Dance for Health voor mensen met Parkinson, reuma en MS

Wilma Vreeling geeft sinds een jaar speciale bewegingslessen aan mensen met een beperking, zoals Parkinson, reuma en MS. Ze doet dat onder andere in Borne in haar studio, StudYoPi. "De mensen die meedoen voelen zich een uur lang 'gewoon', zonder het gevoel dat ze ziek zijn of ergens last van hebben", vertelt Wilma.
"Uit onderzoek blijkt dat bewegen in combinatie met de visualisaties en de muziek die wij gebruiken heel goed werkt voor deze mensen." De bewegingen zijn afwisselend ritmisch of juist melodieus, zodat de deelnemers die verschillen ervaren. "Ze kunnen zachtjes bewegen, maar ook heel stevig. Dat prikkelt hun hersenen."

HANDEN ALS BLAADJES

Deze bewegingen zijn in combinatie met visualisaties. "Ze denken bijvoorbeeld aan de zon, een slang of een boom. Bij een boom kun je je indenken dat die heel stevig staat en dan sta je zelf ook heel stevig. Maar er kunnen ook blaadjes vallen en hun handen kunnen dan die blaadjes voorstellen die naar beneden dwarrelen", illustreert Wilma. "Zo prikkel ik ze om die bewegingen te ervaren. Dat is heel anders dan ze alleen hun handen te laten bewegen. Als ze visualiseren dat hun handen de blaadjes zijn, ervaren ze het veel intenser."

VISUALISATIE EN MUZIEK

Mensen met deze aandoeningen kunnen bij een fysiotherapeut allerlei bewegingen oefenen. "En dat is heel goed, maar daar blijft het dan ook bij. Terwijl ze juist door die visualisatie en de muziek een bepaalde creativiteit gebruiken. Ze komen in een soort flow terecht. Bovendien wordt het cognitieve gedeelte van de hersenen aangesproken, doordat ze anders bewegen en nadenken." Uiteraard komen sommige mensen ook tot de ontdekking dat ze bepaalde dingen niet meer kunnen en daar zijn ze verdrietig over. "Maar doordat we ook heel veel plezier hebben en samen kunnen lachen, komt er iets ontspannends naar boven, waardoor ze die lichamelijke tegenslagen in een bepaald perspectief kunnen zetten", legt Wilma uit.

WEER MEER ENERGIE

Wilma hoort af en toe bijzondere verhalen over mensen die de Dance for Health-lessen volgen. "Een heel sprekend voorbeeld is van iemand die niet meer onder in het keukenkastje iets kon pakken en dat nu wel weer kan. Of een man die vrijwel altijd in bed lag.

Sinds hij deze lessen volgt heeft hij weer energie om dingen te gaan doen."

NOORD-OOST NEDERLAND

Voordat Wilma vorig jaar april startte met deze lessen heeft ze een opleiding hiervoor bij Dance for Health gevolgd. "Zij hebben me nu gevraagd om deze lesvorm in Noord-Oost Nederland op te zetten. Het is nog vrij onbekend in het noordoosten van Nederland en daarom leg ik contacten met MS- en Parkinson-verpleegkundigen en -verenigingen, met ziekenhuizen en dergelijke. Ik begin met de grote steden, Groningen, Assen, Deventer en Zwolle. En in Arnhem gaan we een project doen met het dansgezelschap Introdans. Samen gaan we Dance for Health op de kaart zetten in het oosten." Kijk voor meer informatie op www.danceforhealth.nl. Je kunt de lessen een maand gratis uitproberen bij Wilma Vreeling. Heb je interesse? Bel dan naar 06 - 273 957 33 of mail naar wilma@studyopi.nl.