

# Dansante therapie

---

Anja Bierens- Noordhoorn

CONNECT THROUGH MUSIC

*Dance  
Generations*

# Inhoud

---

Wat is dansante therapie?

---

Redenen om dans in te zetten bij Parkinson

---

Zelf ervaren wat dansend bewegen jou brengt



# DANSANTE THERAPIE

Principes vanuit de danswereld:  
ritmiek, ademondersteuning en grounding

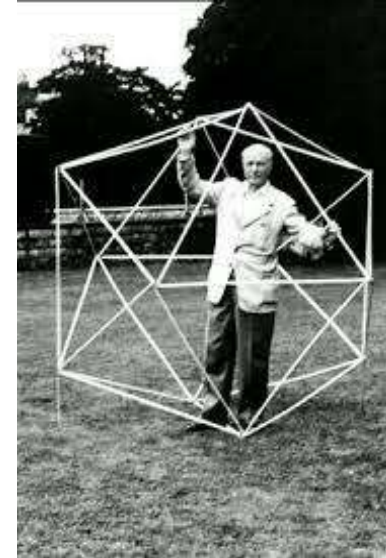
Lichaamsbewustzijn creëren en ruimte scannen

Meer gemak en plezier in bewegen  
->Fundamenteel bewegen

Muziek stimuleert delen in het brein, die op jonge leeftijd ontwikkeld zijn en het langst actief blijven

**Dansen -> verrijkte omgeving waarbij het aanspraak maakt op de neuroplasticiteit van ons brein**

Onderzoeken van bewegingsmogelijkheden, vergroten bewegingsscala



Rudolf von Laban

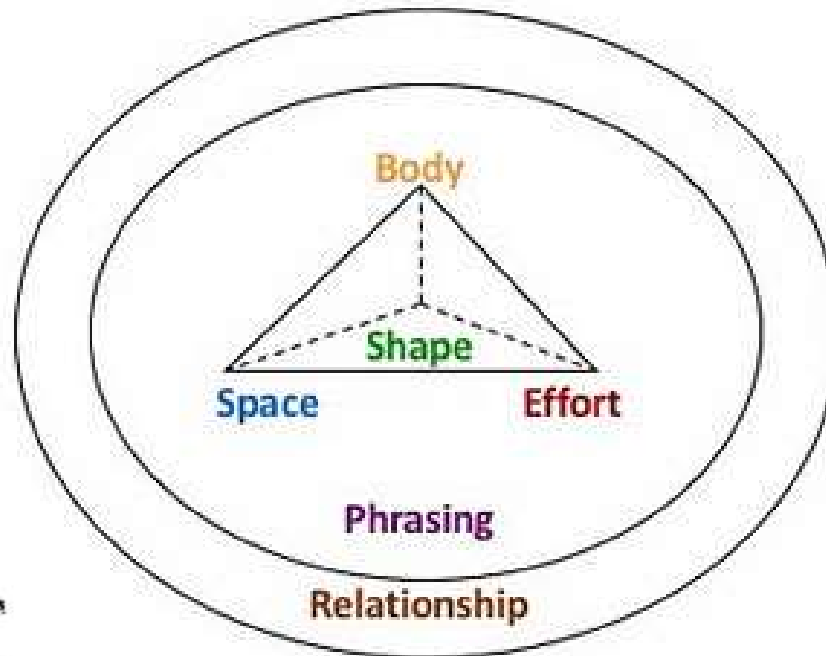


Irmgard Bartenieff

# Laban movement analysis



Figure 48. "Crawling". Yield & Push from the foot of your leg that is flexed.



MAKING CONNECTIONS

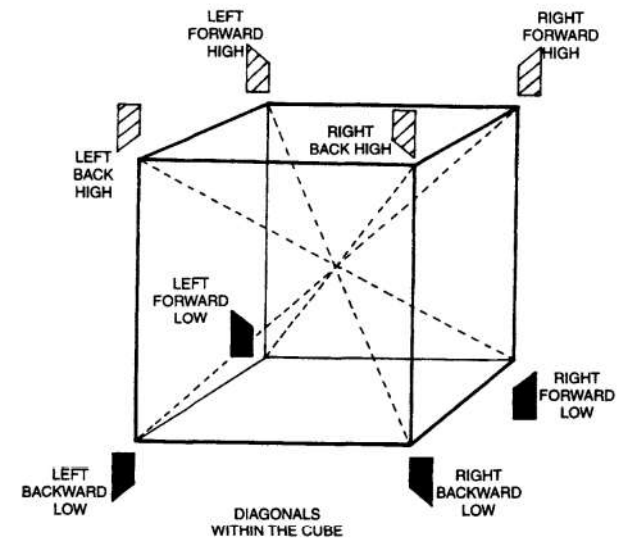


Figure 62. Diagonals within the cube.

# Waarom dans bij Parkinson?

Automatismen minder -> Bewuste controle met andere delen in brein -> omweggetjes

Muziek-> auditieve cue

Ritme doorbreken freezing

Melodieuze muziek meer soepelheid en zachtheid in het bewegen.

Stijfheid gaat gepaard met veel spanning. Muziek ontspant en geeft ruimte.

Grounding-> betere houding

Betere balans en betere verdeling van spierkracht, verminderd het risico op vallen

Snellere bewegingen-> snellere opvangreacties

Meer bewegen als 1 geheel

Aandacht voor ademhaling/ ontspanning

# Na deze middag.....

Voelt u iets terugkomen van de vanzelfsprekendheid in uw bewegen

Het systeem is beter georganiseerd (cognitieve bewegingsstrategie)

Intentie/ doel-> helder en meer doelgericht

Verbetering van organisatie in uw lichaam

(inner)-> lichaamsverbindingen

(outer)-> plaatsing van uw lichaam in de ruimte

Het plezier in bewegen, met jezelf en met elkaar (relationships)

Meer soepelheid, zoals rotatie romp, bewegingen schouders

'BIG'

Muziek geeft fijne herinneringen.

Even ontsnappen naar een andere wereld.....

Dus..... laten we het gewoon gaan doen!

## Extra info

- Wat doet dansen met je brein? College Eric Scherder  
<https://youtu.be/BmhRjH6r05c?si=-l8TUMMFye8g8Rae>
- Volkskrant 17 april, helpt dansen als je Parkinson hebt?  
[Helpt dansen als je parkinson of multiple sclerose hebt? 'Mentaal hebben we er nog meer aan dan fysiek' | de Volkskrant](#)
- Parkinson TV -> Dans en Parkinson aflevering  
[Aflevering 2 - Dans - ParkinsonTV in beweging](#)
- Dame met Alzheimer danseres Swan Lake  
[The moment a ballerina with Alzheimer's returned to Swan Lake \(bbc.com\)](#)
- Marc Vlemmix, dansen met Parkinson  
[Marc Vlemmix Dance – I Found You on Vimeo](#)  
wachtwoord= MVD-I-FOUND-YOU



Tenslotte.....

Bedankt voor uw enthousiaste inzet,

En blijf lekker swingen!!!

Anja Bierens- Noordhoorn  
Dance Generations

[anjanoordhoorn@hotmail.com](mailto:anjanoordhoorn@hotmail.com)

Zorgboog  Balans

