

Dansen als medicijn

Mensen met een chronische aandoening worden vaak herleid tot hun ziekte. Nochtans is het zo belangrijk om alert te zijn voor elk aspect van mens-zijn! De dans- en beweegsessies leggen de focus op de mogelijkheden die mensen hebben om in beweging te komen. De danssessies leren mensen luisteren naar wat hun lichaam hun vertelt. De sessies zijn heel ontspannend, en houden ten alle tijde rekening met het tempo van de deelnemers. Er worden geen danspasjes aangeleerd, de vrije beweging staat centraal.

Mijn naam is Nadia Denayer. Voor mezelf is dansen ook een medicijn. Het helpt me diep in verbinding met mezelf te komen. Het dansen geeft zin aan mijn leven, als van kinds af. Ik deed een opleiding danstherapie binnen Agape Belgium. Met veel liefde geef ik therapeutisch dansen door. Om mensen hun zelfvertrouwen te laten toenemen met dans en beweging. En ook om mensen met een chronisch ziekte te laten ervaren hoe dansen als een krachtig medicijn kan werken.



INSPIRATIEFICHE

Hoe?

Momenteel bied ik dans-en beweegsessies aan in kleine groepen. De methodieken zijn echter zo laagdrempelig en toegankelijk dat je ze zeker ook individueel kan gebruiken. Je kan deze aanpassen aan de persoon die je voor je hebt. Je hebt weinig materiaal nodig. Met een matje of stoel, en een goede muziekinstallatie kom je al een heel eind ver.

Welke methodieken kan je doen?

- Lichaamsdans (ook bekend als bodyscan): een ideale oefening om meer in contact te komen met je lichaam, in het hier en nu. Je overloopt je lichaamsdelen één voor één en brengt deze in beweging. Je ervaart de sensaties van je lichaam.
- Oefeningen ter voorkomen van vallen. Het expertisecentrum valpreventie Vlaanderen maakte een oefenboek spierkracht- en evenwichtsoefeningen ter preventie van vallen. (zie <https://www.valpreventie.be/>)
- Exploratie-oefeningen, om vrij bewegen te stimuleren. Belangrijk hierbij is dat mensen enkel in de ervaring gaan als ze zich veilig genoeg voelen om te experimenteren en te exploreren. De ogen sluiten en focussen op de ademhaling is meestal een goede ingangspoort om tot bij jezelf te komen. Belangrijk om te weten is dat je geen pasjes hoeft te doen, en dat alle bewegingen hoe klein of groot goed zijn. Volg je eigen tempo en vertrouw hier ook ten allen tijde op.
- Ontspanningsoefeningen met zachte bal als vorm van relaxerende lichaamsmassage.

DAAR WAAR WOORDEN TEKORT SCHIETEN, KAN DANS EEN ANTWOORD BIEDEN.

Tips

Informatie Rzijn

Zelf ben ik één van de oprichters van Rzijn, een centrum voor bewustwording en zelfontplooiing in Buizingen. Meer info hierover vind je op: www.rzijn.be.

Rondom de danssessies 'dansen als medicijn' werd dit jaar een nieuwe Samana-kern opgericht, Samana 'samen beleven'. Hierover kan je meer info vinden via: <https://rzijn.be/samana-samen-beleven/>

Van harte welkom op de sessie 'dansen als medicijn'!

WWW.SAMANA.BE