester schematisch de opbouw van een scenario tekent.

De cursisten hebben een synopsis – een korte samenvatting van de inhoud – en een logline – het script in één zin – geschreven. In de les verfijnen ze deze zin en de synopsis wordt uitgewerkt. Wie zijn de personages? Hoe heten ze, hoe zien ze eruit en hoe oud

zijn ze? De handeling en het decor waartegen deze zich afspeelt worden omschreven. Dan wordt besproken hoe de personages door het verhaal heen veranderen. Wat is de reden voor hun handelen en welke emotie hebben ze daarbij? Ester legt uit dat het schrijven van een synopsis een gereedschap is om duidelijk te krijgen wat voor verhaal je wilt gaan vertellen.

De cursisten hebben er duidelijk baat bij. Hun verhalen worden bijgesteld en ze raken geïnspireerd. Beelden in het hoofd vinden hun weg naar het papier. Ester geeft ieder vier kleine blaadjes waarop ze kort, scène-matig, het einde van de film of het verhaal moeten beschrijven, het moment waarop het avontuur begint, het moment dat het personage nog één keer op de proef wordt gesteld plus de begincène van het verhaal.

Later blijkt waarvoor dit nuttig is. Omgekeerd vormen de notities de verhaallijn: het begin, plotpunt I, plotpunt II en het eind. Ester luistert goed en weet zonder al te veel te sturen haar cursisten op het juiste spoor te zetten. Ze stimuleert de creativiteit bij de cursisten en deze raken zichtbaar geïnspireerd. Ook ik raak enthousiast over hun verhalen en kan me voorstellen dat ze staan te popelen om hun verhaallijn verder uit te werken in afwachting van de volgende bijeenkomst.

#### Beter kiezen door meer inzicht

Herman Pohle is mesoloog, osteopaat en biochemicus en is verbonden aan het Integraal Medisch Centrum in Amsterdam. Mesologie is een samenvoeging van verschillende therapievormen, zoals Ayurveda, traditionele Chinese geneeskunst, homeopathie en orthomoleculaire geneeskunde. Osteopathie is een manuele vorm van geneeskunst die gericht is op de anatomi-

sche eigenschappen van het lichaam. Ik ben toevoerder bij de laatste van een serie lezingen: Je gezondheid in eigen hand. In deze lezingen stelt Herman Pohle allerlei zaken op het gebied van voeding, alternatieve therapieën, zelfmedicatie en voedings-supplementen aan de orde. Wat doet het voor je en vooral: wat doet het niet. Zijn motto is: kies beter door meer inzicht. In de eerdere lezingen behandelde hij de vier basisregels van gezonde voeding, het kiezen voor reguliere en/of alternatieve geneeswijzen en je eigen lichaam als gezondheidsmonitor gebruiken. Vandaag gaat hij in op het gebruik van voedings-supplementen. De ruimte is wederom getransformeerd: stoelen staan opgesteld in een halvecirkelvorm en iedereen zit 'op de eerste rij'.

Bijsluiters van voedings-supplementen beloven gouden bergen. Herman maakt duidelijk dat het hier vooral goede marketing betreft met als doel een zo groot mogelijk afzetmarkt te bereiken. Hij is geen fan van het lichaam volstoppen met aanvullende middelen. Goede voeding biedt voldoende basis voor een gezond lichaam. Ook door berichten over uitgeputte grond en bestrijdingsmiddelen moet je je niet laten verleiden tot overmatig gebruik. Aanvullen van tekorten kan zinvol zijn, maar alleen als is vastgesteld dat die er daadwerkelijk zijn. Daarnaast moet gericht gezocht worden naar de oorzaak van een tekort. Het zomaar toedienen van supplementen kan zelfs schadelijk zijn. Grote doseringen in pilvorm kan het lichaam niet detecteren. Natuurlijke beschermingsmiddelen, zoals smaak en geur, worden buitenspel gezet. Bewust worden van wat je gebruikt en waarvoor, is volgens Herman erg belangrijk. En vooral geen multipreparaten op de automatische piloot slikken. Een teveel verstoort de balans in het lichaam, waardoor elders tekorten kunnen ontstaan in een poging van het lichaam



De deur met de drie ronde raampjes is de ingang naar SkyHighGravity Studio aan het Veembroederhof

de natuurlijke balans weer te herstellen. Ook voor probioticadranks en -producten geldt dit. In gewone biogarde zit meer dan voldoende voor een gezonde darmflora, in kleine, natuurlijke doseringen. Bovendien heeft maar zo'n 20% van de mensen baat bij extra probiotica. Bijvoorbeeld na het gebruik van antibiotica of in een periode van herstel om het proces in de darmen weer op gang te brengen. De overige 80% krijgt juist klachten door overmatig gebruik. Het lichaam gaat wennen aan de grote hoeveelheden en 'vraagt' er vervolgens om. Men raakt onnodig verslaafd aan het product.

Eén van de deelnemers heeft een tas vol supplementen meegebracht die Herman langsloopt. De meeste blijken weinig tot niets toe te voegen. De noodzaak van extra vitamine C wordt erg overschat. Hoge doseringen ondermijnen bovendien het immuunsysteem. Herman betoogt dat vitamine C zes maanden opgeslagen blijft in

het lichaam. Hij refereert aan de scheepsbemanning in de koopvaardij die pas na een half jaar scheurbuik kreeg. Uit onze voeding halen we meer dan voldoende, zo stelt hij. Eén brocoli per week is bij een goede

#### Aanvullen van tekorten kan zinvol zijn, maar alleen als is vastgesteld dat die er daadwerkelijk zijn

opname al genoeg om de nodige vitamines en mineralen binnen te krijgen. Sommige preparaten kunnen ronduit gevaarlijk zijn. Hij waarschuwt voor het op eigen initiatief slikken van B-12. Dit kan in het lichaam aanwezig – nog ongediagnosticeerde – kankers voeden. Deze vitamine blijft zes jaar aanwezig in je systeem, dus tekorten zijn per definitie zeldzaam. D-3 is het enige supplement dat Pohle echt nodig acht. Gebrek aan zonlicht in ons land en kantoorwerk veroorzaken standaard tekorten. Zijn richtlijn: hoe donkerder de huid, hoe meer D-3 nodig is.

Herman is to the point, weet zijn verhaal goed te onderbouwen vanuit een holistische visie en geeft praktische adviezen. Koemelk en suikers zijn op de lange termijn funest

voor een gezond lichaam, een halve citroen bij de maaltijd rekt af met schimmels en houdt de maagzuurproductie op peil. Zijn nuchterheid is verfrissend. Net als zijn afkeer van commercie, die niet ophoudt bij de farmaceutische industrie of handel in preparaten. Ook zichzelf promoot hij niet. Als ik interesse toon in een consult, raadt hij me aan eerst de adviezen die hij me persoonlijk heeft gegeven een tijd in de praktijk te brengen. De lezingen hoeven van hem niet als serie bijgewoond te worden. Eén lezing kan al vragen beantwoorden en deelnemers op een nieuw spoor zetten. ◀

SkyHighGravity Studio  
Veembroederhof 131

Op zaterdag 25 en zondag 26 februari organiseert SkyHighGravity Studio een kennismakingsweekende. Check voor het actuele programma de website [www.skyhighgravity.com](http://www.skyhighgravity.com). Aanmelding is noodzakelijk. Geef u op onder vermelding van het onderdeel waarvoor u interesse heeft: [mail@skyhighgravity.com](mailto:mail@skyhighgravity.com)

advertenties

Schrijfstrategieën voor particulieren en organisaties. Inspiterend en effectief.

**JE WOORDEN GAAN WEER STROMEN IN HET SCHRIJF ATELIER**

[www.schrijfbalancen.nl](http://www.schrijfbalancen.nl)  
Veenkade 32a  
1019 HR Amsterdam  
info@schrijfbalancen.nl  
Telefoon 020 - 664 49 74

**compaan counseling**

Voor individuele begeleiding bij:

- Verlies en rouwverwerking
- Maken van keuzes
- Vastlopen in een relatie, het werk of het leven zelf
- Levensfaseproblematiek
- Homospecifieke hulpverlening

Wil je niet langer vastlopen, maar doorlopen, bel dan voor een gratis kennismakingsgesprek:

Helene van Bijnen  
JF van Hengelstraat 30  
1019 DC Amsterdam  
020-4195414  
[compaancounseling@hetnet.nl](mailto:compaancounseling@hetnet.nl)

advertenties

boeken, tijdschriften, dagbladen en... koffie

**BOEKHANDEL VAN PAMPUS**

open dinsdag t/m vrijdag 10-19 uur, zaterdag & zondag 10-18 uur  
KNSM-laan 303 telefoon 419 30 23  
[www.boekhandelvanpampus.nl](http://www.boekhandelvanpampus.nl) [info@boekhandelvanpampus.nl](mailto:info@boekhandelvanpampus.nl)

[www.kindertherapieamsterdam.nl](http://www.kindertherapieamsterdam.nl)

Praktijk voor kindtherapie en ouderbegeleiding

Brigitte van der Linden

Scheepstimmermanstraat 24  
1019 WX Amsterdam  
06 - 499 169 19