

Het ritme van de

Ziel

Welke ritmetype bent u? Ooit was er een tijd waarin de natuur het belangrijkste ritme vormde voor de mens. De seizoenen bepaalden het jaarlijkse ritme van planten, oogsten en rusten. En ook het weer speelde een bepalende factor voor de gebeurtenissen van de dag.

Tegenwoordig heeft de kloktijd echter de macht overgenomen en wordt het leven geregeerd door de tikkende tijd. De wekker bepaalt het moment waarop onze dag start en de klok zorgt ervoor dat onze dag zo efficiënt mogelijk verloopt. De tijdsdruk en de drang om een maximaal aantal activiteiten in een minimale tijdspanne te plannen krijgen we er gratis bij.

Dit op zich is een erg bizarre situatie als u weet dat de mens van nature helemaal niet zo verwant is met kloktijd. Proeft u zelf maar een keertje – zonder te tellen – twee minuten te schatten. Een ‘foute’ inschatting van 25 procent meer of minder tijd is niet vreemd bij deze oefening. Neem daarbij dan nog eens de verschillende biologische ritmes van de mens en de manier waarop elke persoon de tijd anders beleeft en u bent wellicht akkoord dat de klok niet de enige maatstaf voor tijd moet zijn.

Een interessante manier om uw persoonlijke tijdsritme op een andere manier te bekijken, is via 5Rhythms. 5Rhythms is een bewegingsleer om de ziel van de danser te ontdekken en is ontwikkeld door Gabrielle Roth, een Amerikaanse muzikante. Volgens 5Rhythms heeft elke persoon een natuurlijke voorkeur voor één of meerdere ritmes. Dit staat los van het feit dat u andere ritmes perfect ‘aangeleerd’ kunt hebben. Er is geen goed of slecht ritme, maar het is belangrijk om respect te hebben voor de verschillende ritmes aangezien ze allemaal nodig zijn. We zetten ze op een rijtje.



Vloeiend is het eerste ritme en kenmerkt zich door ronde, vloeiende (hoe kan het ook anders) bewegingen. Het is een proces van continue veranderingen waarbij obstakels en afleidingen zonder onderbreking en met weinig moeite worden genomen. Het is een ritme van ontdekken en meegaan met de stroom. De vloeiende bewegingen worden ook wel geassocieerd met een meer vrouwelijke energie.



Staccato is doen! Laat het denken en praten achterwege en ga over tot actie. Korte, snelle en gefocuste bewegingen binnen een afgebakend kader. Staccato is zeer resultaatgericht en tijdens de dans maakt u eerder rechte bewegingen in plaats van cirkels. Binnen de bedrijfs-wereld is staccato een veel voorkomend ritme ... een erg mannelijke energie.



chaos



lyrisch



stilte

Chaos is het samengaan van het vloeiende en staccato. Het rationele denken wordt losgelaten en er wordt op puur gevoel gehandeld. Patronen worden doorbroken en intuïtie bepaalt de richting en de kracht van de beweging. Het is een ritme dat u helemaal in het 'nu' brengt en waarbij verbondenheid met de wereld erg sterk aanwezig is.

Het **lyrisch** ritme bestaat uit luchtige en flexibele bewegingen. Het gaat over de acceptatie van uzelf (na de chaotische periode waarbij u uw eigen patronen hebt losgelaten) en ruimte maken voor plezier en enthousiasme. Kinderen bevinden zich vaak in deze lyrische energie.

Het laatste ritme is de **stilte** waarbij u helemaal in uzelf keert. Sereniteit en kalmte nemen bezit van uw lichaam en u ademt zeer bewust. Geen agenda's, geen mentale ruis, gewoon 'zijn'. De innerlijke wijsheid zorgt ervoor dat we helemaal tot rust komen en vervolgens de juiste beslissingen en acties nemen. Dit ritme wordt vaak opgewekt tijdens reflectiemomenten of meditaties.

En wat is uw voorkeur? Heeft u een verschillend professioneel en persoonlijk ritme? Welk ritme ligt u helemaal niet? Lees meer op www.gabrielleroth.com/. ● *Cyriel Kortleven*

Cyriel Kortleven is crewmember van new shoes today. Hij begeleidt creatieve sessies en verzorgt workshops rondom creatieve vaardigheden. Daarnaast initieert hij diverse projecten om mensen en organisaties bewuster te maken van belevingstijd en andere vormen van tijd. www.timetonow.com/.