**Winterwarm!**

Over het belang van warme kleding.

De winter staat weer voor de deur en dat is een goede gelegenheid om bij onszelf na te gaan of wij en onze kinderen er voldoende op zijn voorbereid.

Winter heeft te maken met kou.

Ons lichaam, maar ook onze ziel en geest, hebben behoefte aan warmte.

Warmte doordringt ons lichaam op alle gebieden en zorgt ervoor dat processen zich optimaal kunnen afspelen.

In de eerste 7 levensjaren bouwt het kind aan zijn lichamelijkheid als voertuig voor de rest van zijn leven. Als deze basis goed wordt aangelegd heeft dat een goede invloed op zijn verdere ontwikkeling.

Voor het kleine kind houdt dit bijvoorbeeld in dat de levenskrachten nog voor een groot deel door ons als volwassenen behoed en verzorgd dienen te worden. Warmteverlies gaat ten koste van groei en ontwikkeling.

Kleding van natuurlijk materiaal is daarbij een grote hulp. Voor de zomer kunnen we vanaf de peuterleeftijd vaak wel toe met katoen en linnen. Voor de winter zijn wol en zijde beter. Vooral voor onderkleding die direct op de huid wordt gedragen. Wol doorwarmt en ademt. Het neemt vocht op en staat het overtollige vocht weer af naar buiten. Dit in tegenstelling tot katoen dat weliswaar vocht opneemt maar het niet weer afstaat. Ook worden natuurlijke materialen niet broeierig, zoals kunststoffen als acryl e.d. (Bovendien is het veilig dragen. Bij verbranding bijvoorbeeld vallen natuurlijke materialen van het lichaam af en branden niet in de huid zoals kunststoffen wel doen.)

Voor de kinderen van 0-7 jaar betekent dit, dat het van essentieel belang is dat ouders en verzorgers het warmte-organisme, en daarmee de levenskrachten, behoeden en verzorgen. Een kind dat het koud heeft of te vaak afkoelt, ook al geven ze het vaak niet aan, groeit minder goed dan het zou kunnen en legt toch een wat gebrekkige basis aan in zijn lijfje.

Je ziet de gevolgen niet onmiddellijk maar deze manifesteren zich wel later in het leven.

Voor schoolkinderen komen vanaf het 7e levensjaar een groot deel van de levenskrachten vrij om te kunnen leren. Dan zijn ze ‘leerrijp’. Slechts een beperkt deel van de levenskrachten is dan nog nodig voor instandhouding en verdere groei van het fysieke lichaam.

Is dit niet voldoende opgebouwd gedurende de eerste 7 levensjaren, dan blijf je als het ware achterlopen. Het is ook van invloed op het leerproces. Als je nog extra moet opwarmen en/of ‘inhalen’ dan gaat dat ten koste van je leervermogen.

Daarom is en blijft ook tijdens de schooljaren het dragen van warme kleding belangrijk.

Warmte bemiddelt. Het doordringt alle levensprocessen. Wat je drinkt en eet wordt in de mond en verder daarna, opgewarmd om te kunnen verteren. Ook de adem wordt opgewarmd voordat de zuurstof in het bloed wordt opgenomen. Als er niet voldoende warmte is dan krijg je problemen bij deze processen.

Warmte is ook de drager van ons ‘IK’, onze eigenheid, ons geestelijk deel. In een koud lichaam kun je niet goed wonen, net zomin als je goed kunt wonen in een koud huis. Je lichaam is als het ware het huis van je ‘IK’.

Kort gezegd: waar je niet warm bent, ben je niet voldoende aanwezig en is het moeilijker functioneren. Als het kind altijd koude voeten heeft, zweeft het eigenlijk een beetje en bij koude handen is moeilijk om tot adequaat handelen te komen.

Een niet goed doorwarmd lichaam geeft dus onder andere problemen met leren. Het kind kan zich niet goed concentreren want een deel van de levenskrachten die het daarvoor nodig heeft is nog bezig met zijn lijf. Ook verliest het zich sneller in zijn omgeving en komt de omgeving meer binnen dan goed is. Het evenwicht is verstoord.

Naast lichamelijke warmte heb je ook nog ziele- en geestelijke warmte.

Zielewarmte uit zich in warmte in de omgang met de ander en de omgeving.

Geestelijke warmte in enthousiasme, ergens ‘warm voor kunnen lopen’.

Kortom: je kunnen verbinden met je omgeving en met dat wat je doet.

Niemand vindt het prettig om ‘in de kou te staan’.

En, hoe vreemd het misschien ook klinkt: ook voor de ziele- en geestelijke warmte is adequate kleding belangrijk. Wol omhult namelijk ook op energetisch niveau ons ‘zielelichaam’ en zijde ons ‘IK’.

Voor een optimale ontwikkeling van het kind is warmte dus belangrijk.

Warmte die zich ook uit middels een liefdevolle, warme omgeving.

Aandacht en respect voor de individuele, sociale en geestelijke ontwikkeling. Voor voeding, beweging en kunstzinnige vorming.

Kortom: Ouders, verzorgers en opvoeders kunnen voor voldoende warmte zorgen in de koude wintertijd. En als we dit met enthousiasme doen dan worden we daar zelf ook warm van!

Anne Riek Coppelmans,

Antroposofisch verpleegkundige