

In deze **nieuwsbrief** van Stichting De Ster kun je onder andere lezen over:

- **De Keizer : Marcel Zwart**
- **Tarot en Ismakogie: Elly Hoekstra**
- **Cursus Praktijktrainingsdagen**
- **Opleiding de Tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording door Elly Spronk**
- **Openbare avond: Roelien de Lange**
- **Website**
- **Contactgegevens**

De Keizer



De Keizer zit op zijn troon. Hij heerst over zijn onderdanen. Hij kan de vader zijn die bij het avondeten het vlees snijdt en zelf het grootste stuk neemt, of de farao die een wereldrijk bestuurt. Hij beschouwt zichzelf als dienaar van het volk of anders is hij wel de vader die voor het inkomen

zorgt, voor de grote lijn verantwoordelijk is en de zwaarste lasten draagt. Zeker is dat hij macht heeft en dat het een hele verantwoordelijkheid is om een wijs bestuur te geven en de macht niet voor eigen gewin te gebruiken. De nieuwste ontwikkelingen in Arabische landen sluiten naadloos bij dit thema aan. Mensen die zich weten op te werken tot president, generaal, of directeur zijn mentaal sterk, gedreven en ambitieus. Bijna allemaal vallen zij ten prooi aan de misvatting dat je meer waard bent als je een hogere positie hebt verworven. Het verschijnsel van vrijwillige troonsafstand is dan ook betrekkelijk zeldzaam - "De koning is dood, leve de koning". De machtspositie is kennelijk verslavend en geeft niet alleen de kans om rijk te worden, maar is ook strelend voor het ego.

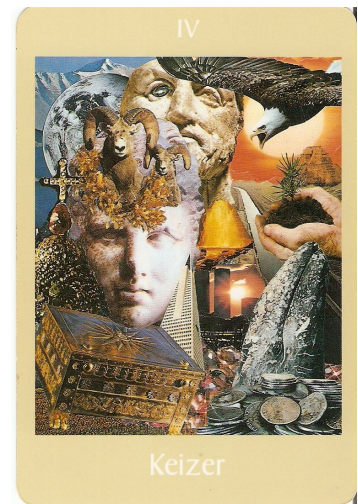
Ik heb ooit een prachtig boek van een zekere Van Praag gelezen over de geschiedenis van China. Van een bijzondere Chinese keizer wordt beschreven hoe hij tot inzicht komt over de reikwijdte van zijn macht en welke besluiten hij vervolgens neemt. Zo stelt hij een wet op dat de keizer eerst drie dagen dient te vasten, voordat hij

een doodvonnis mag uitspreken. De kwaliteit van regeren verschilt kennelijk van persoon tot persoon. Uitzonderlijke machthebbers als Ghandi en Mandela hebben hun verantwoordelijkheden op zich genomen zonder zich in een ivoren toren van onfeilbaarheid terug te trekken. Berlusconi is een voorbeeld van iemand die alleen maar jaknikkers om zich heen heeft. En Mubarak,

is hij enkel een potentaat, of was hij uiteindelijk vooral een stroman van de heersende elite?

Ongetwijfeld is de energie van de Keizer in ieder van ons aanwezig. Het is een hele kunst om ten volle verantwoordelijkheid te nemen voor je kracht, je talenten en je ambitie. Alleen zo kun je je dromen

waarmaken. Droom je ervan om een gezin te stichten? Wil je filiaalchef bij de plaatselijke supermarkt worden, of leider van een jazz-orkest? Sta jezelf toe om er alles voor te doen wat nodig is om je doel te bereiken en respecteer je integriteit om te laten wat verleidelijk is, doch schadelijk zou zijn.



Zoek het werkelijk praktisch - materiële leven.

Maar zoek het zo, dat de geest die er in werkzaam is, er niet door verdoofd wordt.

Zoek de geest, maar zoek hem niet vanuit een

Bovenzinnelijke wellust of egoïsme.

Maar zoek hem zo, dat je hem in het

praktisch -materiële leven werkzaam

wilt laten worden.

Breng het oude grondbeginsel in praktijk:

Geest is nooit zonder materie, materie is nooit zonder geest.

Op deze manier, dat je zegt:

wij willen in het praktisch - materiële leven

werken vanuit het licht van de geest,

en wij willen het licht van de geest

zo zoeken, dat we warmte ontwikkelen

waarmee wij ons praktisch handelen

doordringen.

Rudolf Steiner

Auteur: Marcel Zwart

Marcel Zwart is als docent verbonden aan de beroepsopleiding tot Tarotkundige van Stichting de Ster

Ismakogie

De Keizer

In beweging met het Tarotspel: de Keizer

De kaarten van de Tarot hebben een verbinding met het lichaam en daarom met de bewegingsleer Ismakogie.



Tarot

Door middel van de Tarot kun je een beter inzicht krijgen in jezelf en je klachten, waardoor het mogelijk is oorzaken van ziekte te achterhalen. Je leert om dichter bij jezelf te komen en de signalen van je lichaam eerder te onderkennen. Je leert je eigen rol ten opzichte van je klachten te herkennen. Op die manier kun je sneller tot

een efficiënte aanpak komen en zelfs preventief aan je gezondheid werken.

Ismakogie

Ismakogie is een bewegingsleer voor een goede, mooie en gezonde houding. De nadruk ligt op het 'in-programmeren' van de oefeningen in het dagelijkse leven. Je wordt je bewust van je lichaam. Als je houding verandert, verminderen of verdwijnen heel vaak ook klachten. Als je natuurlijk beweegt, beloont je lichaam je.

De oefeningen geven een basisrust, die van binnen voelbaar en van buiten zichtbaar is.

Bezig zijn met Ismakogie is een ontdekkingsreis door je lichaam en geest. Ook hier zien we een overeenkomst met de Tarot.

Elke tarotkaart heeft zijn eigen specifieke wijsheid. Bij elke kaart hoort bij een lichaamsdeel en elke kaart symboliseert een gemoedstoestand.

De Keizer

De Keizer heeft een verbinding met de ratio. De kaart gaat over structuur, regels, wetten en normen.

Lichaamsdeel

De Keizer heeft een verbinding met de borst.

Zwakke plekken

De zwakke plekken zijn de maag en de spijsvertering.

Aanpak

Je kunt op twee manieren beginnen. Je hebt een klacht in het gebied van de borst. Dan kijk je welke kaart bij de borst hoort.

Of je hebt een klacht en op de vraag naar de oorzaak trek je de kaart de Keizer.

Kijk in beide gevallen naar wat de Keizer jou te zeggen heeft.

Stel jezelf de volgende vragen.

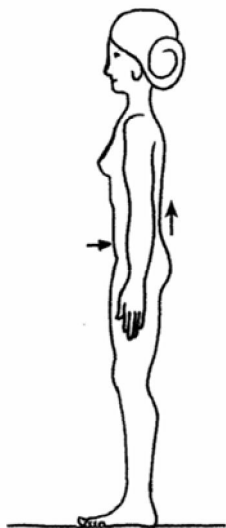
- Hoe is/was de relatie met mijn ouderlijk huis?
- Hoe ga ik om met gevoelens?
- Op welke gebied van mijn leven kan ik meer structuur aanbrengen?

Oefeningen

Om het proces van de Keizer te ondersteunen kun je de volgende oefeningen doen.

Basisoefening staan

De ideale oefenhouding is in twee rechte hoeken. Een rechte hoek van 90 graden tussen voet en onderbeen en tussen hals en kin. De hielen staan iets dichterbij elkaar dan de voorvoeten.

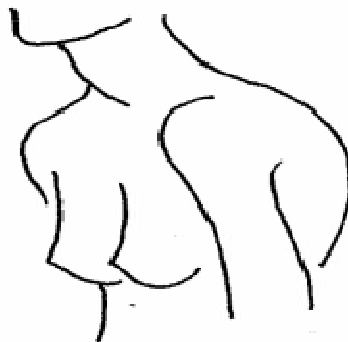


Oefening 1

Laat je armen langs je lichaam hangen en draai je handpalmen naar voren en laat de beweging weer terugvloeien. Voel hoe je borsten als het ware opgetild worden en je rug smaller wordt.

Oefening 2

Teken met je rechterhand een lijn van je rechterschouder naar je rechter schouder. Doe dit ook links. Voel je borstspieren en je rugspieren die hieraan meewerken.



Auteur: Elly Hoekstra

Elly Hoekstra is ismakogiedocent en tarotkundige. Zij is medeauteur van drie boeken over ismakogie: *Vitaal en Mooi met Ismakogie*, *Heel je rug* en *De actieve bekkenbodem*. De tekeningen komen uit deze boeken.

23-03-2011

Openbare avond

Lente Evening

met: **Roelien de Lange**

Deze dagen van het voorjaar zal Roelien met ons aandacht geven aan de grote kracht van het licht en de vreugde die dit aan ons en de natuur brengt.

We maken een inner journey om het licht te ontvangen in ons zielewezen met als afsluiting een vreugdevol voorjaarsritueel.

Roelien de Lange is een bekend Sjamaan en schrijfster van vele boeken waaronder "de Voorgodin" en "Krachtplaatsen in het alledaagse leven". Zij is de grondlegster van de school voor Sjamanisme in Nederland.

Voor meer informatie kunt u kijken op haar website www.roeliendelange.nl

Aanvang: 20.00 uur

Sluiting: 22.30 uur

Locatie: De Rietborgh, Borgsche Rieten 15 te Terborg

Praktijktrainingsdagen

Docent: Elly Spronk

Dit jaar hebben we voor het eerst 5 trainingsdagen op het programma staan. **U kunt zich per trainingsdag inschrijven.**

De eerstvolgende trainingsdag zal zijn op 27-02-2011

Deze dag zal worden gewerkt met het leggen en duiden van een uitgebreid Keltisch kruis

Eveneens komen er connecties aan de orde tussen de chacra's en tarotkaarten.

Deze zullen worden verduidelijkt met praktische oefeningen.

Iedereen is van harte welkom!

Aanvang: 11.00 uur

Sluiting: 17.00 uur

Kosten: €75,— per dag, alleen mogelijk d.m.v. contante betaling.

Wel s.v.p van tevoren opgeven in verband met de te reserveren ruimtes.

Meer informatie de datums, kosten en manier van inschrijving vindt u op de website van de Ster:

www.dester.org

Praktijktrainingsavonden

Docent: Elly Spronk

Op de derde woensdagavond van iedere maand wordt door Elly Spronk een trainingsavond verzorgd.

De eerstvolgende datums zijn:

16-03-2011, 20-04-2011, 18-05-2011, 15-06-2011

Aanvang: 19.30 uur

Sluiting: 22.00 uur

Kosten: € 12,50 p.p. per avond

Iedereen is van harte welkom!

De tarot als weg tot Persoonlijke Bewustwording

Docent: Elly Spronk

Deze opleiding start op **26 februari 2011.**

Duur: 12 zaterdagen

Kosten: € 750,00 euro ineens of € 70,00 per lesdag

Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:

Elly Spronk

Industrieweg 80

7061 AV Terborg

Of via website : www.dester.org email info@dester.org

Contactgegevens:

De Ster, Centrum voor Bewustwording

P/a Industrieweg 80

7061 AV Terborg

Telefoon: 0315-323643

Internet: www.dester.org www.tarotkundige.nl

Email: info@dester.org

Deze nieuwsbrief ontvangt u omdat uw emailadres bekend is bij Stichting De Ster.

Wilt u uitgeschreven worden stuur dan een email naar: info@dester.org met als titel 'Uitschrijven'.