

“Ik ontmoet hier mensen die mogelijkheden in mij zien!”

LEIDEN - DansPark biedt mensen met een bewegingsbeperking door onder meer Parkinson, MS of reuma een dierbare ontmoetingsplek. Dans en muziek vormen de ingrediënten voor plezier en ontspanning. Docenten Dido, Ineke en Tineke scheppen een sfeer waarin dansers hun lichaam opnieuw kunnen ontdekken. Zij bloeien daardoor helemaal op.

door Eddo Velders

De Leyden Academy on Vitality and Aging, gevestigd in het Poortgebouw aan de Rijnsburgerweg te Leiden, biedt DansPark Leiden sinds kort onderdak. Dit statige gebouw ademt een goede sfeer. Een dansvloer, enkele stoelen, hoge ramen en brede gangen zijn het decor waarin dit bijzondere danstheater kan plaatsvinden. Samen dansen, onder professionele begeleiding en voor het heil van jezelf en elkaar.

Expressie

Tineke Ras Marees: “Dans is een heerlijke wijze van expressie. Het raakt mensen diep in hun mogelijkheden, in wat ze kunnen en wie ze zijn. Zij zitten op hun stoel, stampen met hun voeten en laten hun armen ritmisch en sierlijk door de ruimte bewegen. Zo brengen ze emoties tot uitdrukking en maken contact met elkaar. Mogelijkheden verjagen even de beperkingen. Ze genieten.”

Dido Mirck: “Ik vind het heerlijk om met deze dansers te werken. Zij gaan op in de dans. De dans en muziek verbinden ons. Wat ik aanreik, krijg ik terug. Ze maken grootse gebaren en diepe buigingen. Dat ziet er anders uit dan bij iemand die andere mogelijkheden heeft. Het is hun weidse gebaar en hun welkom voelt intens. Ze geven alles en dat is veel.”

Mobiliteit

Ineke Meek: “Samen dansen maakt je vrij. De focus ligt op de dans en de muziek. Op wat je kan. Even de wereld om je heen vergeten. Dansen geeft energie en het stimuleert de creativiteit. En onbewust levert het een belangrijke bijdrage aan het verbeteren van de mobiliteit.” De dansers bevestigen dit: “Ik kom

Dans is een heerlijke wijze van expressie. De deelnemers brengen emoties tot uitdrukking en maken contact met elkaar. Mogelijkheden verjagen even de beperkingen (Foto: pr/Tineke Ras Marees).

hier heen met een privéchauffeur! Mijn man brengt me en wacht tot dat we klaar zijn. Elke keer als ik hier ben, word ik opgetild. Die tremors maken me onzeker. Het dansen en de muziek brengen blijdschap. Ik kan het weer aan. En na afloop even met elkaar kletsen levert me veel praktische tips. Mooi om dit zo samen te doen.”

Dansen

Een andere deelnemer vertelt: “Ik danste vroeger veel, vooral rock-'n-roll. Door deze dans kom ik weer terug in die wereld. Ik ontmoet hier mensen die mogelijkheden in mij zien en in me wakker maken. Ik heb de hele groep ook al een keer bij mij thuis gehad. In alle kamers van het huis werd gedanst

en met de kerst komen ze weer.”

Fantasie

“Vroeger zat ik in het bestuur van de stichting Sarabande, die DansPark in Oegstgeest mogelijk maakt. Ik deed een keer mee en inmiddels ben ik verkocht. In de dans kunnen we onze fantasie kwijt. We lopen in prachtige paleizen, dragen indrukwekkende pruiken en komen op historische plaatsen. Ik ontdek zo telkens weer nieuwe dingen in mezelf. Ik ben als mens een stuk evenwichtiger, meer in balans. En dat ondanks mijn evenwichtsverstoring. Ik raad iedereen aan om mee te doen!”

Meer info

Meer info: www.DansPark.org. ●

