

Danstherapie

Danstherapie is de psycholichamelijke herstructurering door dans en beweging. Het is het gebruik van kunst en dans met een genezend of preventief doel. Ontstaan in de jaren vijftig gelijktijdig in de Verenigde Staten en in Frankrijk, is ze vandaag aanwezig in talrijke landen over de wereld. In het begin werd ze enkel toegepast op het gebied van gezondheid, tegenwoordig vindt de danstherapie ook haar plaats op persoonlijk gebied, in het sociaal-educatieve milieu, in bedrijven...

Op persoonlijker gebied, laat ze de ontdekking, kennis en ontplooiing van zichzelf toe, evenals het aanleren van een betere relatie tot zijn lichaam, tot de ruimte, de tijd en de ander. Dans is vooral een activiteit waarbij men leert naar zichzelf te kijken en zich te aanvaarden. De vooruitgang wordt daarbij niet berekend in termen van prestatie maar van welzijn en ongedwongenheid i.v.m. het lichaam, de muziek en de ruimte; het gaat vooral over zichzelf tegenover zijn lichaam en zijn gevoelens.

Op het socio-educatieve gebied, laat ze toe een fundamentele basis te leren, zoals: de basis van beweging, bewustwording van de eenheid lichaam-geest, van zichzelf, de ruimte en die van de ander, de verkenning van zijn creatief potentieel, het versterken van het zelfvertrouwen, zelfoverstijging, het leren van het groepsbegrip, het creëren van een affectieve band, het leren in teamverband werken...

In het bedrijfsleven, zal danstherapie de communicatie tussen de werknemers vergemakkelijken, stressbeheer mogelijk maken, een groepsverbondenheid creëren, sommigen zullen tegenover zichzelf geplaatst worden en hun plaats in de groep vinden. Dans is ook een persoonlijk werk, het wordt geïntegreerd in een groep waar ieder de ander steunt, waar iedereen zich ervan bewust is dat de anderen op hem rekenen. Ze stelt het lichaam en de "capaciteiten" van elkeen bloot aan de blik van de anderen buiten de gewone zakelijke relaties (erkende, gevestigde vaardigheden). De hiërarchie kan overhoop gehaald worden, bijvoorbeeld wanneer een verantwoordelijke zich in de rol van leerling bevindt tegenover een ondergeschikte, of in een rol van afhankelijkheid.

Mijn praktijk van de danstherapie is gestructureerd rond twee hoofdassen:

- Voorrang geven aan de lichaamsintelligentie en de levenservaring, de gevoelservaring, of de pathologie hier doorheen.

Het is het lichaam dat ons inlicht over de wereld die ons omringt. Daardoor kan elk subtiel lichamelijk werk dat toelaat zijn potentieel te ontwikkelen, de persoon die het lichaam bewoont, helpen beter geïnformeerd te zijn over zijn omgeving en zich er zo beter aan aan te passen. In de methode die ik voorstel, neemt het lichaam een voorrangpositie in het leerproces of in het herstelproces in.

- Het onafhankelijk worden van het individu in het herstructureringsproces.

De danstherapeut is er om een veilig en welwillend kader te verzekeren voor het herstructureringswerk, om verschillende pistes voor mogelijke zorg voor te stellen en om een externe blik te vertegenwoordigen die matigt, herkadert of geruststelt. Enkel het individu weet echt wat hij beleeft, verdraagt of voelt en waarom (de zin van zijn pathologie). Het is dus van het grootste belang hem te helpen bewust worden van dit alles, hem mogelijkheden tot herstel te laten zien die zich bij hem aandienen en hem de tijd te laten de te proberen oplossing te kiezen. Een bewust gekozen weg zal meer kans hebben aanvaard te worden en op lange termijn toegepast dan een opgelegde weg. De positieve waarde van deze autonomie wordt systematisch onderstreept door de mensen die regelmatig van deze zorg genoten hebben.

De gebruikte danstechnieken zijn de oriëntaalse dans in Afrikaanse interpretatie (workshop vrouwen) en de afro-oriëntaalse dans (workshop mannen)

De oriëntaalse dans is de dans van de vrouwelijkheid en de emoties, ze geeft veel plaats aan de uitdrukking van het unieke karakter van de danser en zijn expressieruimte is naar binnen gericht. De dans is enerzijds afgestemd op de melodie die de expressie van de emotie bevordert en anderzijds op het ritme dat het uitdrukken van creativiteit en het speelse mogelijk maakt. Zijn specificiteit in de verkenning van de vrouwelijke energie, met name de zachtheid, de ronding, de fantasie, de zorg voor het detail, de kalmte en het geduld, kan helpen de kwaliteit van de verhouding tot de ander en tot de ruimte te wijzigen. De techniek is gebaseerd op gecontroleerde en beheerste isolaties van de verschillende lichaamsdelen met een zachte en vloeiende verbinding tussen deze delen; de verhouding tot de ruimte is progressief en de steun op de grond is zowel stevig als delicaat. De seksuele symboliek (in de verbeelding meestal verbonden met zwoele bekering) maakt het mogelijk zijn verleidingskracht te verkennen.

De Afrikaanse dans op zijn beurt gaat over de verhouding van de mens tot het universum met het belang van de as hemel/aarde, wat veel plaats verleent aan de uitdrukking van de spiritualiteit van elkeen. Zijn filosofie is gebaseerd op de notie van groep (wat de danser de gelegenheid geeft zich te identificeren als een persoon die tot een sociale groep behoort), op de fysiek-psychisch-spirituele eenheid, de groepseenheid, het behoren van de groep tot de wereld en het universum, de eenheid van tijd en van ruimte. De dansexpressie is naar buiten gericht en stemt overeen met de pulsatie en de klank, het is te zeggen het soort instrument dat gebruikt wordt (metaal, hout, huid, instrumenten met watergeluid, menselijke stem, nabootsen van dierengeluiden, enz.), de klank dient als sleutel die een deur naar een precieze ruimte opent. De techniek is gebaseerd op de afwisseling tussen inspanning/ontspanning, spanning/overgave, de verplaatsing van het lichaamsgewicht, het heen en weer wiegen. De verhouding tot de ruimte is direct en de steun op de grond is zwaar.

Door elementen van de Afrikaanse dans in de praktijk van de oriëntaalse dans te integreren, of omgekeerd, bereiken we een complementariteit van de principes die een rol spelen in deze dansen.

Dr Annie Nganou.

Danstherapie

Workshops in Eigenbrakel

op zondag

Workshops danstherapie in Brussel

Op woensdagnamiddag en voormiddag

Donderdagnamiddag en voormiddag

Een persoonlijk onderhoud is nodig vóór deelname aan de workshops danstherapie.
Vooraf inschrijven is verplicht, per mail of per telefoon.

Privé-lessen op aanvraag.

Inlichtingen :

0032/ 484 720 625

contact@daamu.com

www.daamu.com

Dr Annie Nganou

Huisarts, afgestudeerd aan de faculteit geneeskunde van Bichat (Université Paris 7).

Choreografe, danslerares en danstherapeute.

Sinds 1993 onderwijst ze oosterse en Afrikaanse dansen in Europa en Afrika, en sinds 2006 is ze in Brussel gevestigd. Haar passie voor de dans en haar ervaring als huisarts hebben haar als vanzelfsprekend bij de danstherapie gebracht.

Haar doctoraatsthesis in de geneeskunde ging over de behandeling van psychische trauma's via de oriëntaalse dans in Afrikaanse interpretatie.

Bij de kennisoverdracht streeft ze twee complementaire assen na:

- ontdekking van zichzelf en zijn expressie doorheen ervaring en lichaamstaal
- de samenhang tussen mens en universum, waarbij de mens zowel het geheel als een deel van het universum belichaamt.

Dans is voor mij een spirituele weg die naar zelfkennis leidt en dat in een ruimte waar de vraag naar de zin van het leven zich niet meer stelt. Het is die weg die ik heb gekozen te onderzoeken, te ervaren en over te brengen doorheen mijn onderwijs en mijn creaties.

Daamu-danse-Compagnie

Danstherapie

*Ontplooiing van
de persoon
doorheen
beweging
en dans dankzij
de harmonieuze
en
gezamenlijke
actie van het
lichaam,
het mentale,
en de geest.*