

Creativiteit als beweeglijkheid

Misschien ken je de ervaring dat je 's avonds moe bent, de energie op is en dat je onderuit zakt op de bank om tv te gaan kijken.

Je hoopt vurig dat die spannende en mooie serie op Netflix je kan opmonteren en je nog van een restje energie kan voorzien aan het einde van de dag. Misschien doet die aflevering dat ook wel, denk je. Maar je bespeurt ook iets anders: je raakt nog meer vermoeid.

De misvatting is dat er vanbuiten iets naar je toekomt en je opbeurt, maar het tegenovergestelde is vaak het geval: je loopt leeg als een ballon en valt misschien op de bank in slaap.

Als je niet wilt leeglopen, maar wilt worden opgevuld zou je kunnen gaan bewegen. Natuurlijk kun je je brein aan het werk zetten en een moeilijk vraagstuk gaan oplossen, maar je kunt ook fysiek gaan bewegen.

Er is ook nog een andere optie en die heet: je creativiteit aanspreken, want ook die zet je in beweging.

Je creativiteit zowat permanent aanspreken doet Ton Koopman, een bekende dirigent en organist van met name oude muziek.

Deze vitale nestor barst nog steeds van de energie. Het zou zo maar kunnen dat zijn vitaliteit samenhangt met zijn innerlijke creatieve energiestroom.

Het zou zo maar kunnen dat vitaliteit samenhangt met een innerlijke creatieve energiestroom.



Een creatieve stroom ontspringt ergens. Bij een bron. Cynthia Lennon schrijft in haar biografie dat haar man John soms uren op de bank kon liggen, ogenschijnlijk onbereikbaar, als in een trance. Dan opeens sprong hij op, liep naar de vleugel, begon te spelen en kwam een stroom van muziek tot leven, in dit geval *Imagine*.

De creatieve beweging vertaalde zich in een melodie, akkoorden, zang en tekst. In de stilte, liggend op de bank, was iets opgeweld.

De muzikale hit *Imagine* uit 1971 spreekt nog steeds tot de verbeelding en stond in 2005 zelfs nummer één in de top 2000. Op de bank liggen en niets doen leidde tot een grote en succesvolle creatieve beweging.

Zo'n beweging kent Ton Koopman ook. Creativiteit is beweeglijkheid en houdt hem jong en vitaal.

In een interview rond zijn tachtigste verjaardag zegt hij: 'Laat je geest niet verdampen,' en kennelijk kan die verdamping succesvol worden bestreden met creativiteit.

Een mooie levensles voor iedereen en voor allen die ouder worden. En dat worden we allemaal. Als we ouder worden we ons voornemen te blijven bewegen: fysiek, met ons brein en via onze creativiteit.

De aanbeveling van Ton Koopman neem ik ter harte en ik hoop velen met mij: laten we ervoor zorgen dat onze geest niet verdampt.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en preker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

*Meer informatie:
www.bezinnen.com*