DE KRACHT VAN DANS

Er verschijnen steeds meer artikelen over wat dans voor de mens kan betekenen en over het gunstige effect van dans op de gezondheid. Ook mensen die kampen met chronische pijnklachten door bijvoorbeeld een whiplash, kunnen er baat bij hebben. In dit artikel vertelt danstherapeute en ervaringsdeskundige Marije Toussaint hoe zij dans ziet, wat het met en voor je kan doen en hoe het ingezet wordt als 'medicijn'.

Tekst: Marije Toussaint Foto: Jackson Davidl

'Wie danst, geeft zichzelf de kans om alle gêne overboord te gooien'

Wat is dans?

Volgens Wikipedia is dans een van de oudste non-verbale vormen van communicatie, niet alleen tussen mensen maar ook bij dieren. Een paringsdans is daar een mooi voorbeeld van. Ook beweging bij niet-levende voorwerpen, zoals blaadjes die door de wind worden meegenomen, wordt soms als dans gezien.

Dans zit in ons systeem en is onderdeel van ons leven. Het is een universele taal die al eeuwenlang en over de hele wereld generaties en groepen mensen met elkaar verbindt, zegt ook Christina Devereaux van the American Dance Therapy Association [1 en 2]. Hoe men dans ziet is afhankelijk van de sociale, culturele, esthetische, morele en artistieke achtergrond [3]. Je kunt voor je eigen plezier dansen of voor een groep of publiek. Het kan een ceremonie of ritueel ondersteunen en zelfs erotische doeleinden hebben. In de oudheid was dansen een middel om de goden gunstig te stemmen, een magische en sacrale handeling die meestal door een sjamaan werd uitgevoerd. Daarbij werden vaak attributen, kostuums en maskers gebruikt [4]. Deze vorm van dans vind je nog steeds bij inheemse volksstammen in bijvoorbeeld bepaalde delen van Afrika, Zuid-Amerika en Australië.

Bewegen en bewogen worden

In onze westerse cultuur spreken we meestal over 'de dans', als zelfstandig naamwoord. Met een choreografie, bestaande uit diverse samengevoegde dansbewegingen, kan de danser en/of de choreograaf een al of niet persoonlijk verhaal vertellen. Bij voorkeur ziet die dans er ook nog mooi uit voor het publiek, is hij spectaculair of worden mensen om een andere reden geraakt.

Dans is voor mij vooral een werkwoord: je danst! En dat kan al starten bij simpelweg gaan lopen op muziek. Je maakt bewegingen die betekenis hebben voor jou, je wilt er iets mee vertellen, al weet je soms nog niet eens precies wat dat is. Daar kun je gaandeweg de dans wél achter komen, als je dat wilt. Maar je insteek kan ook puur het plezier zijn dat het 'in beweging zijn op muziek' je geeft. Als je zo danst, ziet het er bij iedereen anders uit, het is uniek en persoonlijk.

Of je dans mooi en spectaculair is om naar te kijken, is van ondergeschikt belang. Het gaat erom dat je 'in het moment' kunt zijn, op kunt gaan in je bewegingen en daarvan kunt genieten.

Wat doet dans voor je lichaam en je brein?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van dans. Dans zou, net zoals elke andere vorm van bewegen, goed zijn voor je lichaam en je conditie. Door te dansen ondersteun en verbeter je je balans, houding, flexibiliteit en coördinatie [5]. Het houdt je gewicht gezond en je krijgt er energie van. Het verbetert ook je bloedcirculatie en is daarmee goed voor je hart en je weerstand.

Maar het doet meer, dans is door zijn unieke combinatie van fysieke en mentale activiteit, een enorme uitdaging voor je hersenen [6]. Volgens onderzoek [7] is dans beter voor het ouder wordende brein dan wandelen of zwemmen. Het vertraagt de veroudering van je hersenen en kan zelfs het risico op enkele vaak voorkomende ouderdomsziektes, zoals bijvoorbeeld dementie, verminderen. Door regelmatig te dansen verbetert de communicatie tussen de twee hersenhelften en maak je nieuwe verbindingen aan. Dit gebeurt vooral in hersengebieden die van invloed zijn op de 'executieve' functies. Dit zijn de hogere controlefuncties van de hersenen, zoals plannen, emotieregulatie en het vasthouden van aandacht, het langetermijngeheugen en ruimtelijk inzicht. Dansen activeert ook de sensorische en motorische gebieden in je hersenen. Je testosteronniveau krijgt een boost en het leert je brein om dopamine effectiever in te zetten. Ook verlaagt dans stresshormonen als adrenaline en cortisol en verhoogt juist je serotonine- en endorfineniveau, zelfs meer dan bij andere sporten! [8]

'The one thing that can solve most of our problems is dancing' - James Brown

Dansen verbindt en is persoonlijk

Dansen kan, als je het samen met anderen doet, een sociale en verbindende functie hebben. Tijdens het dansen in een groep maak je contact met elkaar, je kunt jezelf in iemand anders herkennen en inspiratie opdoen [2]. Er ontstaat een groot gevoel van verbondenheid als een groep dansers in hetzelfde ritme danst. Dit zie je bijvoorbeeld heel duidelijk bij een ritmisch op en neer springende groep mensen tijdens hun lievelingsconcert.

Dansen doe je met je lichaam en is daardoor heel persoonlijk. Elk lichaam is anders en iedere persoon beweegt en danst anders. Het geeft je de gelegenheid om je als individu, als persoon neer te zetten, wat je zelfbewustzijn en je identiteit als mens ondersteunt. Dans

geeft uitdrukking aan wat er in je omgaat en kan een uitlaatklep zijn. Door te dansen maak je contact met je gevoelsleven. Iets wat nog onbewust is, kan door dans opgemerkt en bewust worden. Het kan zelfs een belangrijk middel zijn als je ergens geen woorden voor hebt, bijvoorbeeld bij trauma, verlies of rouw [9]. Deze kwaliteit van dans wordt vooral ingezet bij alle vormen van danstherapie.

'To watch us dance is to hear our hearts speak' - Gezegde van de Hopi-Indianen

Wie danst, geeft zichzelf de kans om alle gêne overboord te gooien en zich te verliezen in de muziek en de eigen bewegingen [2]. Het geeft je een gevoel van vrijheid, van levendigheid en kracht. Je kunt je voor even losmaken uit je leven en de sores die je met je meedraagt. Dansen werkt ontspannend, reduceert stress en angst, en verhoogt je pijngrens. Een half uurtje dansen kan al een positieve invloed hebben op mensen die kampen met bijvoorbeeld depressie. Het is daarmee een van de effectiefste manieren om je snel beter te voelen [10] en kan zelfs helend werken. Dit principe wordt toegepast bij de lessen Dansen voor je gezondheid.

Dans als medicijn

Als dans wordt ingezet als 'medicijn' is het meer dan een fysieke inspanning die gericht is op het bestrijden van symptomen of het verbeteren van een prestatie. Je wordt aangesproken als mens én als danser en uitgedaagd om naast het bewegen ook je verbeeldingskracht en creativiteit in te zetten [5]. Daarbij werk je ongemerkt aan je fysieke en mentale conditie en raken klachten zoals bijvoorbeeld pijn, op de achtergrond. Jíj komt weer op de voorgrond te staan, al is het maar voor even.

'When you dance you can enjoy the luxury of being you' - Paulo Coelho

Dit is het uitgangspunt voor de methode die Mark Morris in Amerika ontwikkelde voor dansen met Parkinson (Dance for PD). In Nederland werd het opgepakt door Andrew Greenwood en Marc Vlemmix. Zij zijn het ook gaan inzetten bij andere doelgroepen, zoals bij mensen met reuma of MS. Inmiddels kun je op steeds meer plaatsen dansen voor je gezondheid. Dit heet dan bijvoorbeeld Healthdance, Zitdans, of Dans wat je kan.

De danslessen volgens hun methode zijn zo ingericht dat je in je eigen tempo kunt werken en kunt dansen op een manier die het best bij je past. Het eerste gedeelte van de les wordt er zittend op een stoel gedanst. Deze start helpt je om alert te zijn op de signalen van je lichaam, waardoor je bijvoorbeeld beter kunt inschatten wat je die dag aan energie in huis hebt. De stoel blijft gedurende de hele les naar behoefte beschikbaar. Voor sommige dansers geldt zelfs dat ze beter zittend kunnen dansen dan staand! Doordat de stoel jouw gewicht draagt, kun je je als danser gemakkelijker overgeven aan je bewegingen en de muziek. Het helpt je bij het houden van je balans en voorkomt daarmee duizeligheid.

Dansen met een whiplash

Hierdoor kan dans voor alle mensen met chronische klachten goed werken, óók als je kampt met een whiplash. Het geeft je de gelegenheid om goed afgestemd op je behoeftes in beweging te komen. Het dansen kan je helpen om te kijken naar wat er nog wél mogelijk is en te ontdekken dat je meer kunt dan je denkt. Net zoals het gevoel van kracht en vertrouwen dat je ervan krijgt, je kan versterken om datgene te doen wat je nodig hebt om vooruit te komen.

Bronnen:
[1] Waarom danstherapie een krachtige behandelmethode is - Hudson Hintze [2] Over dans – Bedrock [3] Wat is dans? – Jacq Algra [4] Van hofballet tot postmoderne dans – Luuk Utrecht [5] Reader Dance for Health [6] Laat je hersenen niet zitten – Erik Scherder [7] o.a. Verghese et al. 2003, Reynolds 2017, Rehfeld 2017 [8] Dansen verlaagt je stresslevel, maar hoe? – Dansmagazine [9] Over danstherapie – Renate Hoenselaar [10] Dance Psychology – Peter Lovatt

‘Dans is door zijn unieke combinatie van fysieke en mentale activiteit, een enorme uitdaging voor je hersenen’

Doen?
De meeste docenten vinden het prima als je een aantal lessen wilt proberen. Overleg vooral welke groep bij jou het best past, dat is afhankelijk van de klachten die centraal staan. Ligt het accent op pijn, dan is een reumagroep een goede plek. Zijn de klachten meer cognitief, dan kun je aansluiten bij een groep met MS, NAH of zelfs Parkinson. Maar wat je ook gaat doen, ook jij kunt de kracht van dans aan den lijve ondervinden, gewoon door het te doen!

‘Nobody cares if you can’t dance well. Just get up and dance’ - Martha Graham

Kijk op www.daretomove.nl/dans-in-nederland voor een overzicht van plaatsen waar deze lessen aangeboden worden.