DANSEN EN MINDFULNESS: BEWEGEN IN HET HIER EN NU

Het effect van dans op je lichaam

Muziek heeft een heel primair en direct effect op het lichaam. Wanneer je danst maak je een muziek-melodie beweging als reactie op verschillende instrumenten. Je stemt je lichaam en bewegingen als het ware af op het geluid, de golflengtes en de frequenties. Trommels resoneren bijvoorbeeld sterk met het bekkengebied van de mens, wat verklaart waarom Afrikaanse dans zo geaard is.

Instinctief bewegen

Bewegen op muziek is iets dat van nature wordt getriggerd bij de mens. Dit gaat vaak instinctief. Het lichaam reageert en het denken wordt minder belangrijk. Wanneer het denken minder belangrijk wordt, sta je meer in contact met je lichaam en ben je meer in het moment. Als een soort meditatie. Als je danst, word je veel fysieker en je laat je lichaam instinctief reageren op impulsen. Mensen ervaren hierbij een gevoel van vrijheid, een sterkere connectie met hun lichaam en emoties en een soort trance waarin ze terecht komen.

Mindfulness en dans

Dansonderzoeker Jamie Marich geeft in haar boek ‘Dancing Mindfulness’ een beschrijving van hoe zij mindfulness met dans beoefent. Ze benadrukt het belang van ademhaling voor het vinden van rust in je hoofd en lichaam. Laat je lichaam vanuit ontspanning reageren op de muziek. Het gaat puur om de beweging van het lichaam en hoe je daar instinctief op reageert. Wanneer je je overgeeft aan de muziek en de beweging kan je in een meditatieve staat komen. En dit werkt bevrijdend, euforisch, ontspannend en mindful. Dus zet gewoon lekker wat muziek op en laat jezelf gaan. Werkelijk de simpelste en misschien ook wel de leukste manier om je lichaam en geest te ontspannen.

(bron: dansmagazine.nl)

KOM SAMEN MINDFUL DANSEN!

Data (4x per jaar): **vrijdagavond 7 november 2025, 6 februari, 1 mei, 7 augustus 2026**
Tijd: 20.00 tot circa 21.30 uur
Entree: € 10,--
Locatie: natuurboerderij de Mhene,
Lendeweg 4a, 6964 CK Hall
Groepsgrootte: maximaal 15 personen
Opgave: 06-17 369 599 (Jantine)

Je kunt je top 5 favoriete dansnummers doorgeven