Vlytige hande . . . flinke kop

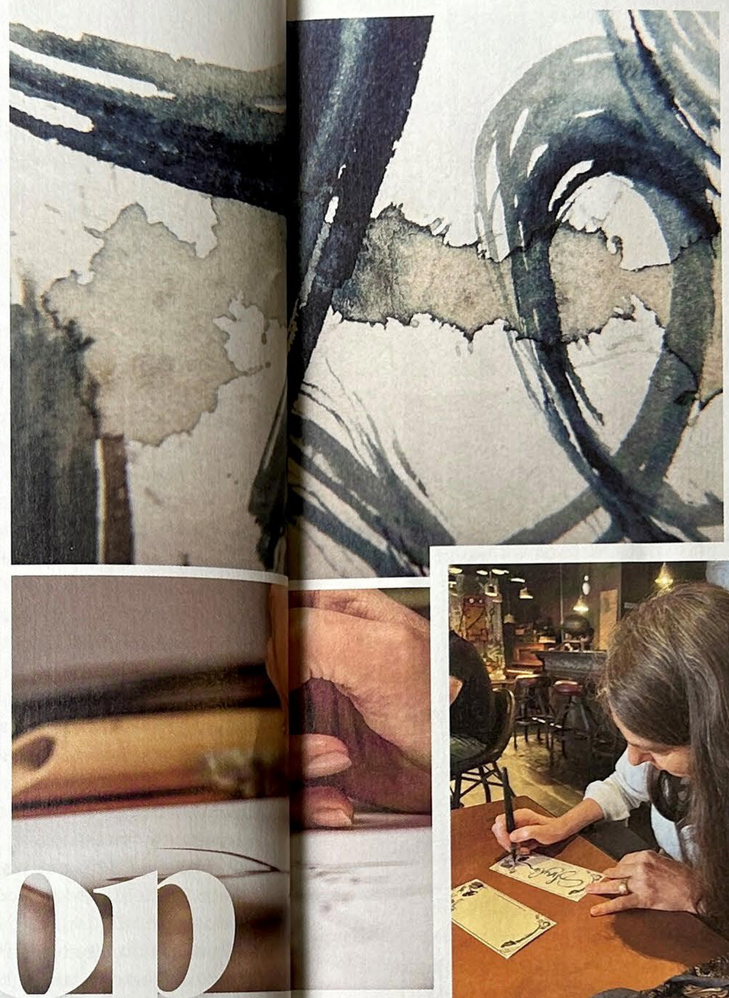
Ons leef al hoe meer abstrak, in ons kop, of in die kuberruim, en ons verhoudings en geestelike gesondheid ly daaronder. Maar wanneer jy handwerk doen, word goedvoelhormone afgeskei, kalmeer jou brein en beleef jy as't ware 'n digitale detoks

deur MARGUERITE VAN WYK

Sommige se hande speel met klei, ander se vingers knie deeg, werk klein stekies in materiaal of maak sierlike krulle in ink.

"Handwerk is prakties en kreatief, dit anker ons in die hede," sê Christi Gadd, 'n kliniese en neurosielkundige van Pretoria. "Wanneer jy met jou vingers in die grond woel, word jy daaraan herinner dat jy deel is van die skepping, 'n harmonieuse stelsel waar dinge groei en vergaan soos die seisoene verander. Skep jy iets vir 'n vriendin of familielid, soos 'n kombers, keramiekpot of koek, is die fokus op die kosbaarheid van ons verbintenis met ander mense. Dít gee ons die geleentheid om verhoudings te versterk en nuwes te bou." Terwyl ons handwerk doen, word goedvoelhormone (dopamien) afgeskei. Dit kalmeer ook die brein. "As jou hande besig is, gebeur digitale detoks byna organies, want jy het nie die tyd of behoefte om aaneen na jou foon te gryp nie," volgens haar.

Ons het ses vroue gevra watter terapeutiese waarde handwerk vir hulle het.



Kalligrafie dwing my om asem te haal

LEESETTE TURNER
apteker

Die kontak tussen pen en papier, die konsentrasie wat jou dwing om stadiger te werk, diep asem te haal en die daaglikse stres te vergeet, fassineer Leesette, 'n apteker en kalligrafie-onderwyseres van Kaapstad.

"Ek verloor myself op elke bladsy. Die gevoel van ink wat vloei, en van letters wat verskillend vertoon in verskillende kleure, is magies." As "vraatsugtige navorser" het sy al vele kalligrafiekursusse gedoen. "Ek lééf dit."

Kalligrafie stimuleer kreatiewe denke, motoriese geheue en verhoog sensoriese ervarings, sê sy. "Dit veroorsaak 'n stadiger hartklop en rustiger asemhaling. Dit is *magic* om na iets te kyk ná jy dit geskep het en te sien watter reaksie dit by die kyker ontlok. Daardie gevoel van selfbevrediging kan jy vir niemand beskryf nie."

Leesette gebruik dié kunsvorm vir joernale, briewe, kaartjies, geskenkpapier . . . Dis haar prettige "ek-tyd", 'n tyd vir eksperimenteer. Hoewel dit soms uitdagend is om die lettertipes aan te leer, sê sy, spoor kalligrafie jou aan om altyd harder te probeer. Sy het ná jare geleer om haar hande te vertrou.

leesetteturner.com, @leesetteturner op Instagram

Foto's verskaf

Voorbeelde van Leesette Turner se verstommende kalligrafiewerk.