

De redactie van Zin, nieuwsgierig, nuchter en open als altijd, proefkonijnt elk nummer een, al dan niet alternatieve, therapie of cursus. **Aflevering 13:** Git gaat op dansmeditatie en ontdekt dat ze veel te weinig danst in haar leven. Terwijl ze het zo heerlijk vindt!

# Dansmeditatie

## Waarom ik?

Ik hou van dansen. Jammer dus dat ik de laatste jaren zo weinig dansfeestjes heb. Daarbij komt: er zijn ook gewoon veel te weinig leuke dansplekken voor vijftigers. Een avond 'vrije dans' leek mij dan ook een heerlijke ervaring. Heerlijk om gewoon mee te kunnen doen zonder meteen aan een wekelijks cursusmoment vast te zitten.

## Wat houdt het in?

Op een dinsdagavond stap ik het Muiderpoorttheater binnen. Ik hoor hemels mooie muziek en zie een paar mensen op de dansvloer bewegen en stretchen. Er druppelen steeds meer mensen binnen. Docente Jup Jansonius heet ons welkom, en laat ons rustig in ons lijf komen met fijne *new age*-muziek. Wat een verademing om na een hele dag achter de computer even lekker

lichamelijk bezig te zijn. Ik doe mijn ogen dicht en laat mijn lijf haar werk doen. Vijf achtereenvolgende ritmes vormen een soort golfbeweging, een *wave* die je meemaakt. Dit zijn de ritmes: 1 vloeiend 2 staccato 3 chaos

4 lyrisch 5 stilte. De muziek die hier gebruikt wordt varieert van klassiek, trance en Ierse ballades tot Afrikaanse percussie, swingende jazz, rock-'n-roll en stevige house. Wat het fijn maakt: alles mag maar niks hoeft. In een disco of op een dansfeestje heb ik altijd de neiging een beetje op te willen vallen met mooie bewegingen. Hier maakt het allemaal niet uit. Iedereen beweegt op zijn of haar manier. Zo zie ik iemand die een kwartier op de grond ligt en alleen wat heen en weer wiebelt, iemand anders alleen maar rondjes draaien en nog iemand anders expressief met zijn lijf beuken. Alles mag, alles kan, mits – uiteraard – binnen bepaalde grenzen.

## Wat doet het met me?

De prachtige, rustige muziek van het begin raakt me vanbinnen. Na een tijdje merk ik dat ik telkens met mijn armen heen en weer beweeg. Alsof ik mijn zus aan het wiegen ben die het op dit moment zwaar heeft met haar zieke partner. Een mooi, warm gevoel. Het ontroert me. Even later verandert de muziek naar *groovy jazz*. Lekker! Ik word er *happy* van. Bleef ik in het begin nog een beetje in een hoek staan, nu ga ik de zaal maar eens verkennen! De muziek geeft me vleugels, ik zwier door de zaal. Even later wordt het ritme nog opzweperender en ik voel me toch een kracht in me loskomen! Zo hé, verrukkelijk

## De muziek geeft me vleugels, ik zwier door de zaal

om gewoon maar te springen, zwaaien, draaien, stampen; alle stress van de laatste tijd knal ik eruit. Kan mij het schelen!

Ik voel me heerlijk als ik met mijn ogen dicht geniet van de vrijheid en de energie die ik in mijn lijf ervaar. Na een tijdje vrij dansen, vraagt Jup ons om onze aandacht op onze ledematen te vestigen. Voel je voeten: welke kant willen ze op? Dans eens achteruit. Als je altijd naar rechts gaat, ga nu dan eens naar links. Dan even aandacht voor je knieën, je heupen, je armen en je schouders. Raar: als je zo'n opdracht krijgt, voel je je lijf opeens op een heel andere manier. Dan moeten we contact maken met andere voeten. O jee, hoe doe je dat? Ik voel een zekere gêne om met iemand anders te gaan dansen. Anderen die waarschijnlijk vaak komen, zie ik meteen heel vrij en nogal innig om elkaar heen draaien. Na een tijdje geschuifel, probeer ik maar andere voeten naast me na te doen, en dan ontstaat er toch een spontaan duetje. Eigenlijk heeft het wel wat om eens met een wildvreemde te dansen. We dagen elkaar uit nieuwe bewegingen te proberen. Toch ben ik blij dat het samen dansen kort duurt; de Vijf Ritmes gaat vooral uit van individueel dansen. Biodanza is bijvoorbeeld meer gericht op 'samen'. Oei, dat zou niks voor mij zijn! Aan

het eind van de les klinkt er prachtige klassieke muziek. Lichtvoetig als een ballerina dans ik door de ruimte. Ineens zie

ik mezelf als kind thuis door de kamer pirouettes draaien op de walsen van Strauss tijdens het tv-nieuwjaarsconcert. Ik voel me intens gelukkig door de mooie bewegingen die ik zomaar uit mezelf maak. Als de laatste klanken uitsterven, heerst er een prettig soort rust in de zaal. Alsof iedereen diep tevreden is met zichzelf en gewoon lekker nageniet van de losgekomen energie en de daaropvolgende lekkere vermoeidheid. Jup schenkt voor iedereen een kopje thee in. We zitten in een kring. Als je behoefte hebt om een ervaring te delen, mag het. Maar ook hier geldt weer: niks hoeft. Gewoon in stilte nagenieten met een warm kopje thee in je handen mag ook.

## Aanrader?

Wat mij betreft: ja! Na de dansmeditatie ben ik me er nog veel bewuster van dat ik veel te weinig dans in mijn leven. Terwijl ik er zo van hou én zelfs een partner heb die als de beste danst! Dus wat deze avond mij heeft gebracht: plezier, een intens geluksgevoel, twee uur lekker zweten, *power* én het voornemen vaker te gaan! ■

Git Zwetsloot (1958) is artdirector van Zin