

Dans & Beweging

Over mijn werk en pad

Sinds 1992 ben ik gepassioneerd door dans de 5 ritmes. Ik, Nele Vandezande, dans sinds 1992 en in 2000 studeerde af als lesgever in de 5 ritmes bij Gabrielle Roth. Reeds 25 jaar bied ik dans en beweging aan. De 5 ritmes van Gabrielle Roth zijn het werk waarmee alles begon. Naast Gabrielle Roth werd ik gevormd door vele verschillende dansleerkrachten en therapeuten. Samen met het werk van Kurt Pattyn groeide mijn passie voor het geven van bewegingslessen naar bewustzijn.

In 2012 behaalde ik de Heartbeat Level binnen de 5 ritmes. Een jaar later, in 2013, stond ik mee aan de wieg van Open Floor International als *founding member*, en hielp ik samen met 12 andere internationale collega's het curriculum voor de Open Floor movement ontwikkelen, gaf er training en bouwde mee aan de internationale school. Binnen dit werk specialiseerde ik me in *therapy in motion*.

Samen met mijn goede vriendin en collega creëerde ik Body in Soul movement (BISO). Hierin komt ons werk rond *Centering*, de FABRR-methode, *Bodyspirit* en onze langdurige kennis en ervaring in het gebied van bewust bewegen samen in een eigen bewegingstaal die lichaam, geest en ziel verbindt.

Vandaag bied ik mijn werk aan via twee verschillende bewegingmodaliteiten aan, die elk hun eigen kwaliteit en focus hebben:

- Dans de 5 ritmes – *5 Rhythms movement practice*
- Body in Soul (BISO) movement practice

Doel van Dans & Beweging

Bewuste beweging, zoals aangeboden in Souldance, heeft één gemeenschappelijk doel: je terugbrengen naar een dieper contact met jezelf. Ze gebruiken het lichaam als ingang, omdat het lichaam altijd in het nu is en de directe sleutel vormt tot voelen, helen en groeien.

- **Verbinding met het lichaam:** In een wereld die vaak vooral op het hoofd en denken gericht is, helpen deze modaliteiten je om opnieuw thuis te komen in je lijf. Je voelt je adem, je ritme, je grenzen en je levensenergie.
- **Loslaten en bevrijden:** Door te bewegen en te dansen kan spanning, vastgezette emotie of oude patronen loskomen. Beweging geeft letterlijk en figuurlijk ruimte.
- **Bewustwording en transformatie:** Elke modaliteit nodigt uit om te observeren wat er in je leeft – fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel – en daar mee te werken. Zo ontstaat een bedding voor heling, creativiteit en verandering.
- **Vrijheid en authenticiteit:** In de veiligheid van bewuste beweging ontdek je wie je bent voorbij rollen of verwachtingen. Je leert vertrouwen op je eigen lichaam en expressie, waardoor je authentieker in het leven kan staan.
- **Verbinding met anderen en het grotere geheel:** Omdat je vanuit je eigen kern beweegt, ontstaat er vanzelf ook meer openheid en verbinding met anderen. Je dans, je adem, je beweging wordt deel van een groter ritme.

Kortom: het doel van deze modaliteiten is niet enkel “mooi bewegen”, maar levendiger, vrijer en vollediger mens worden.

Telkens gaat het over de uitnodiging om je lichaam, je hart en je ziel in beweging te zetten op jouw manier. Om je kracht te ontdekken en de vreugde van beweging te ervaren. Daarnaast vormen deze praktijken een reis naar meer bewustwording van jezelf.

De verschillende modaliteiten

BISO movement practice

BISO is een bewust bewegingsmodaliteit met aandacht op de FABRR methode: *focus, ademhaling, beweging, ritme en ruimte*.

We exploreren de zes bewegingsportalen en hoe we deze kunnen gebruiken in ons dagelijks leven. *Gronding, middellijn op de verticale en horizontale as, loslaten, centeren, eb en vloed, acceptatie*.

Dit alles ligt gebed in het centering model en aspecten van het medicijnwiel. Waarbij we zowel een diepe reis maken doorheen het fysieke lichaam, het emotionele lichaam, het mentale en/of energetische lichaam als de persoonlijke, relationele, ecologische en/of universele dimensies.

Door het gebruik van de wereld van Bodyspirit waarbij we de kwaliteiten van de lagen van ons lichaam exploreren – leidt dit alles tot vrije, creatieve expressie in beweging – het omvat ook ritueel en de kunst van acceptatie.

Lesgevers: Nele en Cathy Ryan hebben hun jaren ervaring samen gegoten in deze unieke manier om te groeien naar jezelf

Link : www.bodyinsoul.be

Dans de 5 ritmes

De 5 Ritmes, ontwikkeld door Gabrielle Roth, zijn meer dan een dansvorm. Ze vormen een weg naar bewustwording, een bewegende meditatie die lichaam, hart en geest met elkaar verbindt. Elk ritme belichaamt een eigen kwaliteit, een energie die we allemaal in ons dragen. Samen vormen ze een golf, een cyclus die telkens opnieuw begint en ons uitnodigt om dieper te voelen, los te laten en vrijer te leven.

In Flowing maak je contact met de aarde. Met ronde, zachte bewegingen kom je in je lichaam, voel je je voeten op de grond en laat je je dragen door de stroom. Het ritme van aarding en ontvankelijkheid, dat je leert aanwezig te zijn en te vertrouwen.

Staccato brengt helderheid en vuur. Hoekige, duidelijke bewegingen openen je hart en nodigen je uit om grenzen en keuzes te dansen. Hier vind je richting, kracht en de moed om jezelf zichtbaar te maken.

In Chaos barst de storm los. Alles wat vastzit wordt losgeschud; je laat spanning, controle en oude patronen achter. Wilde, vrije bewegingen zuiveren en bevrijden, tot je hoofd leeg is en je lichaam helemaal leeft.

Dan opent zich Lyrical – licht, sprankelend en speels. Je dans wordt luchtiger, gedragen door vreugde en creativiteit. Hier ontdek je vrijheid en verbondenheid, een dans die je optilt en ruimte maakt voor nieuwe mogelijkheden.

Tenslotte nodigt Stillness je uit om te vertragen en te verstillen. Je beweegt vanuit eenvoud en diepe rust, alsof je luistert naar de stilte achter de stilte. Hier vindt integratie plaats, hier wordt je dans een gebed, een thuiskomen bij jezelf.

De 5 Ritmes zijn een levende cyclus, een dans die je telkens opnieuw terugbrengt naar de essentie: aanwezigheid, vitaliteit en innerlijke vrijheid. Een uitnodiging om jezelf te ontmoeten – in elke adem, in elke stap, in elk moment.

Link : www.5rhythms.com

Open floor movement practice

In open floor movement practice, staan de fundamentele universele principes van beweging centraal die ons werk tijdens beweging- en danssessies ondersteunen en verdiepen. Via beweging gaan we op zoek naar de verschillende facetten van onszelf. Een diepgaande uitnodiging om het lichaam in beweging te brengen dit in combinatie met de kwaliteiten van de verschillende soorten relaties. We werken en bewegen rond de kwaliteit van de relatie die we met onszelf hebben en de basisbehoefte aan stabiliteit en aanvaarding van jezelf. Daarnaast bekijken we ook onze basisbehoefte aan contact met de andere, de nood en belang van gezien worden, de basisbehoefte om erbij te horen en je doel in je leven te vinden. Dit alles ligt gebed in 4 dimensies nl lichaam (embodiement), emoties (emotionele intelligentie, gedachten (mindfulness) en energie (presence).

Link : www.openfloor.org

Voor wie en waarom?

Een gemakkelijke manier om spanningen en stress los te laten

Een van de belangrijkste fundamenten van dans en beweging zijn: "Beweeg volgens jouw eigen mogelijkheden en grenzen. Je kan niets juist of verkeerd doen. Iedereen volgt zijn eigen ritme. Competitie is hier uit den boze. Een mooie dans is van geen belang".

Doordat we met onze aandacht naar ons lichaam gaan en voelen waar er spanning/ontspanning zit en vanuit deze focus in beweging komen met heel ons lichaam, kunnen we stress en spanningen loslaten. Er is reeds lang bewezen dat stress de spanning in de spieren verhoogt. Door deze spieren op jouw manier, binnen jouw grenzen te gaan bewegen kan jouw lichaam, door de verschillende ritmes te gaan bewegen, loslaten en een diep gevoel van ontspanning creëren.

Een intensieve workout

We dansen minimum 2 uur waarbij er tevens aandacht gegeven wordt aan een correcte stretching, opwarming en cool-down. In veel programma's waarbij het lichaam terug gezond en in conditie wordt gebracht zegt men dat we dagelijks minimum 10.000 stappen per dag moeten doen. Tijdens een gemiddelde sessie van dans en beweging zetten we tussen de 9000 en de 11.000 stappen, afhankelijk van de beweeglijkheid van de voeten. Mensen voelen zich fitter en hebben veel meer energie na een sessie. Deze fitheid is zowel na de sessie voelbaar als op langere termijn, dit dankzij het verbeteren van onze beweeglijkheid en het verbranden van voldoende calorieën.

We zien mensen die fysiek volledig gezond zijn, maar ook mensen met o.a. fysieke beperkingen, chronisch vermoeidheids-syndroom, zwangere vrouwen, etc. dezelfde les afmaken, elk met en binnen zijn mogelijkheden.

Enkele fysieke voordelen zijn:

- Je bloedsomloop wordt geactiveerd waardoor de energietoevoer naar je lichaam verhoogd wordt.
- Beweging werkt bloeddrukregulerend, ook je hartritme verbeterd na tijd.
- Je ademhaling wordt geoefend: je ademt dieper waardoor meer afvalstoffen worden afgevoerd en zuurstof wordt aangevoerd. Je krijgt een diepere ademhaling.
- Na de fysieke inspanning zien we ook een totaal fysieke ontspanning optreden.

Deze gegevens zijn reeds lang wetenschappelijk onderbouwd.

Een diepgaande innerlijke reis

Naast ontspanning en een betere lichaamsconditie beogen we vooral een intense innerlijke reis. Via dans en beweging herontdek je ieder plekje in je lichaam. Hoe meer je er met je focus naartoe gaat en je lichaam aanvaardt en toelaat, hoe meer je kan ontdekken dat je lichaam je enige en echte vriend is.

Hier kan je echt thuiskomen bij jezelf, verbindingen leggen met anderen en vanuit waardigheid en een diep gevoel van zelfvertrouwen je instincten vertrouwen en zo jouw eigen ritme volgen. De meesten onder ons zoeken antwoorden buiten zichzelf. Hoe meer je de beweging in jouw lichaam ervaart, hoe meer je leert dat de antwoorden via je eigen lichaam komen. Je lichaam is een plaats om vanuit een diepe verbinding je te laten meenemen door een diepere kracht. Wanneer je diep je lichaam ingaat ontdek je dat ze verbonden is met het grotere en er spontaan op reageert.

In dans en beweging wordt het lichaam gezien als een poort om toegang te krijgen tot jouw emoties en gedachten en in contact te komen met jouw intuïtieve mogelijkheden. Alleen dienen we onze focus te verleggen van ons hoofd (het mentale) naar ons lichaam (voeten, bekken, hart).

Of als danssessie

Ook wanneer je gewoon graag danst, ben je welkom. Dit alles gebeurt op een leuke en aangename manier, via de muziek en de oefeningen wordt je meegenomen en uitgenodigd je lichaam vrij te bewegen, te genieten.