

Dansend in Balans

'Dans daagt het lichaam en de geest uit'

Dansen kan voor veel mensen een uitlaatklep zijn, óók voor mensen met Multiple Sclerose (MS), reuma, Parkinson of niet aangeboren hersenletsel (NAH). "Met bewegen op muziek kunnen mensen werken aan hun coördinatie, balans, geheugen en even een moment hebben van samenzijn", vertellen deelnemers Inge van de Berg, Mieke van Lanen en danslerares Gerty Jansen. In september start zij haar dansprogramma Dansend in Balans ook in Venray.



"Als je Parkinson, MS, NAH of reuma hebt, is dansen niet het eerste wat bij je opkomt. Toch ligt het meer voor de hand dan je op het eerste gezicht zou denken", aldus Gerty, oprichtster van het programma Dansend in Balans en danslerares. "Een danser werkt hard aan balans, kracht, coördinatie, houding en flexibiliteit. Juist deze vaardigheden worden bij

deze ziekten het eerst aangetast. Dans daagt niet alleen het lichaam maar ook de geest continu uit."

Gerty: "Iedere les beginnen we op een stoel. We maken een dans op muziek waarbij het visualiseren van de passen ook een grote rol speelt. Als je je indenkt dat je de beweging kunt maken, lukt het vaak ook. Misschien niet altijd zo groot als je denkt, maar

de beweging is er wel en dat is het belangrijkste. Na een tijdje achter de stoel, waar je nog wel houvast hebt en aan het einde van de les proberen we altijd nog even in het midden van de ruimte te dansen. Het programma is een mix van structuur en vrij dansen waardoor mensen ook de mogelijkheid krijgen zelf dingen uit te proberen."

Inge van den Berg uit Sint Anthonis

neemt deel aan de lessen. "Soms zie je bij mensen met een chronische beperking dat ze bewegen naar de ziekte, ze hebben niet meer door dat de arm meer heeft dan alleen een schouder. De lessen gaan erom wat je dan wél kan doen en waar je aan kan werken. Ik heb zelf niet aangeboren hersenletsel. Ik was half verlamd en had afasie waardoor ik niet meer veel kon. De eerste keer dat ik merkte dat ik beide voeten weer kon bewegen, was tijdens het nummer van Pink 'Just give me a reason'. Daarna ben ik langzaam weer gaan oefenen met lopen in een prikkelarme ruimte, maar ik merkte dat als ik een liedje zong het veel beter ging en ik meer stappen achter elkaar kon zetten. Uiteindelijk ben ik bij Gerty uitgekomen. Ik kan weer beter lopen en ben veel meer ontspannen in mijn lichaam." Ook Mieke van Lanen uit Rijkevoort gaat al geruime tijd naar de lessen in Boxmeer toe. "Ik heb MS en kan mijn ziekte niet genezen, maar wel goed verzorgen. Daar is dansen op muziek bij Dansend in Balans een goed hulpmiddel voor. Het is een positief moment in de week. Met de groep lachen we samen en huilen we samen. Het is vervelend als je de ene week een beweging kunt maar een tijdje daarna erachter komt dat diezelfde beweging niet meer lukt. Je komt je beperkingen en grenzen tegen. Maar je blijft steeds in beweging en het doet me goed. Ik blijf actief en voel ook dat het dansen me in het dagelijks leven helpt."

Gerty vertelt: "Tijdens de lessen dansen we op verschillende muziek. Van Queen naar de Bolero en Pachalbel, het is vaak een mix van rustig, ritme en klassieke muziek. Deze serie lessen eindigen we op 'We are the champions', dat is toch ook altijd leuk." Ze gaat verder: "De kracht van de groep is ook belangrijk. Mensen merken dat ze niet de enige zijn die iets hebben en kunnen daar steun uit halen. We proberen hier ook echt de tijd te nemen en de hulp te bieden die mensen nodig hebben bij bijvoorbeeld het opstaan. Iedereen kan alles op zijn eigen tempo doen en met zijn eigen ritme." Maar ook het sociale stuk van de lessen is zeker van belang. "Sommigen mensen hebben er moeite mee om met hun chronische aandoening het huis uit te komen. Hier kunnen ze dan samen zijn en proberen we als groep zo ver mogelijk komen", vertelt Gerty. "Mensen kunnen samen komen met hun partner en deze kan gewoon meedoen. Uiteindelijk is genieten het belangrijkste en haal je eruit wat erin zit."

De groep vindt vanaf maandag 3 september iedere maandag in Venray plaats van 10.30 uur tot 11.45 uur in de balletzaal van Jerusalem. De eerste twee lessen zijn gratis, zodat deelnemers kunnen uitproberen of het iets voor hen is. Voor meer informatie over de lessen kan Gerty worden bereikt via info@dansendinbalans.nl of 06 30 49 92 40.