

Geef vrij

Dierbaar zijn de draden,
die mij met jou verbinden
Gesponnen in liefde,
geweven met zorg,
zij horen bij mij en jou

Het verband is gevormd
in de momenten waarin we
geraakt in weerstand,
gesmolten in wrijving,
elkaar echt vinden

Ik erken de waarde
Draad voor draad ontwikkel
ik het verband,
koester zorg en liefde,
die de draden dragen

Ik herken de band,
ontkoppel de vereniging,
wens jou en mij het beste,
geef en neem ruimte
om een stuk zelf te gaan

Ik hak de knoop door
wat ik niet kan vatten
dat hoort bij jou,
en gaat met je mee
Alleen wat mij eigen is,
blijft mij bij en trouw

Ik ben vrij, oprecht en blij
Wat jij betekenen zal,
draag ik in mijn hart mee
als een ring van waarde
Ik geef je vrij, om te gaan
naar waar je geroepen wordt

ASW 2006



VRIJGEVEN

***Kunst van liefhebben,
accepteren, vergeven,
gratie verlenen
kwijschelden, hercoderen
en Vrijgeven***

Anneke Wittermans
www.diadans.nl
www.beweegreden.org

Tel: 0578-610161, diadans@planet.nl
K.v.K.nr.: 08140658
giro: 4832754



“Voor mensen die in een veranderingsproces zitten, die worstelen met “loslaten”, is inzicht over Vrijgeven een verademing, waar “loslaten” je met lege handen achterlaat daar geeft Vrijgeven het besef van eigen keus en eigen waarde.”,

In deze tijd zijn er veel adviezen over ‘loslaten’. Anneke Wittermans vervangt ‘LOSLATEN’ door het woord ‘VRIJGEVEN’. Als je je zelf oplegt om iemand los te laten, voel je in je wezen, dat je iemand in de steek laat, of de rug toedraait. Het geeft altijd een ongemakkelijk, ‘minderwaardig’ gevoel, terwijl als je erkent dat iemand waardevol voor je is, je de persoon niet hoeft ‘los te laten’. Integendeel, misschien draag je in je hart deze persoon en de ervaring voor je hele leven mee. Wel kan je beseffen dat de band te strak is, en niet meer kloppend. Dan kan je besluiten om jezelf en de ander VRIJ te GEVEN.

Verbintenissen veranderen

Iedereen komt wel eens voor de situatie te staan waarin een verbintenis een ander karakter krijgt of verbroken wordt. Kinderen gaan de deur uit, relaties veranderen, mensen scheiden, mensen kunnen te maken krijgen met een ongeneeslijke ziekte, of dierbaren gaan heen. Geliefden kunnen we niet zomaar ‘los laten’, en lang gekoesterde wensen ook niet. Die voeden en inspireren ons, zelfs als het pijn doet.



Vrijgeven is het verlaten, het oplossen, het loslaten van
(gevoelens en verbanden)

Wat wordt het nu nog niet?

Wat is het nu juist wel?

Wat geeft het, de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wat is de band met de ander?

Wanneer je iemand vrijgeeft blijft de eigenwaarde van zowel jezelf als de ander intact.

Vrijgeven is een actief woord, dat in herhaling, elke keer weer een stukje van het verband (verbond) doet vieren, zonder de betekenis van de verbintenis te negeren. Het geeft herkenning en acceptatie van de verbintenis. Het gaat om toestaan dat de ander verder reist en jezelf vrijgeven om je eigen pad te volgen. Vrijgeven kan je elke keer weer doen, als je merkt dat de band niet dienend is, is elke keer een beetje al een succes. Terwijl loslaten suggereert dat je in een keer klaar bent, roept het juist de problematiek naar je toe. Het confronteert je keer op keer met je onmacht en tekortkomingen. Om te kunnen Vrijgeven zijn er verschillende fases te doorlopen, liefhebben, ruim denken, vergeven, betijen, in ere dragen, hercoderen en besluiten. Vrijgeven geeft ons en de ander ruimte, zelfbesturing/autonomie, respect en eigenwaarde. Vrijgeven houdt je intact en voedt de integriteit. Het geeft opluchting en een gevoel van bevrijding.

In het hart dragen we mensen en wensen het hele leven mee. Vrijgeven is het vieren van de verbintenissen, een gebaar van liefde, opdat een ieder tot zijn recht kan komen.

Anneke Wittermans en de Stichting Beweegreden

Anneke danst sinds 1981 De dansen die zij heeft ontwikkeld, verbinden de mens met waardevolle momenten van het bestaan. Anneke wordt in haar activiteiten ondersteund door de Stichting Beweegreden, die door middel van onderzoek, ontmoetingen, trainingen, coaching en voorstellingen mensen aanzet tot het creëren van een inspirerende omgeving. U kunt donateur worden door €25,- over te maken op giro giro: 4832754.

Dansworkshop of lezing ‘Vrijgeven’

U kunt Anneke uitnodigen voor een training, lezing of performance, waarin zij inzichten uitdraagt over de verschillende aspecten van het ‘Vrijgeven’.