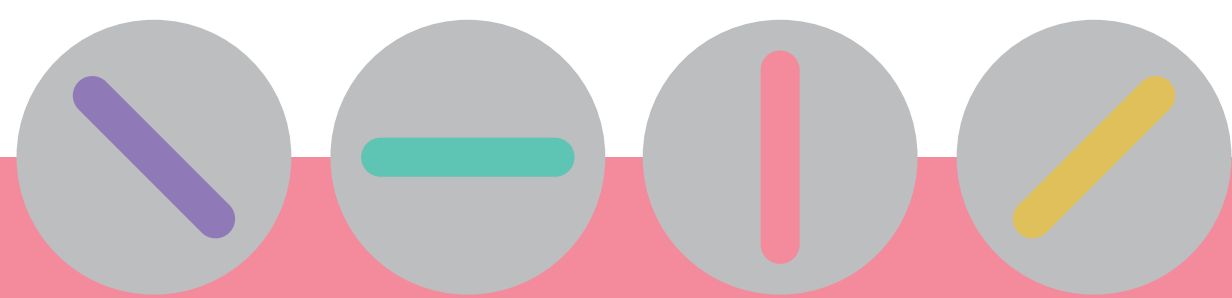


# ritme



Dans je mee?

web: [ritme.io](http://ritme.io)    insta: [@ritmeio](https://www.instagram.com/ritmeio)



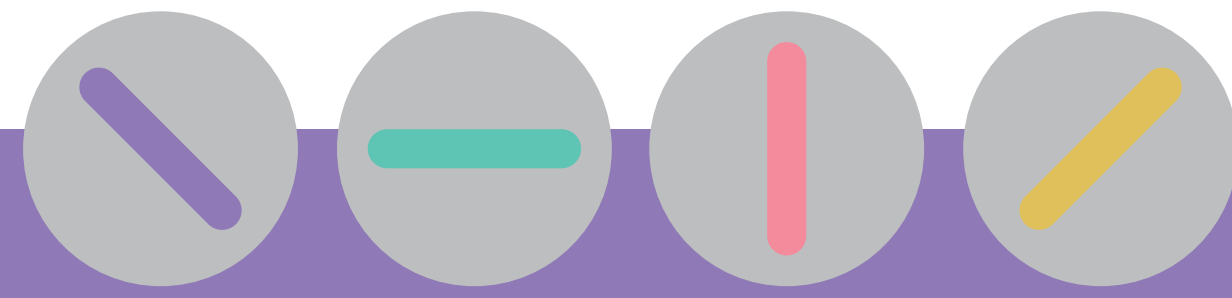
## Welkom bij RITME

Wat leuk dat je voor RITME hebt gekozen!

In dit korte boekje kun je lezen over **het waarom** van RITME, de **bronnen** waaruit we putten, een tekst waarin we **het DNA** van RITME beschrijven en enkele **tips**.

RITME is **nieuw!** We zijn dus volop in ontwikkeling en willen jou vragen mee te werken aan deze ontwikkeling. Voel je vrij om ideeën aan te dragen!

Heb je vragen of suggesties, wil je mee bouwen op een groep starten? Neem gerust **contact** met ons op!



## Waarom RITME?

**RITME** is een nieuwe manier van **levenskunst**. Het helpt je bij je zoektocht naar **zin en betekenis**. Het geeft inspiratie en tilt je boven jezelf uit. Het kan helpen bij mentale problemen als angst of depressie. Het helpt tegen eenzaamheid omdat je samen met anderen aan de slag gaat.

**RITME** is **vernieuwend en neutraal**. Het is geen onderdeel van een bestaande ideologie of religie maar put uit de beste bronnen voor een goed leven. Je maakt kennis met verrassende inzichten uit filosofie, religie en psychologie en we zoeken samen naar de beste verhalen en behulpzame praktijken.



## RESONANTIE {1}

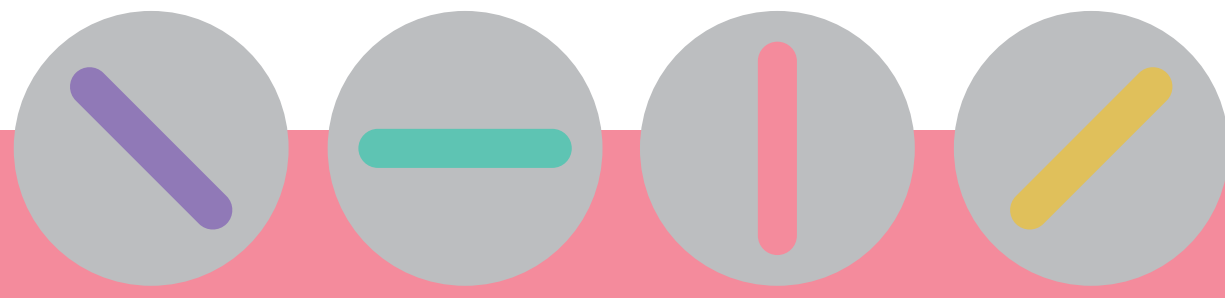
RITME is gebaseerd op het werk van de Duitse socioloog **Hartmut Rosa**.

Rosa zegt dat onze moderne tijd een valse belofte geeft voor geluk: *“Er is alleen vooruitgang mogelijk door groei. Daarom moeten we onszelf ontwikkelen, streven naar meer middelen en onszelf voorzien van welvaart zodat we gelukkig worden.”*

De moderne mens moet zijn omgeving steeds beter **begrijpen, beheersen en ontsluiten**. Maar uiteindelijk zullen we door technologie steeds meer vervreemden van elkaar en schade aanrichten.

Een goed voorbeeld is sociale media. Het geeft ons snelle toegang tot andere mensen. En toch voelen veel gebruikers zich eenzaam. We zijn verslaafd aan onze smartphone en zien nauwelijks meer iets van onze omgeving en praten minder dan ooit met mensen in het echte leven.

Rosa noemt dit **vervreemding**. Maar wat is de oplossing?



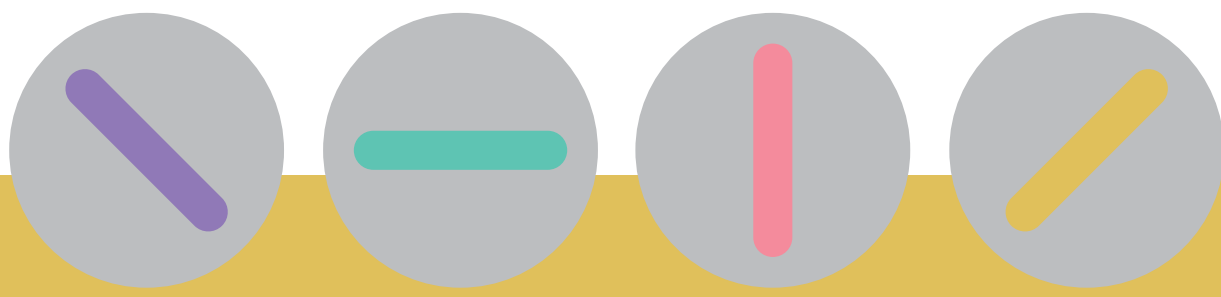
## RESONANTIE {2}

Het tegenovergestelde van vervreemding is **resonantie**: het gevoel dat je hebt als “het klopt”. De verliefdheid die van twee kanten komt, het mee worden gevoerd door muziek, de wandeling in de natuur die binnenkomt, de emoties bij vreugde of verdriet, de flow in een spel, de nieuwsgierigheid bij een goede toespraak, de smaak van een geweldige maaltijd.

Volgens Rosa kun je deze resonantie niet manipuleren. Het overkomt je of niet. Denk aan het in slaap vallen. Je kunt proberen harder in slaap te vallen, maar dat werkt niet. Slaap overkomt je. Wel kun je voorwaarden scheppen die een soort **landingsbaan** aanleggen voor resonantie. Dat leggen we je verderop uit!

Resonantie voel je als ervaring. Meestal heel lichamenlijk. Daarom heeft RITME ook altijd iets **fysiëks en emotioneels**.

Resonantie verandert je. Je ervaringen **verdiepen en verrijken** je leven. Resonantie kun je niet vasthouden. Het gaat weer zoals het kwam.

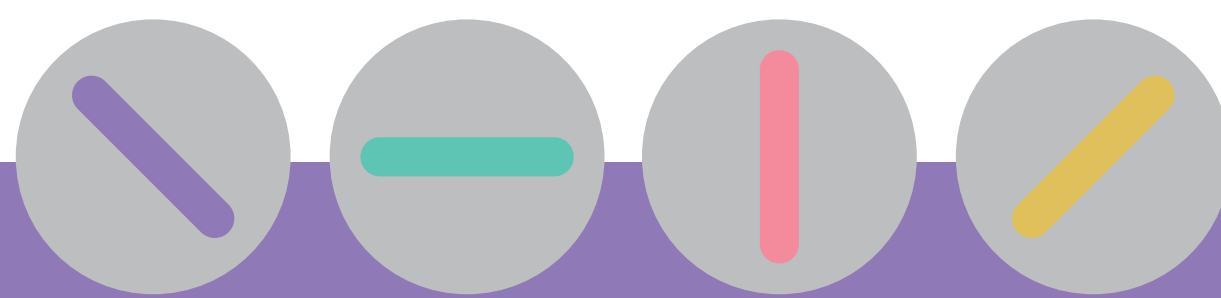


## RESONANTIE {3}

RITME kun je vergelijken met het stemmen van een muziekinstrument. Wanneer de snaren niet de goede golflengte hebben, dan is de muziek vals. Door te stemmen komen de snaren in resonantie. Ze zitten precies op **de juiste golflengte**.

Zo is het ook in het leven. Wil je geluk of liefde ervaren, ontdekken wat van betekenis is of het goede willen doen, dan is dat niet een kwestie van meer technologie, toegang tot meer mensen, een nog snellere bezorging van je bestelling of het kopen van nog meer producten.

Met RITME willen we je helpen te resoneren met het goede leven. Hoe kom je in aanraking met liefde, rust, geluk, schoonheid en compassie? Hoe leven we als mensen beter samen? Hoe maken we de wereld om ons heen een beetje mooier? Wij gaan samen met jou enkele ritmes van het leven ontdekken door te **oefenen in feesten, eten, spelen en maken**.



## FEESTEN {1}

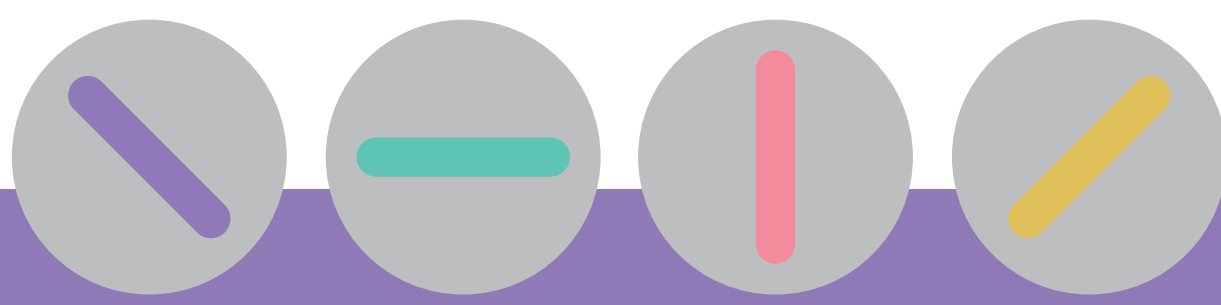
Resonantie kun je ontdekken door te leren feesten. Heel veel ritmes in het leven zijn een geschenk: Je bent op een dag geboren en je viert elk levensjaar bij een rondje rond de zon. Je bent blij en dankbaar dat je een feest geeft ter ere van je verjaardag.

Je ademt, je lichaam is een wonder, het hart klopt, je brein werkt. Je leven is een geschenk.

Je valt in slaap en wordt weer wakker. Je geniet van een paar maaltijden. De week kent vrije dagen en het jaar feestdagen en vakantietijd. Deze ritmes in het leven zijn reden voor dankbaarheid. Door te feesten zeg je “ja” tegen het leven.

Ook leef je in verhalen die je vertellen over het goede leven. Onze feestdagen vertellen ons over bevrijding, dood en leven, een nieuw jaar, over vergeving en het maken van een nieuwe start.

Er is zoveel om te vieren! Hoe gaan we dit doen?



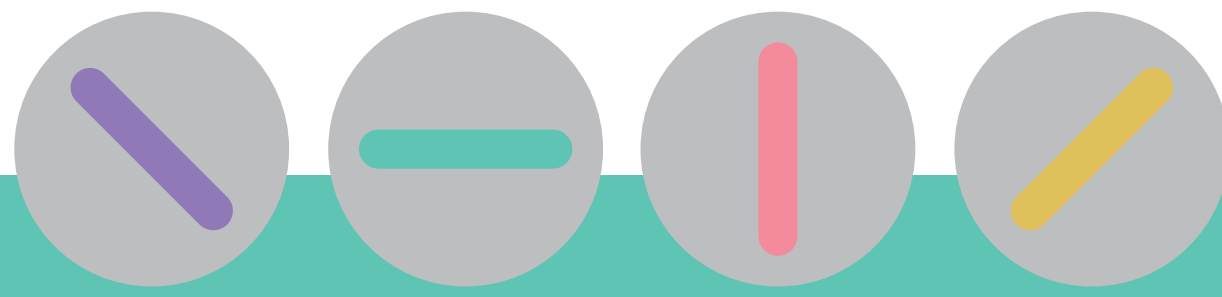
## FEESTEN {2}

Harvey Cox is een theoloog die veel heeft geschreven over feestvieren. Hij zegt:

**Je feest is overdadig!** Overdrijf in je gedrag, verkleedpartij, dans, drank en eten. Geef geld uit, verbouw de boel en maak je geen zorgen over de rommel, het uitzinnige gedrag of de niet-normale uitingen. Test: Als een feest braaf in een kringetje op stoelen met koffie en een gesprek is, dan doe je eigenlijk iets niet goed.

**Je feest zegt ergens "Ja!" tegen.** Je feest is niet zomaar voor de lol op vrijdagavond omdat je toch niets te doen hebt. Je viert het leven, de vriendschap, een diploma of nieuwe baan. Of je viert ondanks het leven en deelt in het feest de hoop en vriendschap ondanks moeilijke omstandigheden.

**Je feest kent het karakter van nevenschikking.** Het is niet zoals andere momenten maar echt anders. Het is er ook niet elk weekend, maar uitzonderlijk. Het scheidt echt een contrast met het normale ritme van het leven. Iedereen mag ook weten: het is een speciaal moment.



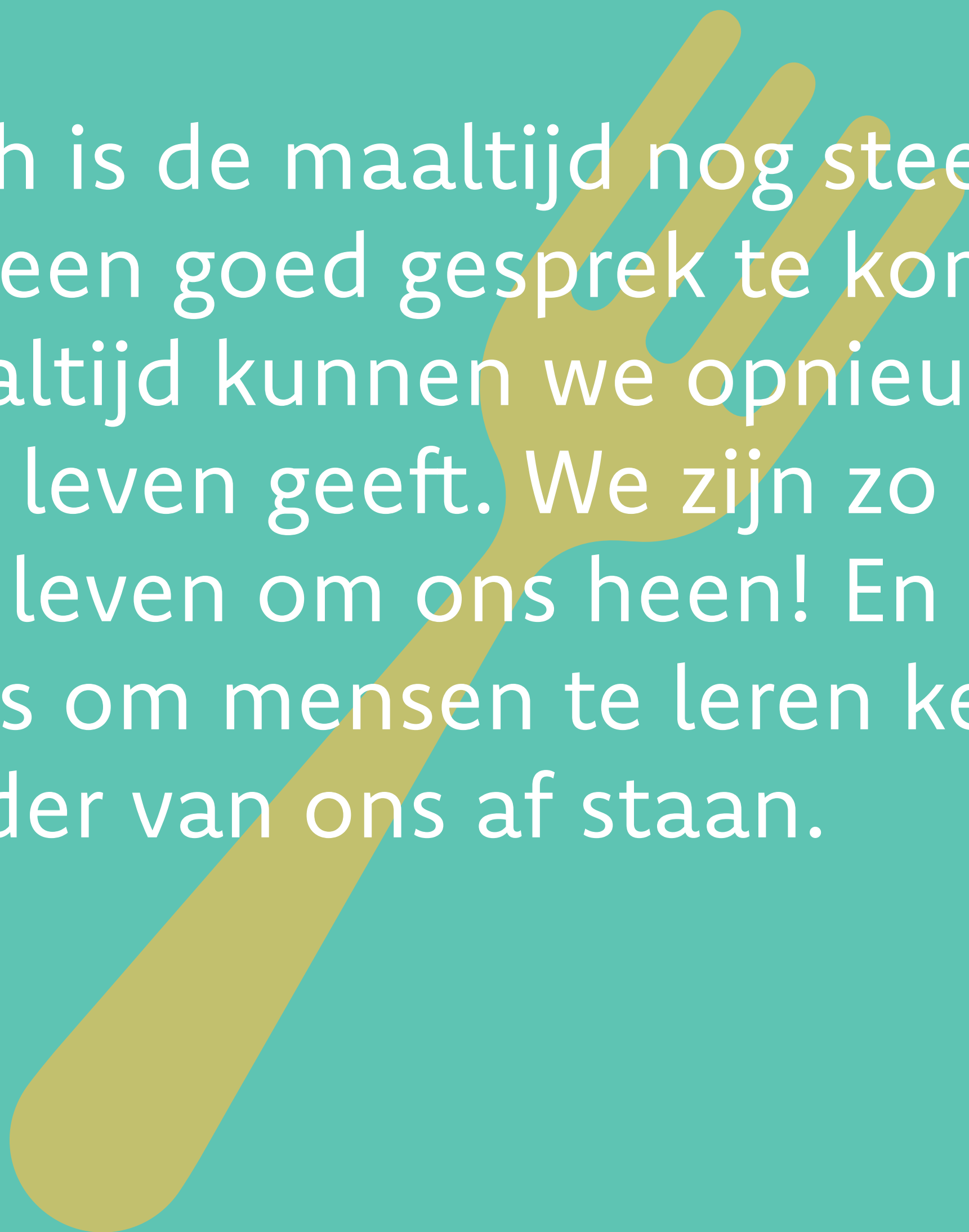
## ETEN {1}

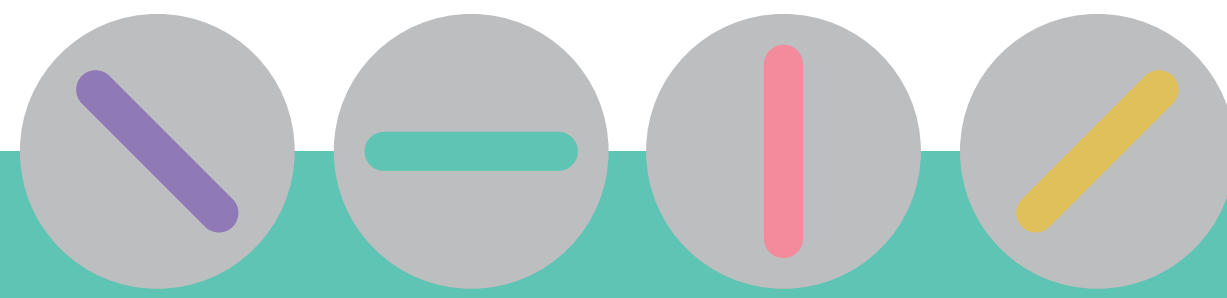
Resonantie kun je ontdekken door te eten. Onze maaltijden zijn een terugkerend ritueel in ons leven. De maaltijd zorgt voor verbinding. Verbinding met de natuur door wat we eten. Verbinding met elkaar door met wie we eten.



De mensheid heeft altijd grote waarde gehecht aan goede maaltijden. En toch staat het onder druk: we bestellen eten via het internet en laten het bezorgen, we weten niet meer welke producten er in de schappen van supermarkten liggen, ons eten is weinig duurzaam en vaak ongezond. We eten steeds sneller en vaker alleen.

Toch is de maaltijd nog steeds een kans om tot een goed gesprek te komen. Bij een goede maaltijd kunnen we opnieuw ontdekken wat ons leven geeft. We zijn zo afhankelijk van al het leven om ons heen! En de maaltijd is een kans om mensen te leren kennen die wat verder van ons af staan.





## ETEN {2}

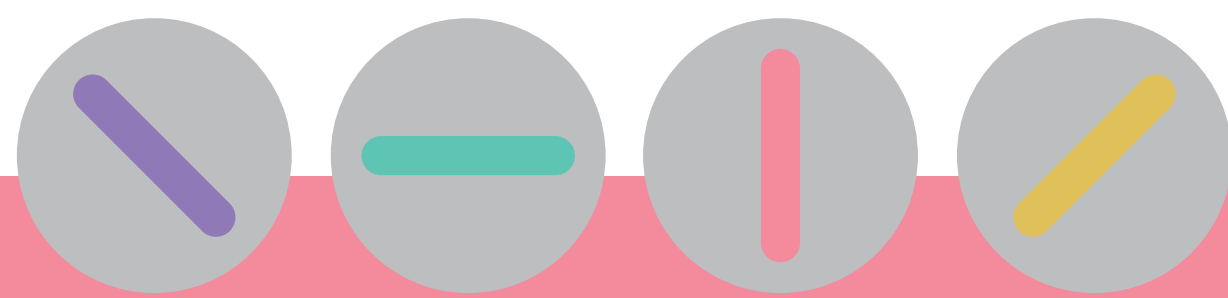
Eten doen we bijna iedere dag. Daarom is het voor ons een RITME.

Om meer resonantie te ervaren willen we samen gaan eten. Eten staat voor **community**: we leren voor elkaar te zorgen door eten klaar te maken en te delen. We leren elkaar te ontmoeten. We luisteren naar elkaar en hebben aandacht voor elkaar. De maaltijd is een kans voor het verdiepen van bestaande relaties of het ontdekken van nieuwe. **Diversiteit** aan tafel is een grote uitdaging maar ook een kans voor resonantie.

De maaltijd verbindt ons aan je eigen **lichaam, het leven en de aarde**. We kunnen leren om meer aandacht te hebben voor wat er in de maaltijd zit en hoe het op ons bord is terechtgekomen.

De maaltijd is een kans voor resonantie in de **verhalen die we vertellen en rituelen die we doen**. De maaltijd scheidt verbinding, identiteit en gemeenschap.





## SPELEN {1}

Johan Huizinga is de schrijver van het beroemde boek Homo Ludens, de spelende mens.

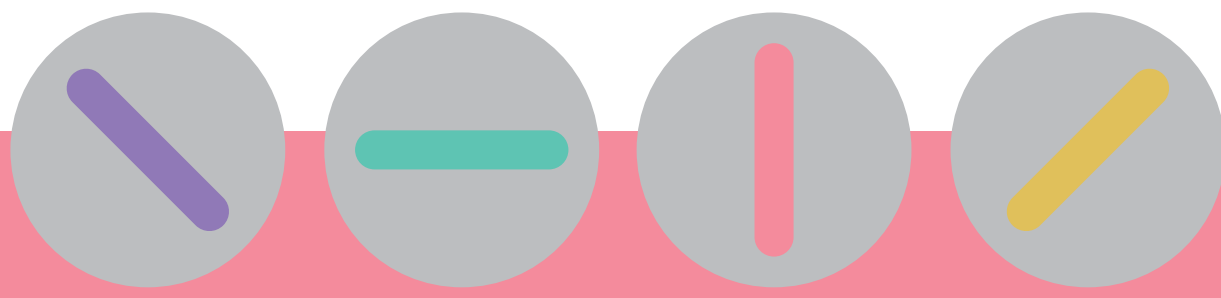
Stel je voor dat je denkt: het leven is zinloos. Je wordt geboren, loopt een paar rondjes door het leven en je gaat weer dood. Waarom zou ik dan leven? Wat is de zin van dit alles?

Volgens Huizinga ben je pas echt mens wanneer je kunt spelen. Dat doet een kind van nature. Een spel is een vrije handeling waarin je het gevoel van tijd verliest. Het is betekenisvol in zichzelf.

Stel je voor dat het leven is als het spelen van een rol in een verhaal. Om in het spel te komen stap je “op het toneel” van het leven. Je hoort het verhaal, je neemt je rol serieus, er is spanning en plezier, je speelt samen met anderen en het geeft je een bepaald tempo, een plek en richting.

Het leven kun je leren als ‘het spelen van een spel’. Daarom laten we je in RITME spelen.





## SPELEN {2}

Er zijn verschillende spellen die je kunt spelen:

Allereerst is er zoiets als “**playfulness**”, het ervaren van de vrijheid van iets doen, puur voor het plezier. Dansen, huppelen, lachen, knutselen.

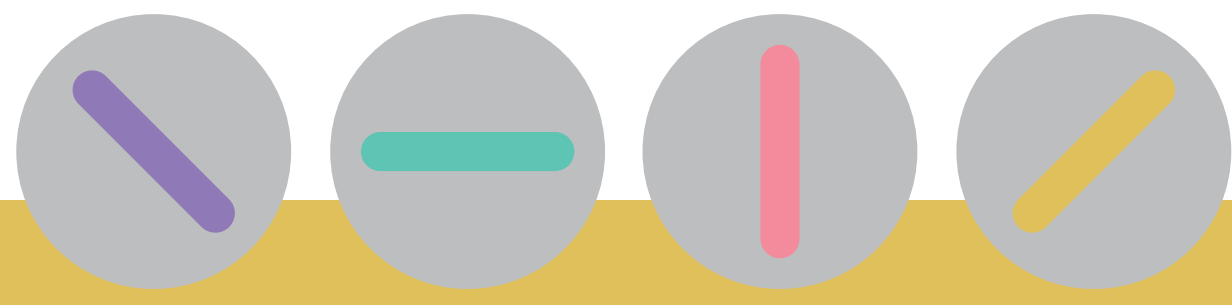
Er zijn “**games**” waarin je met meer spanning en spelregels uitgedaagd wordt. Je wilt een puzzel oplossen, met je team winnen of persoonlijke groei doormaken.

Er zijn **verhalen** waarin je kunt leren leven. Een acteur speelt haar rol in het verhaal. Storytelling geeft betekenis en richting aan het leven.

**Rituelen en religieuze oefeningen** zijn spellen. Je speelt mee in betekenisvol verhaal. De symbolen en handelingen markeren een moment of een nieuw ritme in je leven.

Bij RITME leer je te spelen op verschillende manieren.





## MAKEN {1}

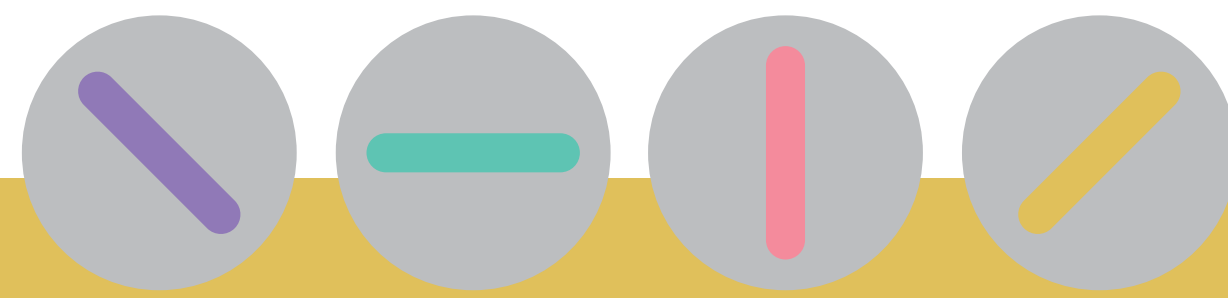
Zoals je bij Feesten leert dat je het leven een geschenk is, zo leer je met Maken dat je **iets terug kunt geven**.

Je ervaart vaak resonantie wanneer je iets moois aan het maken bent, muziek maakt, iets doet waarvan je weet dat het goed is of enthousiast bent over het rechtzetten van het verkeerde.

Je ervaart resonantie wanneer je je **talenten** gebruikt en echt jezelf kunt zijn. Maar je ervaart nog meer wanneer je iets doet samen **met anderen of voor anderen**.

Daarom gaan we in RITME aan de slag met creativiteit, talenten, kunst, verbeelding en maakkracht. Maar ook met het rechtzetten van onrecht in je leven, omgeving of wereld om je heen.

Bij RITME bij jij een **maker!**



## MAKEN {2}

RITME is **niet af**. We introduceren resonantie om meer in verbinding te komen met het goede leven door Feesten, Eten, Spelen en Maken.

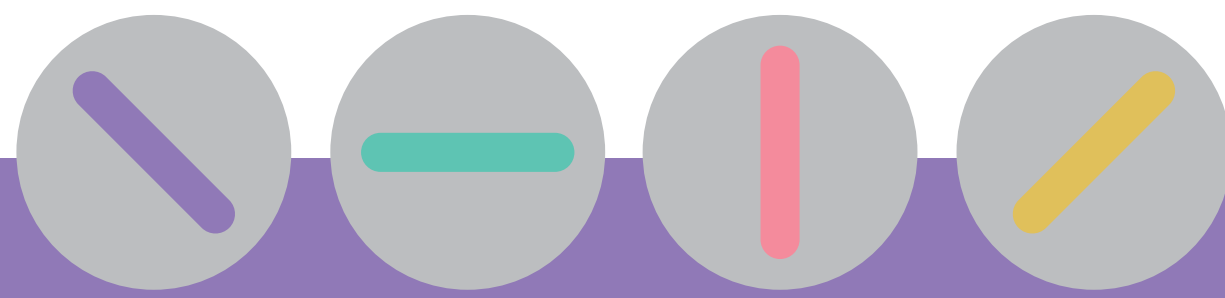
We willen jou uitdagen om mee te doen. Ervaar de RITMES zelf door er voor open te staan en je te laten raken.

Wil je zelf ook **een maker worden**? Bij RITME kun je op verschillende manieren bijdragen.

**Verzin zelf oefeningen** en deel ze in een groep. **Verzamel nieuwe mensen** om RITME te delen met anderen.

Schrijf een persoonlijke **leefregel** of leefregels voor je groep. Zo leer je dat een RITME ook een **gewoonte** kan worden.

Je mag ook altijd weer **stoppen met RITME**. RITME is 100% vrijwillig. Je mag er ook voor kiezen om **door te groeien** en meer te gaan maken.



## TIPS {1}

1

Vorm lokaal een RITME-groep en maak een app- of Telegramgroep aan. Probeer echter zoveel mogelijk activiteiten in het echte leven te organiseren.

2

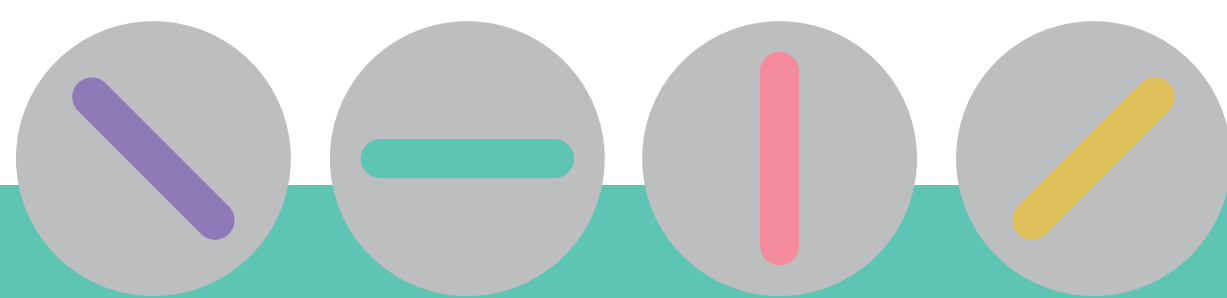
Nodig mensen uit om een +1 mee te nemen en splits de groep op tijd.

3

Zorg voor regelmatige afspraken, bijvoorbeeld eens in de twee weken, om een vast ritme te creëren.

4

Zorg ervoor dat iedereen RITME kan ervaren en geef prioriteit aan fysieke interactie, emoties en ervaringen boven gesprekken of inzichten.



## TIPS {2}

5

Varieer de activiteiten: zowel individueel als in groepsverband, binnen en buiten, seculier en religieus, met uitdagende en minder uitdagende activiteiten.

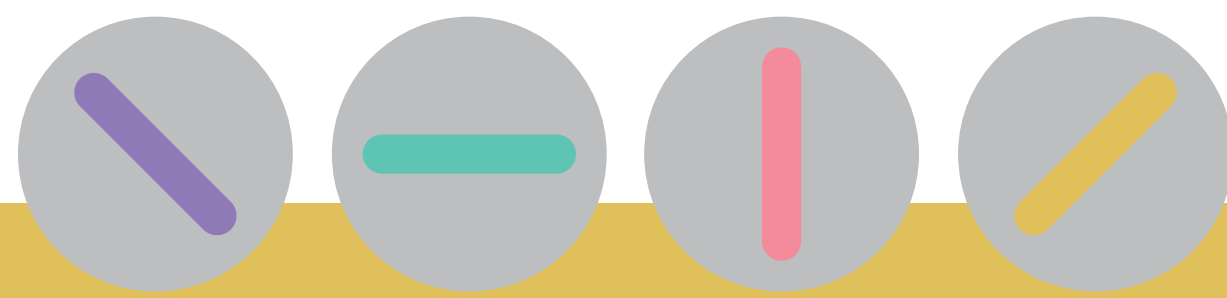
6

Werk aan individuele leefregels voor de leden of een gezamenlijke leefregel voor de hele groep. Ontwikkel gewoontes of routines die herhaald kunnen worden.

7

Zorg te allen tijde voor veiligheid. Vermijd oefeningen of opdrachten die mensen kunnen vernederen, onveilig zijn of manipulatief van aard zijn.



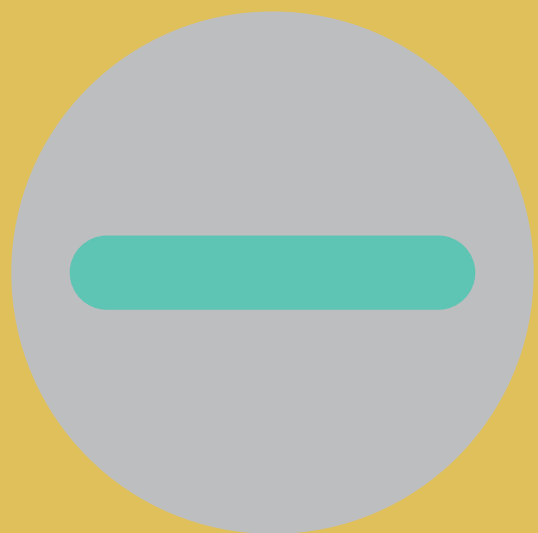


## RITME DNA {1}

**RITME** gaat over het vinden van **het goede leven**. Volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa zijn we de verbinding met dit goede leven vaak kwijt. We leven te snel, krijgen te veel prikkels en gebruiken allerlei technische hulpmiddelen om gelukkig te worden. Wat we nodig hebben is **resonantie**. Resonantie is de verbinding met het leven om je heen, de maatschappij, de natuur en mensen. RITME helpt je om deze resonantie te ontdekken en te oefenen. Om je op weg te helpen leer je vier ritmes van resonantie:



**FEESTEN.** In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat het leven een gave is. Je bent geliefd, je ademt, je hebt talenten, je leeft! Vier deze gave van het leven.



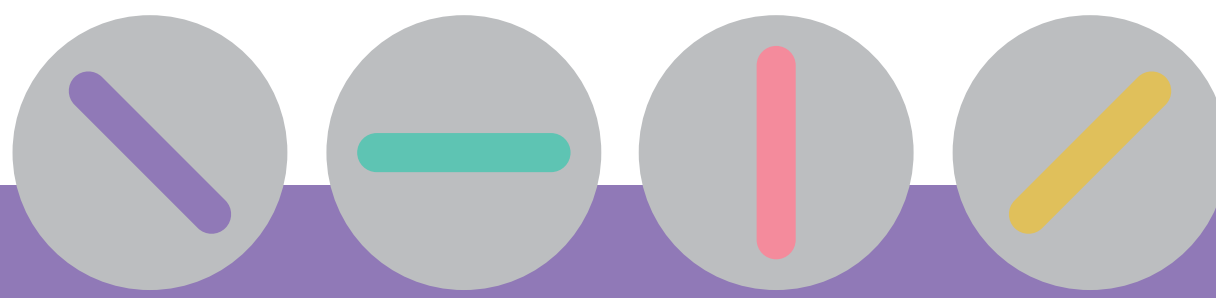
**ETEN.** In dit ritme leer je te resoneren door je te verbinden aan de natuur en de mensen om je heen. Dit doe je door maaltijden met elkaar te houden.



**SPELEN.** In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat je in verhalen leeft waarin jij je rol speelt. Ontdek op speelse manier de zin van het leven.



**MAKEN.** In dit ritme leer je te resoneren met de kracht van creativiteit. Door de wereld om je heen mooi te maken of door iets recht te zetten.



## RITME DNA {2}

Schrijf elke maand een eigen leefregel. Een leefregel is een intentie of een oefening die past bij het idee van resonantie. In welk ritme wil je deze maand leren te resoneren? Wil je leren te feesten, te eten, te spelen of te maken?

1

Stap 1. Kies een praktijk om te oefenen die je eenvoudig kunt herhalen. Bij een leefregel gaat het om het opbouwen van een gewoonte, een “**habit**”.

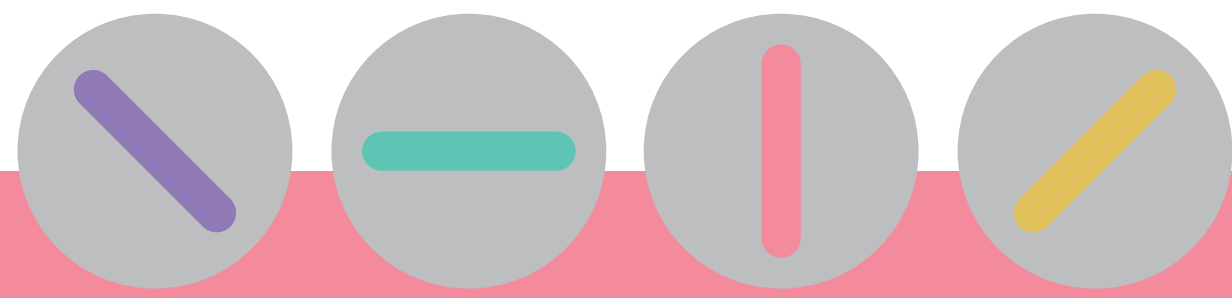
2

Stap 2. Kies een vorm die bij dit ritme past en let daarbij op de volgende spelregels:

- \* RITME doe je niet alleen. Kies altijd een vorm die je **samen** met twee of meer mensen kunt uitvoeren.
- \* RITME gaat om je **lijf**. Kies een vorm die je kunt proeven, die je kunt zien, ruiken of horen. Een vorm waarbij je moet bewegen.
- \* RITME kent **symbolen** die verwijzen naar iets wat groter is dan jezelf. Kies een vorm die bestaat uit een ritueel of spel, een rol in een verhaal of de betekenis van een kunstwerk.

3

Stap 3. Je probeert 1x of 2x per maand **beschikbaar** te zijn voor je mede RITME-leden.



## Bronnen:

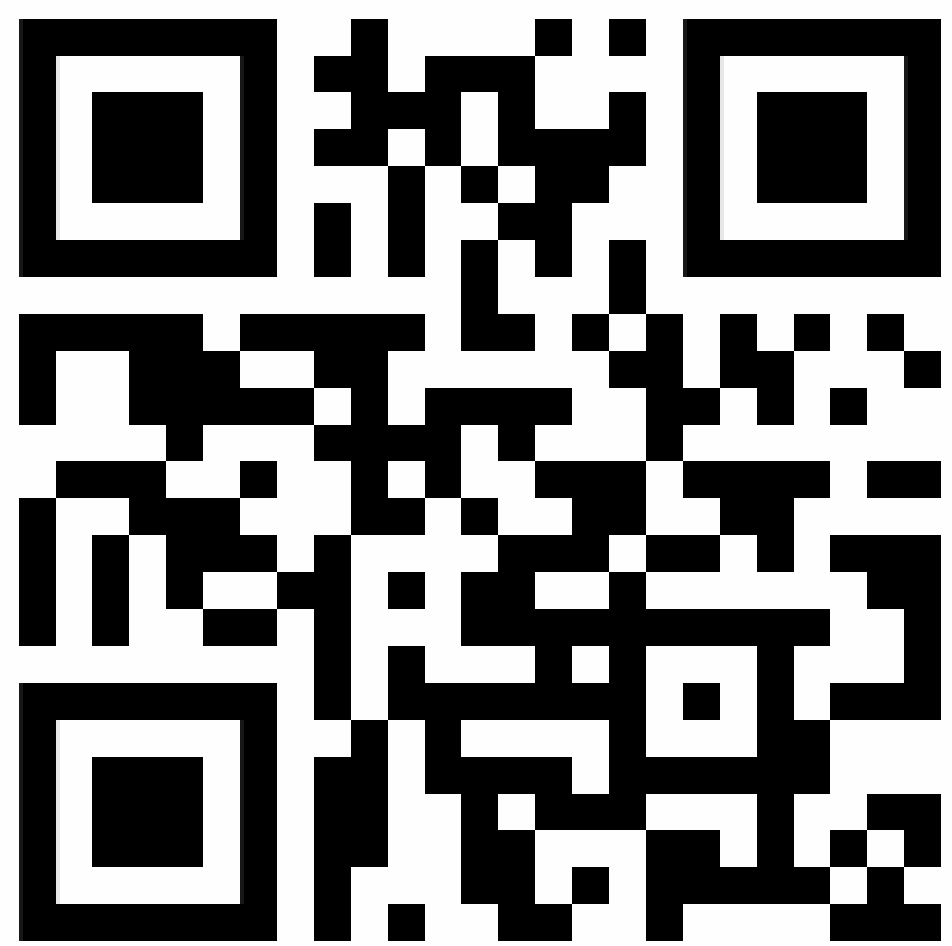
\* Hartmut Rosa. Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.

\* Hartmut Rosa. Onbeschikbaarheid.

\* Johan Huizinga. Homo Ludens.

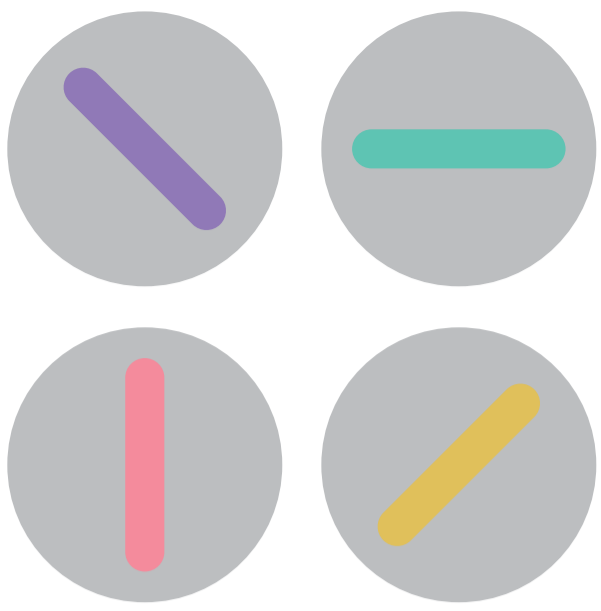
\* Harvey Cox. Het Narrenfeest.

Voor meer bronnen of tips:  
Lees de blog op [ritme.io](http://ritme.io)



## Toekomst RITME

We gaan natuurlijk RITME aanpassen en verbeteren waar nodig. Hou de website [ritme.io](http://ritme.io) in de gaten voor updates!



# ritme

**Guerilla Gardeners** zijn een leger van stoute en groene undercoveragenten. Op hun eigen website omschrijven ze zichzelf als volgt:

“Tien jaar na het oprichten van deze site hebben we nu een beweging met troepen guerrilla gardeners door heel Nederland. Onze missie: grijze buurten veroveren en omtoveren tot groene oases. En doe vooral zelf mee!”

In deze RITME oefening sluiten we ons aan bij deze groene bende! We gaan stiekem onze grijze buurt veroveren.

Kijk op de site en stel je eigen guerilla actie samen!



# guerilla {gardening}



### **Red wilde bijen**

De wilde bijen in Nederland hebben het zwaar. Met een bloemen-explosie in jouw plaats of buurt, geef jij de biodiversiteit een flinke boost. Dat levert levende straten vol vogels, vlinders en bijen.



### **Verfris je buurt**

Met planten en bloemen om je heen krijg je een beter humeur en adem je schonere lucht in. Daarnaast blijft de warmte in de zomer minder lang hangen. Zo houdt het groen de stad heerlijk koel.



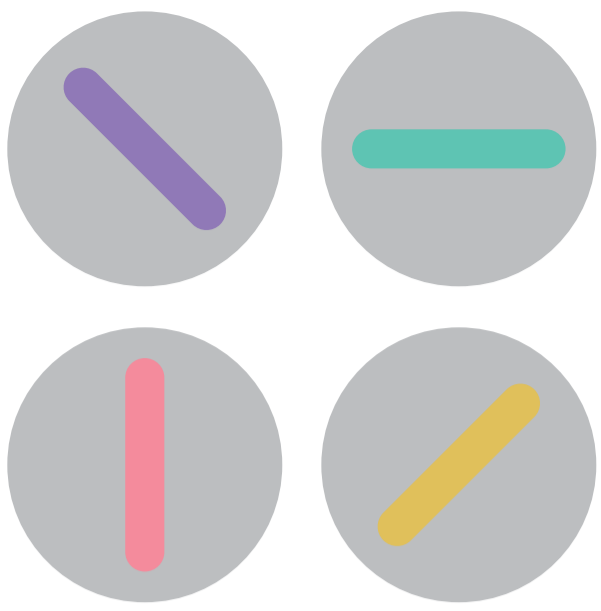
### **Ontmoet elkaar**

Gezellig, tuinieren op straat! Kinderen klauteren in het groen en volwassenen ontmoeten elkaar tijdens het tuinieren of koffiedrinken.

*{lees meer op de site van de guerilla gardeners, zie QR code}*

**ritme.io**  
*@ritmeio*





# ritme

## Vragen

Aan welke **problemen** rondom klimaat en natuur denk je het meeste?

Welke **emoties** roept dit bij je op?  
(denk aan angst, bezorgdheid, depressie, woede, ...)

Welk **gedrag** hebben deze emoties tot gevolg?  
(denk aan actie, duurzame leefstijl, weglopen, verlamming, politieke initiatieven, ...)



# climate

*{grief}*



### **Ritueel 1**

Zet een schaal met ijsblokjes op tafel. Iedereen pakt een ijsblok voor een onderwerp waar je je zorgen over maakt.

Zet een glas naast de blokjes.

Noem je emoties terwijl je het ijsklontje boven een glas laat smelten. Gooi het restant van het ijsklontje in het glas.

### **Ritueel 2**

Doe nog wat warm water bij de ijsklontjes in het glas.

Loop samen naar een openbare plaats. (Een plein, kerkgebouw, stadhuis of school.)

Giet het water uit als tranen en denk in stilte aan het verlies van het leven...



# ritme

## Opdrachten bij een museumbezoek

**\* Stel een belangrijke vraag**  
{5 minuten}

Bedenk een vraag die voor jou op dit moment belangrijk is. Dat kan een persoonlijke vraag zijn, maar ook een vraag die gaat over je toekomstige rol als professional, je relatie tot je omgeving of over de toekomst.

**\* Zoek een kunstwerk dat je aanspreekt**  
{15 rondlooptijd + 15 minuten kijktijd}

Loop door de tentoonstelling en kies intuïtief één kunstwerk uit als sprekend object. Laat vervolgens het kunstwerk op je inwerken. Nog niet teveel nadenken, maar vooral je zintuigen openstellen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat gebeurt er met je? Je laat het kunstwerk aan het woord.



# art based {learning}



### \* **Verbeeld de mogelijke wereld**

{15 minuten}

Geef jezelf carte blanche om met het kunstwerk en je verbeelding aan de haal te gaan. Je mag je door je eigen fantasie en het kunstwerk laten meeslepen. Het is de bedoeling om te gaan associëren. Waar denk je nog meer allemaal aan? Welke ideeën komen er bij je op? Welke herinneringen? Je gaat in dialoog met het kunstwerk. Voel je vrij om je gedachten te noteren, schetsen te maken, (details) te fotograferen, etc.

### \* **Vertel een verhaal**

{5 minuten per persoon}

Je bent nu toe aan het vertellen van je verhaal. Zoek een of twee andere deelnemers op en bespreek je ervaringen met hen. Het vertellen is in zichzelf een analyse- en reflectieproces. Er ontstaat betekenis en begrip, wat leidt tot een eigen verhaal, nieuwe kennis en een voorlopig antwoord op de door jou geformuleerde vraag. Deel en luister.

#### **Boekentip:**

***Vorbij de kunst - Jobbe Holtes, Yotka Kroeze***

**ritme.io**  
*@ritmeio*





# ritme

## Vragen (voor bij maaltijd)

In onze moderne maatschappij is er een belofte voor consumenten: je volgende aankoop maakt je gelukkig.

Hoe ziet jouw koopgedrag er uit? Maak drie lijsten van producten die je de laatste maand hebt gekocht:

- 1) Nuttig of onmisbaar
- 2) Leuke aanvulling maar onnodig
- 3) “Clutter” want maakt mijn leven te vol

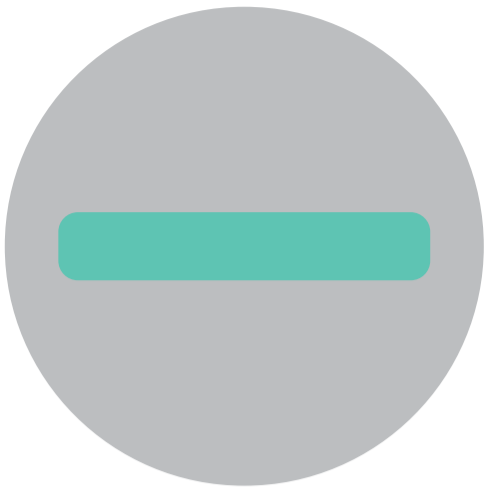
Bespreek de lijsten met iemand anders uit je RITME groep.

### Tip

Bak zelf een brood (Zie QR code)



*{heerlijk}*  
**eenvoudig**



## **Spel**

Organiseer een heerlijk eenvoudige maaltijd.

Koop verschillende broden met verschillende soorten duurzaam en eerlijk beleg. En glazen water.

Geef alle deelnemers een blinddoek. Laat deelnemers raden wat ze proeven.

## **Oefening**

Geef alle deelnemers een pen en papier.

Opdracht: bedenk de reis die de producten hebben afgelegd, van de graankorrel tot het brood. Bedenk de mensen en technieken die samen bij hebben gedragen aan het product. En denk aan de kracht van natuur, het licht van de zon, het ecosysteem waarin iets groeit.

Schrijf een dankbrief aan een product!

**ritme.io**  
*@ritmeio*





# ritme

Een **labyrint** is een oude meditatieve oefening. In tegenstelling tot een doolhof kun je in een labyrint nooit verdwalen. Het is een route van buiten naar binnen en weer terug.

1. Stap bewust het labyrint **binnen**.
2. Wees je bewust van je **lichaam**: loop langzaam en ontspannen, haal rustig adem vanuit je buik, zet elke voetstap bewust neer.
3. Denk aan iets wat belangrijk voor je is of aan iets wat heilig is. Neem dat **woord** in gedachte bij elke stap die je zet.
4. Sta in het **centrum** een tijdje stil. Wat is het centrum van je leven? Waar 'draait' alles om bij jou?
5. Loop net zo rustig weer naar **buiten** en stap bewust het 'echte' leven weer in.



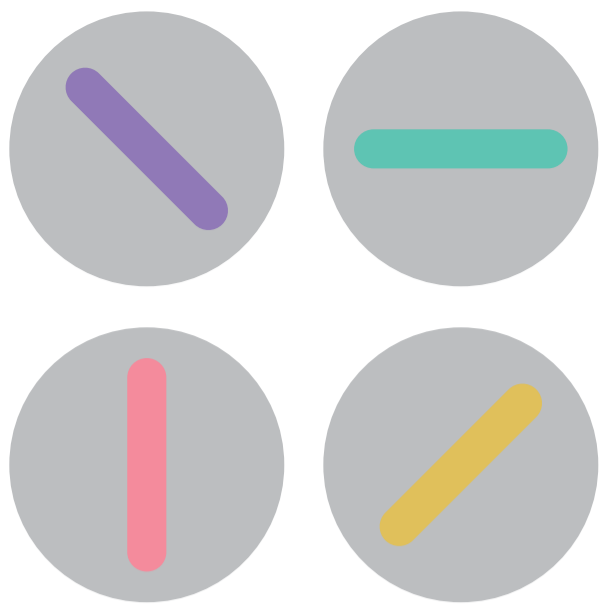
# labyrint

*{de reis naar binnen}*

Alternatieve oefening: 'loop' dit vingerlabyrint.



[ritme.io](http://ritme.io) @ritmeio



# ritme

## Vasten

Een belangrijk ritme is dat van eten en drinken. Regelmatig maaltijden die bestaan uit heel eten zijn belangrijk voor onze gezondheid, relaties en verbinding met de aarde.

Toch is het ook belangrijk om tijdelijk af te zien van eten of drinken. Vasten is een oude traditie vanuit religies maar is ook zeer populair vanwege nieuwe medische inzichten.

Bij RITME willen we samen oefenen in vasten en daarbij de verschillende kanten ontdekken: Wat doet vasten met onze spirituele, mentale en lichamelijke gezondheid?



*{het geheim van}*

# vasten



## spiritueel vasten

Van de vastentijd voor Pasen tot de Ramadan, van gebed tot leven in eenvoud en dankbaarheid... vasten heeft een spirituele betekenis.

Probeer vasten, bijvoorbeeld 24 uur, niet te doen om af te vallen of gezond te leven maar om andere waarden te oefenen: dankbaarheid, eenvoud, gebed, compassie met mensen in armoede, balans in het leven.

## vasten voor gezondheid

Er zijn allerlei redenen om vasten in te zetten voor lichamelijke en mentale gezondheid.

Kies een oefening:

- Intermittent Vasten (16/8-schema)
- 5:2 Vasten
- Water Vasten
- Sap Vasten

Bespreek het doel en effect van vasten in je RITME groep.

**ritme.io**  
*@ritmeio*





# ritme

## Wandering

Bij wandering (letterlijk: dwalen) gaat het om het opdoen van onverwachte en ongeplande ervaringen met als doel verwondering en het openstaan voor het onbekende en toevallige.

De spirituele les hiervan zit in de aandacht voor je omgeving, andere mensen en indrukken. Het mooie aan wandering is dat het heel snel een “habit” kan worden.

Wandering bestaat altijd uit twee onderdelen:  
1 Toevallig gedrag. Laat je leiden door toeval.  
2 Open staan voor nieuwe ervaringen, verrassende ontmoetingen of indrukken. Stel je zintuigen open!



# wandering

*{toeval & zintuigen}*



## Oefening

Bedenk voor jezelf een wandering oefening. Deze moet bestaan uit twee onderdelen:

- 1) toevallig gedrag (zie voorbeelden hieronder)
- 2) aandacht voor datgene wat je tegenkomt (gebruik je zintuigen zeer goed bij alles wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt).

## Voorbeelden

Je gaat wandelen, de hond uitlaten of fietsen. Kies om steeds 2x linksaf en dan 2x rechtsaf te slaan. Gebruik kop/munt of een dobbelsteen om je richting te bepalen.

Ga naar een groot treinstation. Dobbel welk perron je neemt. Daarna de trein die je van dat perron pakt en als laatste het perron waar je uitstapt.

Ga uit eten. Gooi met een dartpijl op een kaart of kies met een dobbelsteen de straat. Kies het “zoveelste” restaurant. Kijk niet op de kaart, maar laat je verrassen door de ober.

Of werp een dobbelsteen en kiest dat gerecht.

Wandering oefening door wikipedia: Kies een random artikel, prik willekeurige letters en zoek er een onderwerp bij. Ken je het onderwerp al, begin dan overnieuw. Lees op deze manier iets over 10 onderwerpen waar je nog nooit iets over wist.

Ga naar een bibliotheek en kies verdieping of pad A, kast B, hoogte C, boek D. Lees minstens 10 bladzijden uit dat boek.





# ritme

Het RITME van de draaiing van de aarde ten opzichte van de zon heeft ons het slaap-ritme gegeven. Omdat we bijna 1/3 van ons leven slapen is het een van de belangrijkste ritmes in ons bestaan. Bij RITME willen we dus veel aandacht geven aan slaap.

Slaap is niet alleen noodzakelijk, het is ook een soort “reset” knop voor onze lichamelijke en mentale gezondheid. Daarnaast is het de zetel van creativiteit en wijsheid.

Slapen is ook een bron van veel problemen. Niet in slaap kunnen vallen houdt ons wakker. Hoe hacken we onze slaap?



*{hacking your}*  
**sleep**



### **hack#1**

Bekijk de YouTube video met de tips om in slaap te vallen. Zie QR code.

### **hack#2**

Gebruik het begin van je slaap als meditatietijd. Denk aan een bodyscan, ademhalingsoefening of wandeling in je verbeelding.

### **hack#3**

Gebruik witte ruis om te slapen, eventueel met hulp van een app zoals “sleepcycle”.

### **hack#4**

Zie je deken als een beschermende hand om je heen en ontvang je slaap als een geschenk.

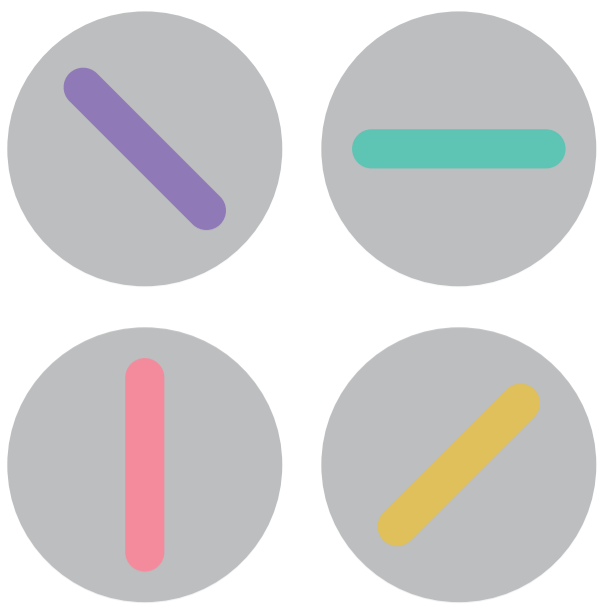
### **hack#5**

Leg een boekje naast je bed om je gedachten voor het slapen of je dromen na het slapen op te schrijven.

Deel je ervaringen en oefeningen in je RITME groep!

**ritme.io**  
*@ritmeio*





# ritme

*“Opstaan, ontbijten, naar je werk gaan, kinderen uit school halen, eten koken, omgaan met je partner, je vrienden, je buurt, je gedrag als consument, wat je stemt in de politiek, hoe je omgaat met tegenslag – het is een dagelijkse dans, zelfs als het een saaie tredmolen lijkt te zijn geworden.*

*In een dans ontdek je het ritme van de beweging in je omgeving, je neemt het over, je gaat er in mee en neemt eraan deel. Je bent alert op wat er om je heen gebeurt, en op hoe anderen op je reageren. En je voegt aan die beweging een nieuwe, persoonlijke twist toe zodat er een tegenbeweging ontstaat.”*

~ Frits de Lange



*{the lord of the ...}*  
**dance**

***Dance, dance, wherever you may be  
I am the Lord of the dance, said he  
And I lead you all, wherever you may be  
And I lead you all in the dance, said he***

I danced in the morning when the world was young  
I danced in the moon and the stars and the sun  
I came down from heaven and I danced on the earth  
At Bethlehem I had my birth

I danced for the scribes and the Pharisees  
They wouldn't dance, they wouldn't follow me  
I danced for the fishermen James and John  
They came with me so the dance went on

I danced on the Sabbath and I cured the lame  
The holy people said it was a shame  
They ripped, they stripped, they hung me high  
Left me there on the cross to die

I danced on a Friday when the world turned black  
It's hard to dance with the Devil on your back  
They buried my body, they thought I was gone  
But I am the dance, and the dance goes on

They cut me down and I leapt up high  
I am the life that will never, never die  
I'll live in you if you'll live in me  
I am the Lord of the dance, said he



### ***Oefening:***

*Zet de muziek van The Dubliners (zie QR code) op.  
Ga dansen, klappen, bewegen. Doe elke keer iets gek!  
Lees de tekst. Herhaal de dans. En herhaal dat opnieuw!*

...

# ritme

**RITME** gaat over het vinden van **het goede leven**. Volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa zijn we de verbinding met dit goede leven vaak kwijt. We leven te snel, krijgen te veel prikkels en gebruiken allerlei technische hulpmiddelen om gelukkig te worden. Wat we nodig hebben is **resonantie**. Resonantie is de verbinding met het leven om je heen, de maatschappij, de natuur en mensen. RITME helpt je om deze resonantie te ontdekken en te oefenen. Om je op weg te helpen leer je vier ritmes van resonantie:



**FEESTEN.** In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat het leven een gave is. Je bent geliefd, je ademt, je hebt talenten, je leeft! Vier deze gave van het leven.



**ETEN.** In dit ritme leer je te resoneren door je te verbinden aan de natuur en de mensen om je heen. Dit doe je door maaltijden met elkaar te houden.



**SPELEN.** In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat je in verhalen leeft waarin jij je rol speelt. Ontdek op speelse manier de zin van het leven.



**MAKEN.** In dit ritme leer je te resoneren met de kracht van creativiteit. Door de wereld om je heen mooi te maken of door iets recht te zetten.

# leefregel {DIY}

# spelregels

Schrijf elke maand een eigen leefregel. Een leefregel is een intentie of een oefening die past bij het idee van resonantie. In welk ritme wil je deze maand leren te resoneren? Wil je leren te feesten, te eten, te spelen of te maken?



Stap 1. Kies een praktijk om te oefenen die je eenvoudig kunt herhalen. Bij een leefregel gaat het om het opbouwen van een gewoonte, een “**habit**”.

Stap 2. Kies een vorm die bij dit ritme past en let daarbij op de volgende spelregels:

- \* RITME doe je niet alleen. Kies altijd een vorm die je **samen** met twee of meer mensen kunt uitvoeren.
- \* RITME gaat om je **lijf**. Kies een vorm die je kunt proeven, die je kunt zien, ruiken of horen. Een vorm waarbij je moet bewegen.
- \* RITME kent **symbolen** die verwijzen naar iets wat groter is dan jezelf. Kies een vorm die bestaat uit een ritueel of spel, een rol in een verhaal of de betekenis van een kunstwerk.

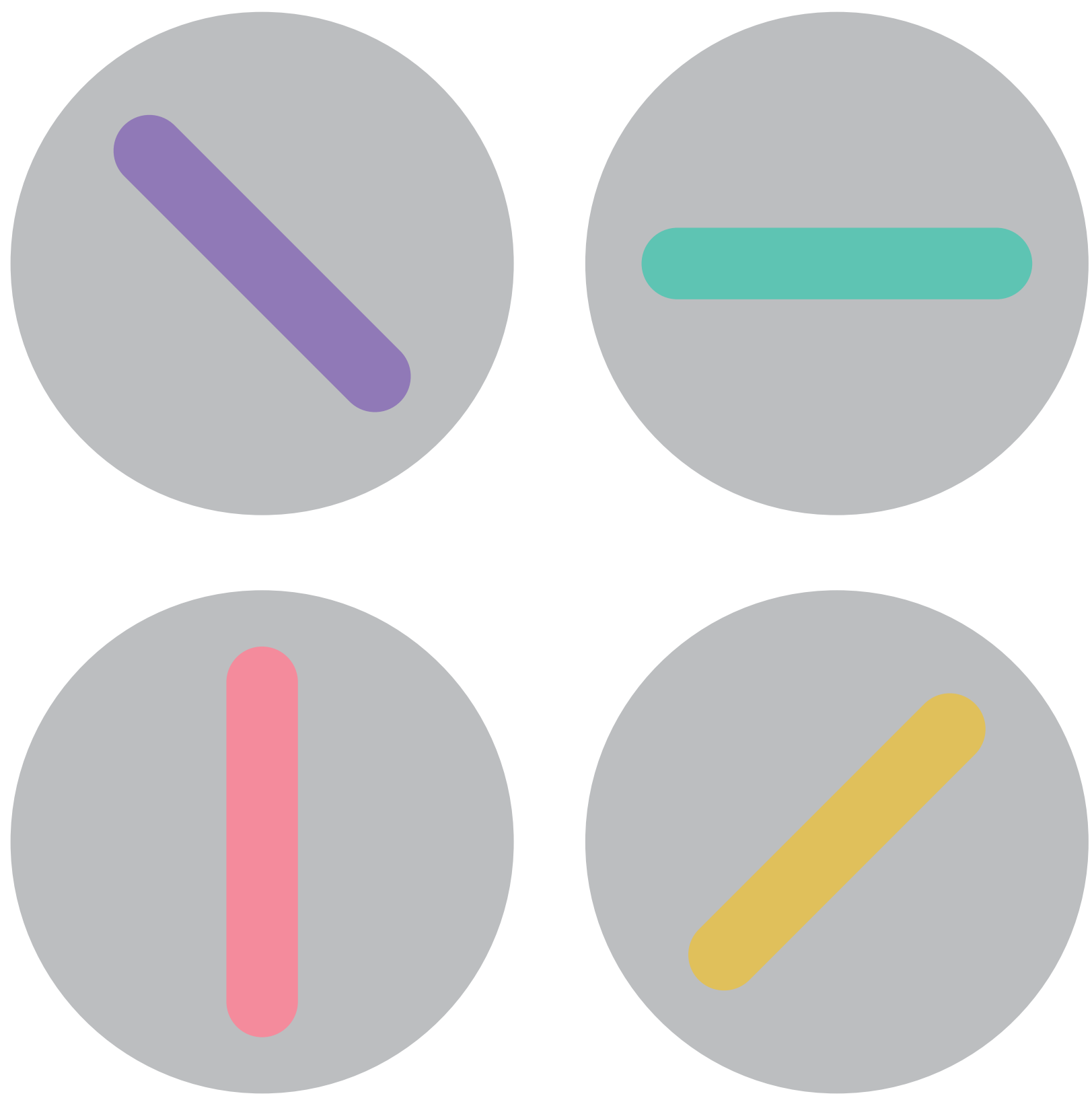
Stap 3. Je probeert 1x of 2x per maand **beschikbaar** te zijn voor je mede ritme leden.



ritme.io  
@ritmeio

insta: @ritmeio

web: [ritme.io](http://ritme.io) of scan de QR >



meer informatie