

**Wil je tegen je borsten zeggen, dat ze niet zo naar mijn ogen staren.**

In het project Mammae, het voedende principe, wordt de positieve wisselwerking tussen mannenogen en borsten uitgelegd. In deze wisselwerking werkt oxytocine, het knuffelhormoon wat vrede en welzijn schenkt. Dit hormoon regelt bij de moeder de toeschietreflex in de melkklieren en is bij mannen nodig om een erectie te krijgen. Als vrouwen zich ongemakkelijk voelen met hun boezem, stralen zij schaamte of ongemak of afkeer uit. Mannen die in hun natuurlijke reflex naar elke hemelse tepel kunnen kijken, voelen zich soms beschaamd als zij een ogenblik hun ogen laten rusten op tepels. Als vrouwen zich ongemakkelijk voelen met hun borsten, dan wijzen zij de 'ogen blikken' van mannen af, die kunnen ze niet verdragen. Als mannen zich generen als hun ogen ongewenst op vrouwenborsten rusten, missen zij de rust en verfijning, die hun dan niet toekomt. Het samenspel van voeding en verfijning, waarmee mannen en vrouwen elkaar zouden kunnen behagen, is verstoord.

#### **Kijken naar borsten vermindert hart- en vaatziekte**

Als mannen zich betrappt voelen, omdat zij zich realiseren dat zij zich laten laven aan verfijning van borsten door een ogenblik hun ogen op vrouwen tepels te laten rusten, geeft dat een verstoring. Mogelijk is zijn gevoel van schuld en fout niet bevorderlijk voor een goede oxytocine huishouding. Het straffen van zichzelf, de ogen in de zak houden, kan wellicht een onfortuinlijk effect hebben op de prostaat\*.

#### **Waar gaan we voor dansen**

- Recht op en oprecht
- Autonomie
- Samen spelen, krachten bundelen
- Voorstander, betekenis van de prostaat.
- Oog hebben voor borsten
- Oxitocine wisselwerking man vrouw
- Betekenis de laatste loot zijn van je moeders stam
- Schuld en eer verbonden aan de naam
- Deelgenoot zijn en verbinden met de aarde

#### **Levensvoortbrenger en levensbeschermmer**

Anneke Wittermans danst met mannen en vrouwen om aan eigenwaarde te bouwen en de oorspronkelijke kennis van het lichaam en haar verfijningen in ere te herstellen. De dansen zijn universeel. Veel aspecten gelden voor man en vrouw. Jammer genoeg zijn er meer vrouwen die dansen dan mannen. Het onderzoek en de specifieke vormen en bewegingen en gebaren voor mannen komen vaak niet aan bod.

In het project 'Voorstander\*', integer en oprecht' erkent zij de basale levensbeschermmer in de man. Alle projecten biedt zij aan zowel mannen als vrouwen aan. Ook vrouwen en mannen met bijvoorbeeld borst-of prostaatkanker zijn uitgenodigd om met hun kennis van zaken mee te dansen en mee te denken.

\*prostaat prostatic He who stands before and protects, guardian, champion. De voorstander is een vitaliserende klier, die het rijke levensvocht aanmaakt om het sperma een veilige overtocht te garanderen helemaal naar de eicel toe.



# Mannendans

## Integer recht op en oprecht levensbeschermmer



Anneke Wittermans  
[www.diadans.nl](http://www.diadans.nl)  
[www.beweeheden.org](http://www.beweeheden.org)  
0578-610161



### Edelherten

Eens heb ik een film gezien waarbij twee edelherten vchten, niet tegen elkaar maar om de juiste plaatst te krijgen. Op die plaats komen leylnes samen en voelt het edelhert zich prins van het bos. De hinds weten de bok die dáár staat, telt. Bijzonder hoe de bokken elk jaar hun gewei afwerpen. De kwaliteit van het nieuwe gewei is direct afhankelijk van de stofwisseling. In een paar maanden tijd is het gewei wederom voltooid. Behalve de teelballen hebben ook de schildklier en de voorkwab van de hypofyse invloed op de vorming van het gewei. Het hormoon uit de teelballen geeft de hypofyse om te beginnen alleen maar de beginprikkel, als teken dat het geslachtsrijp wordende dier ook zijn aan het geslacht gebonden soortkenmerk moet krijgen. Het testosteron van de teelballen veroorzaakt bij de normale groei het geleidelijk verkalken van de kolven, het verdrogen van de bast en tenslotte het afwerpen van het gewei. Er bestaat dus een zeer ingewikkelde betrekking tussen de vorming van het gewei, de werking van de endocriene klieren en de jaarlijkse paartijd van de herten (de bronstijd). Dit garandeert dat de bok die zijn testosteron heeft uitgespeeld het jaar daarop minder vorstelijk te voorschijn komt, zodat de hinds een nieuwe frisse input krijgen. Dit is een natuurlijke remedie tegen inteelt.

### Patrilinaire erfenis

In vroegere beschavingen ging de erfenis matrilineair. Je kan zien welk kind uit welke vrouw komt. Op het moment dat de patrilinaire erfenis is ingevoerd, is kuis zijn voor de vrouw van belang. Daarvoor was elke spannende vreemdeling gewild in het dorp. Als gastvrijheid werd hem een vrouw voor de nacht aangeboden, ook in het belang van het dorp, namelijk vers bloed. Kijk je in kuddes van dieren dan zie je vaak zwervende mannen en slechts één bok die de goegemeente dat jaar bevrucht. Het jaar daarna is zijn testosterongehalte behoorlijk lager en komt een ander mannetje eerder in aanmerking voor het nageslacht.

### De man als naamdrager, eer en schuldkwesities

Elk jaar met dodenherdenking worden de namen voorgelezen van hen die zijn omgekomen. Zolang de naam wordt uitgesproken wordt iemand herinnerd. Het belang van de naam weten, bevestigen van het bestaan, erkennen van de kwaliteiten. Als het naam krijgt telt het mee. Waren de voorvaders beroemd of hebben zij heldendaden geleverd, dan is het een eer om die naam te dragen. Kleven er nare herinneringen aan de naam, dan zal de drager wellicht intensief werken om de naam te schonen van blaam en juist nieuwe bijzondere daden verrichten. Integriteit komt vaak voort uit een besef van goed en kwaad.



### Kwijtschelden

Schuld van mijn vader  
heb ik aangetrokken  
Ik draag het verder  
Buiten mij zelf  
wil ik het plaatsen  
Vergeven wil ik het  
Mijn vader verneemt het niet

Schuld wekt eer  
Mijn vaders gift  
voedt mijn integer geweten  
Dankzij mijn vader  
heb ik geweten  
Zijn pijn brengt mij  
op een rechtschapen pad

Kwijtschelden wil ik  
Erkennen van de schade  
zijn offer, mijn leergoed  
het recht in mijn hart  
Ik schenk genade

Ik pluk de eer  
geef deze aan vader terug  
Met mijn aanvaarding kan hij gaan  
Gezien geweten, schuld erkend  
geëerd, kwijtschelden  
en bijgestaan.

Anneke Wittermans 2010



### Wonen op aarde

Ooit heb ik gehoord dat het ongeboren kind tijdens de zwangerschap terug reist langs de lijn van voormoeders en informatie haalt wat het kind in dit leven nodig heeft. We worden allen geboren uit een vrouwenlichaam. Mijn vraag: hoe is dat voor jongens, krijgen zij informatie over vrouwenlevens? Vrouwen zijn voor 2/3 meer met de aarde verbonden en mannen 2/3 meer naar de zon gericht. We hebben letterlijk een andere kijk op de realiteit. Vrouwen zijn over het algemeen behoudend en mannen meer vernieuwend. Vrouwen verfijnen om het oog van god te vangen, zij zijn met de aarde verbonden en openen zich naar de zon. Mannen willen een plek op de aarde veroveren, bevestigd worden, in de materie duiken, iets klaarspelen. Zij willen de aarde eigen maken, het nieuwe zaad/idee laten ontkiemen. Schoon is het, als man en vrouw het beste 'voor elkaar' krijgen.

### Eer, gezien worden in je talent en kwaliteit

Voor ieder mens is het van belang om gezien te worden in kwaliteit, vitaliteit, kracht, integriteit, intelligentie en competentie. Natuurlijk proberen we allen ons ergens in te bewkamen, om gezien te worden, om uitverkoren te zijn. Waar vroeger fysieke kracht of intelligentie scoorde, daar geldt dat nu nog steeds. Houding, visie, beheersing van je kracht en souplesse telt nog immer. Sport, krachtmeting, teamsport, denksport zijn plekken waar je spelenderwijs deze vitaliteit opbouwt.