



Libelle

Date: **22-08-2024**

Page: **70-74**

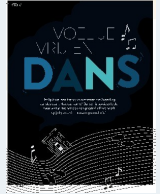
Periodicity: **Weekly**

Journalist: **Els De Ridder**

Circulation: **200104**

Audience: **866813**

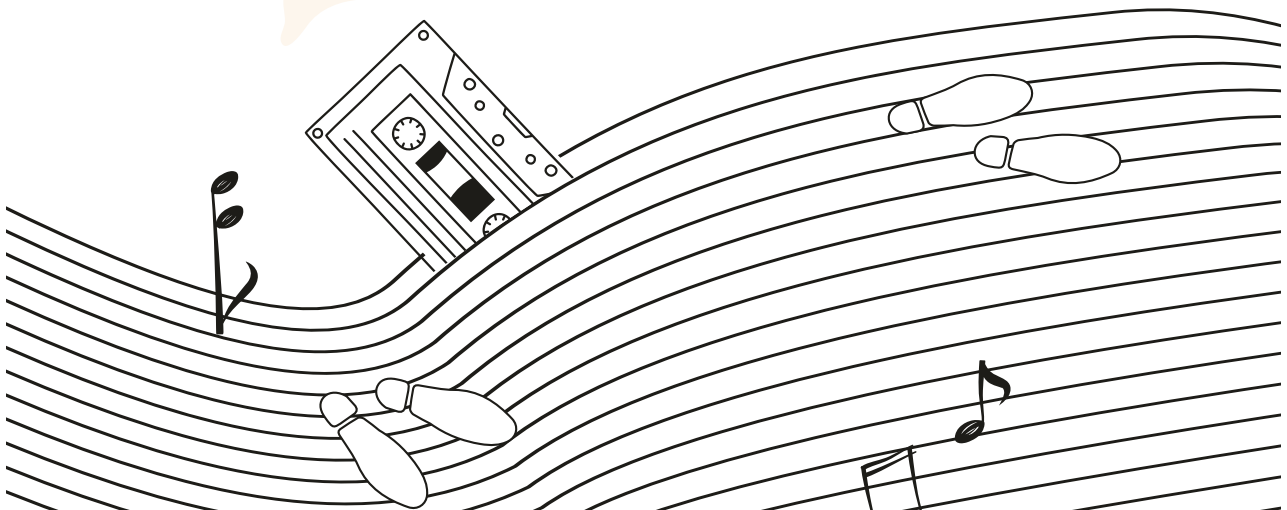
Size: **2 532 cm²**



PSYCHO

VOEL JE VRIJ EN DANS

Het lijkt wel een trend: volwassenen die (weer) op dansles gaan. Hoe dat komt? Dansen is sowieso leuk, maar wist je dat het ook een positief effect heeft op je fysieke én mentale gezondheid?



‘**N**obody puts Baby in the corner!’ We kennen allemaal de scène uit Dirty Dancing, waarbij de timide Baby leert dansen. Ze wordt alsmaar zekerder van zichzelf en steelt op het einde van de film helemaal de show tijdens haar iconische nummer met Johnny (Patrick Swayze, red.). Of je nu in de keuken staat te swingen op je favoriete liedje, uit de bol gaat op een feest of festival, of een tango neerzet met je persoonlijke Patrick Swayze: dansen dóét iets met je. Het leert je ruimte in te nemen, jezelf te tonen, het boost je zelfvertrouwen en er verschijnt vanzelf een lach op je gezicht, probeer het maar eens uit! En het is niet alleen een gevoel, het is ook wetenschappelijk bewezen dat dansen in de hersenen zorgt voor een zogenaamde dopamine high.

Dans- en bewegingstherapeut Stephan Marchant verzamelde recent al die bevindingen en nog meer in het boek **‘Dansen door het leven’** (uitgegeven bij Lannoo Campus, red.). “Ik ben fan van Dr. Dance”, begint hij. “Dat is de bijnaam van de Amerikaanse danspsycholoog **dr. Peter Lovatt**. Die toonde aan dat slechts tien minuten dansen een grondige work-out is voor je lichaam en je hersenen: je hartslag verhoogt, feelgood-endorfinen komen vrij en je stressniveau daalt. Dansen bezorgt je instant een goed gevoel!”

Dansen is écht gezond

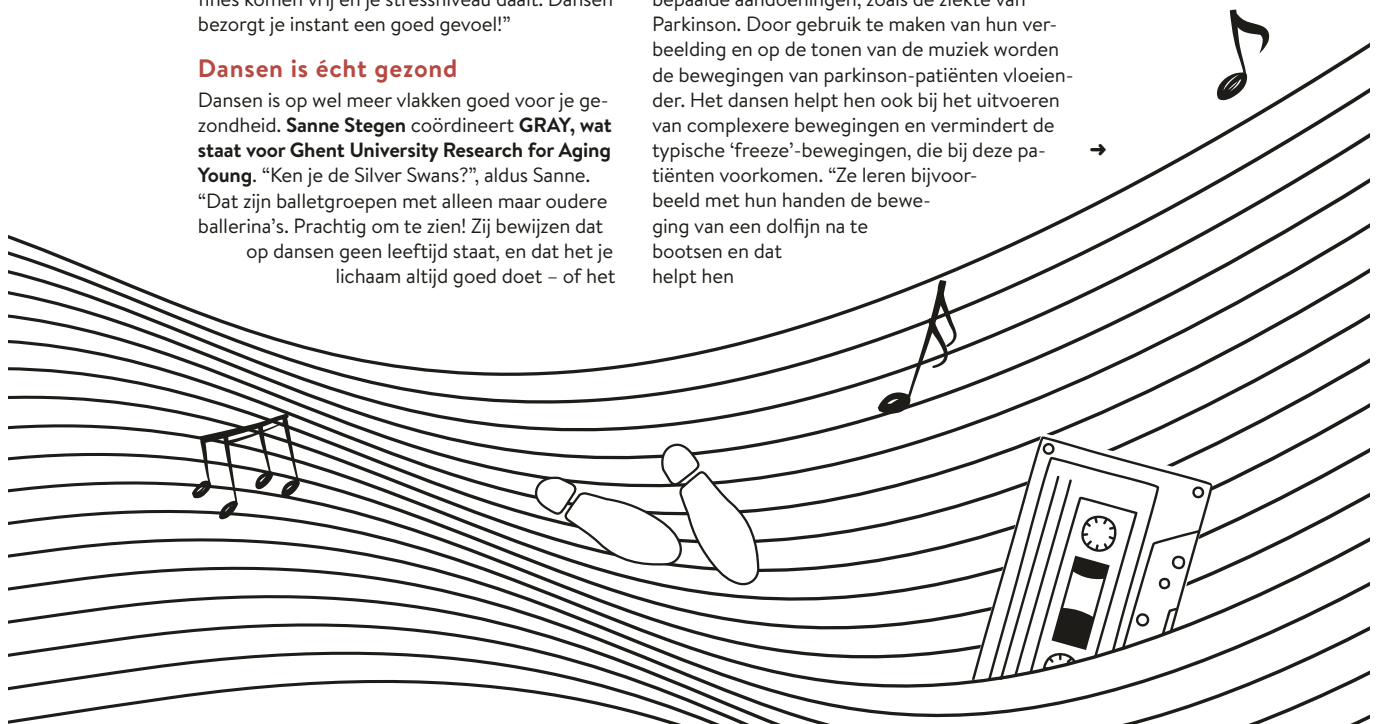
Dansen is op wel meer vlakken goed voor je gezondheid. **Sanne Stegen** coördineert **GRAY, wat staat voor Ghent University Research for Aging Young**. “Ken je de Silver Swans?”, aldus Sanne. “Dat zijn balletgroepen met alleen maar oudere ballerina’s. Prachtig om te zien! Zij bewijzen dat op dansen geen leeftijd staat, en dat het je lichaam altijd goed doet – of het

nu een eenvoudige dans is of een complexe. Alereerst speelt dansen een significante rol in valpreventie – het leert je je te herpakken als je struikelt en helpt je om je evenwicht te trainen.

Dansen zorgt ook voor meer spierkracht, werkt preventief tegen pees- en gewrichtsontstekingen, of ook al simpelweg bij krampen. Doe je het intensief genoeg, dan zorgt het ook voor een betere bloedsuikerspiegel, cholesterol én bloeddruk. En dan hebben we het nog niet gehad over het mentale aspect: dansspasjes inoefenen leert je beter onthouden en helpt je focussen. Het verzacht angsten en spanningen en vermindert het piekeren. ‘n Mooi lijstje van voordelen dus. De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie, red.) deelde in 2019 ook al een rapport met de positieve effecten van dansen.”

Wetenschappelijk onderzoek toont verder aan dat dansen zelfs een afremmend effect heeft op bepaalde aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson. Door gebruik te maken van hun verbeelding en op de tonen van de muziek worden de bewegingen van parkinson-patiënten vloeiender. Het dansen helpt hen ook bij het uitvoeren van complexere bewegingen en vermindert de typische ‘freeze’-bewegingen, die bij deze patiënten voorkomen. “Ze leren bijvoorbeeld met hun handen de beweging van een dolfijn na te bootsen en dat helpt hen

Sanne Stegen, GRAY
“DANSEN OP
LATERE LEEFTIJD
DOET NIET ALLEEN
JE LICHAAM GOED,
HET HELPT JE OOK
TE FOCUSSEN EN
VERZACHT
SPANNINGEN”



uiteindelijk om gemakkelijker dat kopje koffie naar hun mond te brengen. De resultaten zijn verbluffend”, weet **Libelle-hoofdredactrice Karen**. Zij is immers bezig met het volgen van de opleiding *Dance for PD*, dansen voor parkinson-patiënten. “Omdat ik zelf met het idee speelde om weer klassiek ballet te gaan doen, zocht ik aanvankelijk via een snelle Google-zoekopdracht op of dansen op latere leeftijd niet schadelijk is voor je gewrichten. Zo kwam ik uit bij een congres in Luik dat ‘Dance with the Elderly’ heette. Het programma intrigeerde me en ik trok eraan toe. Daar hoorde ik voor het eerst over het positieve effect van dans op parkinson-patiënten. Ik verloor mijn vader enkele jaren geleden aan de gevolgen van parkinson en had het gevoel dat ik dit móest doen. Voor al die andere mensen die lijden aan de ziekte én ook voor mezelf. Het doet sowieso iets met mijn verwerking. Vandaag heb ik de online theorielessen en examens achter de rug en moet ik nog mijn practicum doen, en dan heb ik mijn attest op zak.” Dansen toont niet alleen resultaten bij mensen met parkinson; danstherapeut **Stephan Marchant** wijst ook op het goede effect voor mensen met kanker. Danstherapie kan bijvoorbeeld borstankerpatiënten helpen om sneller aan hun veranderde lijf te wennen, via oefeningen die gericht zijn op het lichaam. En ook partners die moeite hebben om het gesprek aan te gaan met hun geliefde, kunnen via dansen leren contact te maken. Net zo bij mensen met dementie, voor

wie communiceren per definitie moeilijk is, maar via dans en beweging een gesprek zonder woorden mogelijk wordt. Hoe ontroerend dat is, kun je zien in het filmpje *Stil Bewogen* van Inti vzw op vimeo.com/643907101.

Yes, you can!

Het voordeel van dansen is ook: iedereen kan het. Of dat beweert toch **danscoach Davy Brocatus**, die je kent van tv-programma’s als *Dancing with the Stars*. “Als je tot vier kunt tellen, dan lukt het! Ritmisch bewegen zit ons in het bloed. In de prehistorie gingen de mannen op jacht en vierden de buit al dansend. En ook veel recenter, van de jaren vijftig tot de jaren tachtig, was een van de voornaamste vormen van vertier in het weekend een orkest dat speelde, waarbij er stevast werd gedanst. Dat is intussen toch wat verminderd.

Zonde, want elke man die wat *dance moves* kan tonen, scoort altijd!” (lacht) Ook de houterige klas op de dansvloer van het trouwfeest? Dans- en bewegingstherapeut **Stephan Marchant** relateert: “Je hoeft het niet te forceren, maar besef wel dat het heel bevrijdend is om jezelf te kunnen tonen zoals je bent. Het is bijvoorbeeld interessant om eens stil te staan bij hoe jij danst en hoe de ander dat doet. Wie weet dans jij wel eens te uitbundig en neem je te veel ruimte in, dan is het leerrijk om je te spiegelen aan de meer ingetogen danser. Het zorgt voor een soort van

Dans- en bewegingstherapeut
Stephan Marchant

“ALS WESTERLING
ZITTEN WE TE VEEL
IN ONS HOOFT.
DOOR TE DANSEN,
LEREN WE
ONZE EMOTIES
TE UITEN ÉN
TE KANALISEREN”



zelfinzicht, voor een balans. Op dat vlak kunnen we ook heel wat leren van andere culturen. In Afrikaanse gemeenschappen, bijvoorbeeld, beleven ze blijdschap, maar ook verdriet en verlies heel intens. Ze dansen uitbundig of stampvoeten op de grond. Ze staan dicht bij de natuur, en dus automatisch ook dicht bij zichzelf én bij hun lichaam. Het helpt om hun gevoelens te geleiden, te 'gronden'. Als westerling zitten we te veel in ons hoofd, kroppen we onze emoties op in een poging ze te beheersen. Dat is jammer, want net door te dansen, leren we onze emoties te uiten én te kanaliseren. Het is dus slim om af en toe een danspauze te nemen. Het ontlaadt ons zenuwstelsel onmiddellijk. *Dance the blues away...*" **Lezeres Leen** kan dat bevestigen: "Ik heb soms last van zware dips. Als ik me down begin te voelen, of even het vertrouwen in de dingen verlies, dan weet ik dat ik naar mijn lichaam moet luisteren. Dansen is dan de enige juiste manier om uit mijn hoofd te geraken, om los te laten, om me af te reageren."

Happy Dance

Bekijk in dat kader zeker ook eens op YouTube de Happy Dance van Dr. Dance, die we hierboven al vernoemden. Het werkt aanstekelijk en toont dat je met eenvoudige bewegingen veel vreugde kunt bereiken, zeker in groep. **Sanne Stegen van GRAY** verwijst naar onderzoek van de UGent dat dit bevestigt. "Prof.dr. Leman toonde aan dat samen dansen, synchroon op het ritme van de muziek, een gevoel van controle geeft, voorspelbaarheid creëert en dus ook rust. Je al dansend verbonden voelen met de muziek én met anderen die dat gevoel delen, zorgt voor een ontspannen en blij gevoel. Ik doe zelf aan moderne dans en herken dat. Bewegen op muziek kan me ontroeren, blij maken en ontspannen."

Ik kan mijn emoties beduidend makkelijker kwijt in het dansen dan bijvoorbeeld tijdens het mountainbiken."

Dansen in 't verkeer

Moraal van dit verhaal? Laat het dansen meer toe in je leven, en voel de magie! Dans mee met een nummer op de radio, samen met de kinderen tijdens het tandenpoetsen. Of schud je lijf eens los na een stressy meeting! En voeg er gerust wat gekkigheid aan toe, zoals danstherapeut **Stephan Marchant** nog adviseert: "Het is misschien een wat aparte kijk, maar soms beeld ik me in dat de mensen op straat één grote choreografie volgen, met verschillende ritmes, bewegingen, lijnen en formaties... Ik vind het fijn om daar deel van uit te maken, en me daar speels in op te stellen: aan het verkeerslicht durf ik weleens een *dance move* te doen, ja. Of op weg naar het station een golvende lijn volgen, in plaats van recht op mijn doel af te stappen. Ik raad iedereen aan om het eens uit te proberen. Dansen maakt alles lichter en leuker!" →

Doe met ons de Happy Dance!

Libelle-hoofdredactrice Karen Hellemans en danstherapeut Stephan Marchant tonen vol overgave hoe je de Happy Dance van dr. Peter Lovatt doet. Check het filmpje op libelle.be/dansen en doe mee!



Ook bij Libelle wordt er gedanst

Redactrice Karolien ging weer op dansles, samen met haar dochtertje

“Ik heb van mijn vierde tot mijn twintigste ballet gedaan. Sinds twee jaar zit ik opnieuw op dansles – moderne dans dit keer. Mijn dochtertje startte met vriendinnetjes in de dansschool, en de juf merkte ook het enthousiasme bij de mama's op. En zo zit ik nu weer wekelijks met enkele andere dansende mama's choreografieën in te oefenen. Die niet te evenaren *dance flow* voelen waarin alles vanzelf lijkt te gaan... Het is als leren autorijden – eens het lukt, geniet je ervan zonder na te denken. Ik vind het zalig!

Ons optreden werd een van de hoogtepunten van mijn jaar. Mijn dochter trad die dag vóór mij op, ik weet nog hoe we – allebei prachtig gesminkt – elkaar in de ogen keken voor ze op moest. Veel gezonde spanning, bij mij ook ontzettend veel trots. Zo fijn om deze passie te kunnen delen met haar. Toen ook mijn optreden goed ging, voelde ik me zo gelukkig. Dit gevoel herkende ik uit mijn jeugd, en is zo uniek. Ik wil hier niet meer mee stoppen. Ik krijg er zoveel van terug: leren loslaten, me flexibel opstellen – letterlijk en figuurlijk, dat komt me ook van pas in het dagelijkse leven!”

Hoofdreductrice Karen ging vorig jaar weer op klassiek ballet

“Ik ben er weer mee gestart nadat ik in mijn edito had geschreven over mijn liefde voor ballet en daarin de vraag had gesteld waarom er nergens een dansschool voor vijftigers lijkt te bestaan? Veel lezeressen reageerden toen, en iemand tipte een school voor oudere ballerina's, niet ver vanwaar ik woonde. Ik schreef me meteen in en het bleek de beste beslissing ooit. Als ik de balletzaal binnenstap, voelt dat als een shotje geluk. Met een brede glimlach doe ik mijn passen aan de barre voor de spiegel. En ja, ik

ZIN GEKREGEN OM OOK TE DANSEN?

Overall in Vlaanderen worden er danslessen gegeven in allerlei stijlen, voor veertigplussers, voor absolute beginners, voor mensen met drukke agenda's... **Jolien van Danssport Vlaanderen** tipt er enkele:

- Lesgever Koen D'Hous staat gekend voor zijn danslessen voor **vijftigplussers**, van **K-Robics tot tango**. Check zeker 'The Power of Dance' op YouTube. Meer info: planeetmars.be
- Van **swing & jive tot ballroomdansen** – in **Dansstudio 123** van Davy Brocatus in hartje Antwerpen kun je allerlei koppeldansen en meer volgen. Lessen in stijldansen kun je ook op vele andere plekken in Vlaanderen vinden.
- **Silver Swans-les** (ballet voor vijftigplussers) kun je onder meer volgen bij **Dance Images** in Herk-de-Stad.
- **Hedendaagse dans en contactimprovisatie** bij **Danshuis De Ingang** in Gent leert je te

dansen via natuurlijke bewegingen en grondwerk en te improviseren met aanrakingen.

- **Tapdansen!** Voel de musical-vibe en laat je hakken klakken! Onder meer te volgen bij **Rhythm Tap Antwerpen**, **Tapdance Promotion Gent** en **Rosedeley Brugges**.
- **Zin in jazz, modern of hip-hop?** Dat kan onder meer bij dansschool **Dancarta** in Brecht of bij **Dance Studio** in Keerbergen en Tremelo – voor beginners en gevorderden.
- **Solo latin** danslessen zijn een trend. Bewegingen uit de rumba, de jive... leer je zonder danspartner (handig als je man of vrouw niet graag danst ;-). Deze stijl wordt in verschillende studio's gegeven, zoals bij **Dancepoint Merkssem** en dansschool **MkM** in Bocholt.

In september organiseren de meeste dansscholen gratis proeflessen. Het ideale moment om te voelen welke stijl je ligt!

Tekst: Els De Ridder

moet altijd even grinniken als ik mezelf in maillot met rokje in de spiegel spot, maar het deert me niet. Niet alle passen lukken me nog even goed, maar ik voel me wel weer vederlicht zoals weleer. 'n Heerlijk gevoel! Aan fitness zou ik een hekel hebben, maar ballet is anders, met die sierlijke bewegingen op het ritme van de piano. Alle bewegingen drukken iets uit en je zit echt in je rol, je vertelt een verhaal. En ik kan er even al mijn andere petjes afzetten. Het geeft me een prachtig gevoel van vrijheid!”

