

Nieuwsbrief # De schaal moet breken voor de vogel kan vliegen

Foto genomen in de praktijk van [Natuurgeneeskundige Judith Adriaansens](#)

Soms moet je gaan. Soms moet je gaan, zelfs als het pijnlijk is. Weg bij de geliefde of weg bij de baan of weg bij het al bekende. Dat allemaal meedragend in je hart onderweg naar een nieuwe horizon. Als trappende paardenhoeven, jouw eigen weg inslaan.

Om mee heen zie ik de bewegingen, ze ontstaan vanuit een diep verlangen, gaan langs twijfels, gaan langs pijn van achterlaten, onzekerheden, en dan toch moed vangen, de sprong wagen: Het onbekende tegemoet. **Omdat het Leven dit vraagt: om te galopperen op de einders, wind in de haren, hoofd in je nek.** Om jouw deel te doen, te ervaren, te ontdekken, te dansen.

Riet Lenaerts heeft een [mooie blogpost](#) geschreven over wat er gebeurt als je blijft vasthouden tegen beter weten in. Vasthouden aan een vorm die al gediend heeft, die eigenlijk al vraagt om een einde. Zij schrijft: 'Je verliest vitaliteit en levenskracht als je vasthoudt aan wat eigenlijk al voorbij is. Je kunt symptomen en klachten ontwikkelen. Allemaal signalen dat je niet meer in lijn bent met je potentieel.'

Het natuurlijke proces van transformatie vraagt verandering van vorm. Iedere vorm en dus ook iedere relatie heeft een potentie van het begin tot het einde. **In lijn zijn met 'de levenskracht van vorm' is in lijn van met het begin EN het einde ervan.**

En als het einde er is, heeft de vorm/de relatie zijn bestemming bereikt (of het nu over liefde of vriendschap, over een baan of project, over het leven zelf of een andere vorm gaat).'

Ik vind dat een prettige manier van kijken naar verandering. Niet dat hetgeen is afgelopen is mislukt of dat je hebt gefaald, maar dat de vorm die er was zijn bestemming heeft bereikt. **'De schaal moet breken voor de vogel kan vliegen...'**

In opstellingen wordt ook vaak zichtbaar dat vasthouden aan iets dat voorbij is of er nooit is geweest, de levensstroom dunner maakt. We zien dat de levensstroom juist sterker wordt bij de bereidheid gemis te dragen, rouw en pijn aan te gaan en als je jouw eigen plek inneemt en antwoord geeft op jouw eigen lot.

Het leven wil doorvoeld worden, wil geleefd worden.

'Vergeet niet dat de aarde geniet van het gevoel van je blote voeten en dat de wind ernaar verlangt om te spelen met je haar.'

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingshuis
*Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel*
www.fridaderksema.nl

Inspiratiebronnen:

- De titel van deze nieuwsbrief is een citaat van Alfred lord Tennyson afkomstig uit het boek 'De wilde stilte' van Raynor Winn.
- De blogpost van Riet Lenaerts is <https://www.sjamaancoach.be/post/als-de-essentie-letterlijk-buiten-beeld-blijft>

En het citaat onderaan de nieuwsbrief is van dichter Khalil Gibran. Ik heb het gelezen op de inspiratieve website van [Carin Wennink](#).

Inspiratie uit de kunst



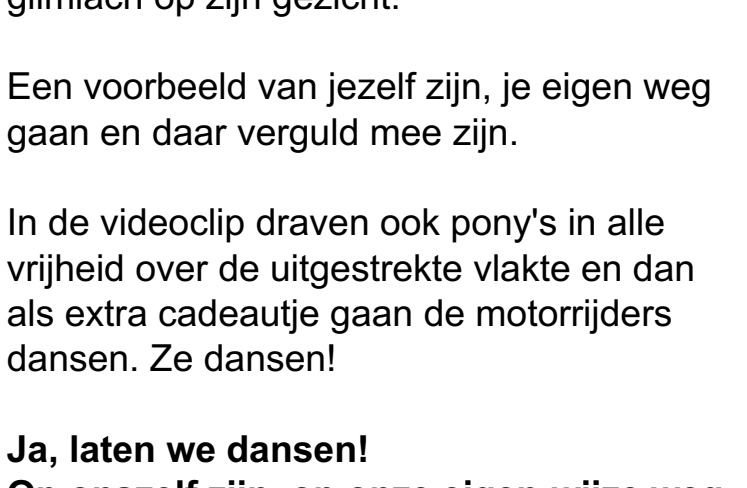
Alles vergaat; een bloem, de zomer, een hartslag, de tijd, het leven. Het is het actieve moment van vergaan, dat de kunstwerken van Herman de Vries ons laten zien.

Kunstenaar [Herman de Vries](#) is 91 jaar en creëert nog steeds. Hij verzamelt, ordent en toont wat op zijn pad komt tijdens zijn wandeltochten door het bos. En dat kan van alles zijn, blaadjes, dierenbotjes, takjes, oude kranten, bananenschillen.

Vergankelijkheid is een mooi woord, maar Herman de Vries vindt vergaan mooier, "dat is actief, daarin zit toekomst." Dood en aftakeling maken plaats voor nieuw leven, in een andere vorm.

Kans, transformatie en verandering zijn levenskaders waar niemand uit kan stappen: "de hele wereld zit in een continu transformatieproces en er gaat niets verloren. Als het leven ophoudt, gaat het leven verder, onophoudelijk."

(Dit is een bewerkte tekst van [Museum Tot Zover](#) in Amsterdam waar Herman de Vries heeft geëxposeerd).



Deze [filmische videoclip](#) van de Franse zanger Julien Doré gemaakt door videoclipregisseur Brice Vdh stemt me vrolijk.

In een ruig landschap zie je stoere motorrijders met zwarte zonnebrillen op zware motoren en dan komt hij ineens voorbij op een heel klein brommertje met een gekke vliegeniersbril op een grote glimlach op zijn gezicht.

Een voorbeeld van jezelf zijn, je eigen weg gaan en daar verguld mee zijn.

In de videoclip draven ook pony's in alle vrijheid over de uitgestrekte vlakte en dan als extra cadeautje gaan de motorrijders dansen. Ze dansen!

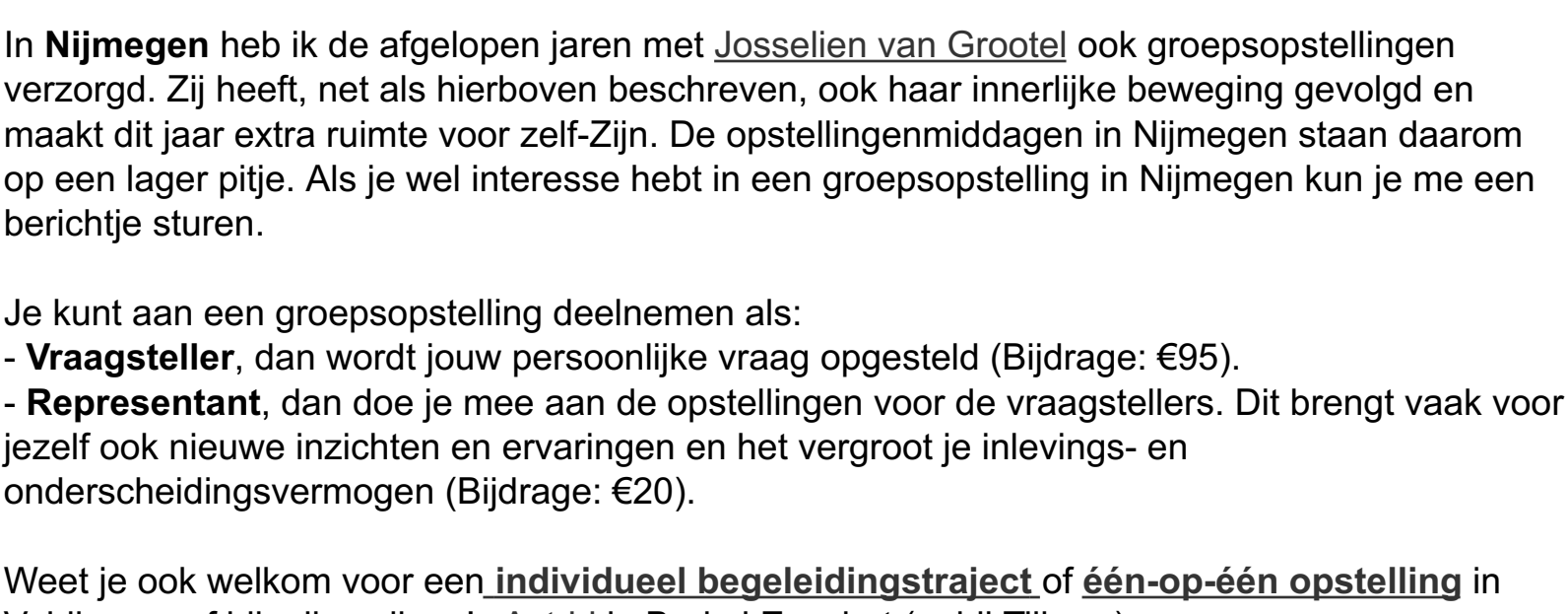
**Ja, laten we dansen!
Op onszelf zijn, op onze eigen-wijze weg gaan, om het leven te vieren.**

Het kan bijvoorbeeld bij Movement Medicine leraren: [Marold Emmelkamp](#) in Utrecht en Deventer en [Angela Boeringa](#) in Diest (België). Hoe wil de danser in jou dansen?

[Website Herman de Vries](#)

[Videoclip Sublime & Silence](#)

Groepsopstellingen - Haaren en Veldhoven

Foto van [Astrid](#) en [Frida](#), tijdens Dag van de Nieuwe wereld in Tilburg. Op de voorgrond boeken van [Evelien Hogeweg](#) en [Inge Knoope](#)

In **Haaren**, tussen Tilburg en Den Bosch, organiseer ik, samen met [Astrid Bekkers](#), elke maand een opstellingenmiddag op zondag. De data voor 2023 zijn: 26 februari, 19 maart, 16 april, 21 mei, 25 juni, 16 juli, 27 augustus, 24 september, 29 oktober, 26 november, 17 december. (Voor 26 februari is een plek vrijgekomen voor het inbrengen van een vraag)

In **Veldhoven**, nabij Eindhoven, organiseer ik, ook samen met [Astrid Bekkers](#), elke maand een opstellingenmiddag op zaterdag. De data voor 2023 zijn: 1 april, 6 mei, 10 juni, 1 juli, 9 september, 14 oktober, 11 november.

In **Nijmegen** heb ik de afgelopen jaren met [Jossellen van Groote](#) ook groepsopstellingen verzorgd. Zij heeft, net als hierboven beschreven, ook haar innerlijke beweging gevolgd en maakt dit jaar extra ruimte voor zelf-Zijn. De opstellingenmiddagen in Nijmegen staan daarom op een lager pitje. Als je wel interesse hebt in een groepsopstelling in Nijmegen kun je me een berichtje sturen.

Je kunt aan een groepsopstelling deelnemen als:

- **Vraagsteller**, dan wordt jouw persoonlijke vraag opgesteld (Bijdrage: €95).
- **Representant**, dan doe je mee aan de opstellingen voor de vraagsteller. Dit brengt vaak voor jezelf ook nieuwe inzichten en ervaringen en het vergroot je inlevings- en onderscheidingsvermogen (Bijdrage: €20).

Weet je ook welkom voor een [individueel begeleidingstraject of één-op-één opstelling](#) in Veldhoven of bij mijn collega's [Astrid](#) in Berkel Enschoot (nabij Tilburg).

[Meer info Groepsopstellingen](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Groeizame Groep - Haaren

Foto Praktijklocatie Haaren - tijdens een opstelling bij de [Groeizame Groep](#)

Ik ben blij te noemen dat [Astrid](#) en ik onlangs weer zijn gestart met een nieuwe [Groeizame Groep](#).

De [Groeizame Groep](#) is een reeks van drie ochtenden met dezelfde groep en kun je inzetten voor aanmoediging en ondersteuning in je persoonlijke ontwikkelproces en om nader kennis te maken met het opstellingswerk. Een plek voor het onderzoeken wat in je leeft in verbinding met anderen.

In mei start de volgende reeks (vrijdagochtenden 12 mei, 16 juni, 14 juli 2023 in Haaren). Voel je welkom!

[Meer info Groeizame Groep](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Opladmoment - Veldhoven



*'Wat is jouw beste ontdekking?' vroeg de mol.
'Dat wie ik ben genoeg is' zei de jongen.*

Een moment voor jezelf:
om op te laden,
om tot rust te komen
en om dichterbij jezelf te zijn.

Tijdens een [opladmoment](#) zijn we met een kleine groep samen en laven we ons aan muziek, visualisatie, versterkende oefeningen gesteund door [het wetende veld](#).

Eerst volgende keer: Vrijdagochtend 24 maart 2023, 9:30-12:30 uur (inloop 9:15 uur)
Bijdrage: € 40 inbegrepen koffie, thee en lekkers.

Het citaat komt uit het boek: 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie MacKesy, vertaald door Arthur Japin.

[Meer info Opladmoment](#)

[Contact & Aanmelden](#)

*Paarden komen uit het dal,
Hun geur drijft door de nacht
naar waar zij zit
onder de vallende sterren.*

Ze geloofd in meer dan ooit.

- Sjoerd Kuyper, gedeelte 'Zij kijkt' uit de bundel 'Het lied dat mijn moeder zong'

Deze foto van mij is gemaakt door fotograaf [Hans Winhoven](#)

Hartelijke groet,

Frida Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

Opstellingshuis
*Om thuis te komen bij jezelf en
op je plek in het grotere geheel*



Website



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mail@fridaderksema.nl toe aan uw adresboek.

