

JULI / AUGUSTUS

WEEK 31

	MAANDAG 31	DINSDAG 1	WOENSDAG 2	DONDERDAG 3	VRIJDAG 4	ZATERDAG 5	ZONDAG 6
OGHTEND							
MIDDAG							
AVOND							

Ieder kind is een kunstenaar. De 'kunst' is hoe het – eenmaal volwassen – een kunstenaar kan blijven.

PABLO PICASSO (1881-1973), kunstenaar

LEVEN MET AL JE ZINTUIGEN...

Wat gebeurt er als je met je blote voeten door de branding loopt, als je het gras maait of een orkest live hoort spelen? Dagelijks maken we kleine en grotere sensaties mee. De kunst is om die bewust te beleven en op te slaan. Dan wordt het voedsel voor de ziel, zou Rudolf Steiner (1861-1925) zeggen. Het laat ons genieten, maar leert ons ook onderscheiden of inspireert tot zelf iets maken. Dat is kort gezegd het hoofd-, hart- en handenprincipe waarover Steiner onvermoeibaar veel sprak en schreef. Zo lang je zintuigen op scherp staan, is ontwikkeling mogelijk.

VLINDERS TELLEN

Citroenvlinder, Kleine vos, Oranjetipje, Icarusblauwtje... alleen de namen van vlinders zijn al een feest. Als je ze kunt herkennen, kun je ze ook tellen. Dat kan een groot deel van het jaar, zo lang er nectarplanten bloeien. Vlinders leven van deze zoete stof in bloemen. De top tien van aanbevolen nectarplanten vind je bij week 10. De vlinderstand zegt iets over hoe schoon aarde, lucht en water zijn in Nederland. Dankzij de apps van de Vlinderstichting is tellen een fluitje van een cent. www.vlindermee.nl/hoe-werkt-het.php





Zachtjes zoemen, genoeglijk brommen, lekker warm worden, glanzen...

zo'n teken van tevredenheid verschijnt, als iets mag doen waar het voor gemaakt is.

Na een te lange pauze misschien eerst onder protest, gepiep en gekraak maar allengs soepeler, vindt het zijn ritme en betekenis terug.

Hoe klinken jouw spieren, adem, handen, stem: mogen ze doen wat ze kunnen en (dus) graag willen? Een klein zetje, een drupje olie in een schanier kan al zoveel op gang brengen!



Een steeds groter blokkie om, ochtendgym voor de tv, swingend de afwas doen, galmen onder de douche, een halte eerder uitstappen, iets maken met je handen, wroeten in de aarde...

Hoor toch eens, prrrrt, prrrrrrt, prrrrrrt! Heerlijk!

JOHANNA PRIESTER, huisarts, schrijft kleine overdenkingen op puntjes.nu