

# DANS IS ...

*Sarah: "Ik dans omdat ik niet zonder kan."*

## Dans is ... vrijheid!

Ik dans omdat ik niet zonder kan en omdat het mij het gelukzalige gevoel geeft dat ik leef. Tijdens de dans ademt mijn lichaam muziek in. Muziek zie ik als mijn 'soulmate', het raakt mijn ziel en maakt me vrij. Als ik nog één dans zou mogen dansen, dan zou dat een 'kippenvelmoment' zijn.

Sarah Chebaro - Fusion Bellydance  
Fusion Bellydance: [www.sarahchebaro.be](http://www.sarahchebaro.be)





**Dans is ... ademen!**

Als ik dans, dan beweegt de wereld om mij heen en sta ik in het draaipunt. Dansen geeft mij letterlijk lucht, als ik niet dans voel ik mij naar adem snakken. Mijn lievelingsdansquote is: "Dans alsof het je laatste dag is!"

Raymond Linkers - 5 Ritmes in Fitopia  
Vijf Ritmes: [www.5ritmes.be](http://www.5ritmes.be)



Mayssa: "Als ik dans, vergeet ik alles rondom mij."

**Dans is ... fijn!**

Als ik dans, dan vergeet ik alles rondom mij. Dansen doe ik voor het plezier of wanneer ik me stapjes voel. Mijn lievelings dansnummers zijn buikdansliedjes en jazz. Als ik op mijn kamer dans, dan beeld ik me in dat ik voor publiek dans.

Mayssa (8 jaar) - Amana Dance Theatre  
Buikdans: [www.buikdans.net](http://www.buikdans.net)



**Dans is ... een ideale uitlaatklep!**

Mijn lievelingsdansquote is: "Any problem in the world can be solved by dancing." (James Brown)

Als ik les geef aan kinderen, probeer ik ze het plezier van het dansen mee te geven. We duiken dan samen een uurtje in een wereld van leuke muziek en beweging, wat voor vele kinderen pure ontspanning is. Iedereen kan dansen! Het maakt niet uit op welke manier, want iedereen legt zijn eigen accenten in zijn bewegingen!

Liesabeth Smekens - Hip Hop-New Style in Fitopia  
Hip Hop-New Style e.a.: [www.fitopia.be](http://www.fitopia.be)

Liesabeth: "Iedereen kan dansen!"



**Dans is ... natuurlijk!**

Als ik dans, dan kom ik in een ander universum, en geef ik op een bijzondere manier uiting aan mezelf en aan de wereld om me heen. Door te dansen kan ik tot mezelf komen. Dansen verandert het leven. Door dans kunnen mensen de wereld op een andere manier bekijken. Dansen is natuurlijk voor de mens. Iedereen kan het, er is geen 'juiste' of 'verkeerde' manier.

Kalpana Raghuraman - Bharatanatyam en hedendaagse dans  
Indiase en moderne dans: [www.kalpanarts.com](http://www.kalpanarts.com)



**Dans is ... zijn!**

Als ik nog één dans zou mogen dansen, dan mag die de rest van mijn leven blijven duren, ook als ik later in een rolstoel zou zitten. Dansen geeft mij telkens weer een 'energieboost'. Tijdens het dansen herontdek en versterk ik mijn eigen kracht. Ik (trance) dans het liefst blootsvoets, op live muziek en in openlucht, want dan werken mijn zintuigen nog sterker!

Mie Van Grootel - Trancedans in OWC  
Trance Dans: [www.trancedansritueel.be](http://www.trancedansritueel.be)

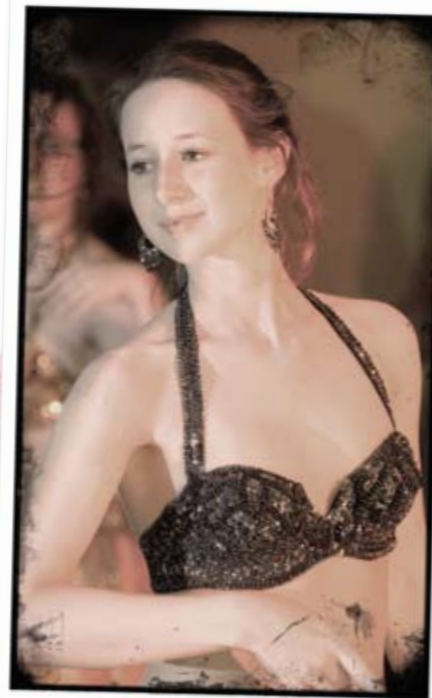


#### Dans is ... vieren!

Als ik dans, dan dans ik de sterren uit de hemel! Dan voel ik het 'leven' door me 'stromen' in al haar dimensies!

Ik dans omdat het mij bij mijn zielskwaliteiten brengt: mijn kracht, mijn vuur, speelsheid, passie ... Dans geeft mij zovéél energie en ik kan er ook zovéél in kwijt. Dansen geeft mij de kans om nieuwsgierig en liefdevol aanwezig te zijn bij elke emotie die opkomt. Niets moet verdrongen worden, het mag er allemaal 'zijn' zoals het is.

Mia Janssens - 5 Ritmes bij Thea Spanjers (Arcana)



#### Dans is ... thuiskomen!

In mijn dans omarm ik de wereld. Ik streek de aarde met mijn voeten en vlij mijn lichaam tegen de lucht. Als ik dans ontstaat er rust en ruimte in mijn hart en voel ik het leven stromen in mijn bloed.

"If I can't dance I don't want to be part of your revolution." (Emma Goldman)

Olivia - Amana Dance Theatre

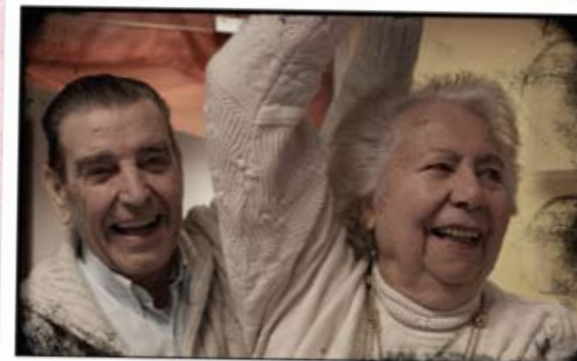
*Olivia: "In mijn dans omarm ik de wereld"*



#### Dans is ... leven!

Als ik nog één dans zou mogen dansen, dan zou ik mijn hele huis leegmaken, mijn lievelingsmuziek opzetten en in elke kamer een ode dansen aan mijzelf! Mijn lievelingsdansbeweging is een grote draai met mijn armen wijd open en mijn voeten stevig in de grond ... Als ik in de natuur dans, dan laat ik mij dansen door de natuurelementen om mij heen.

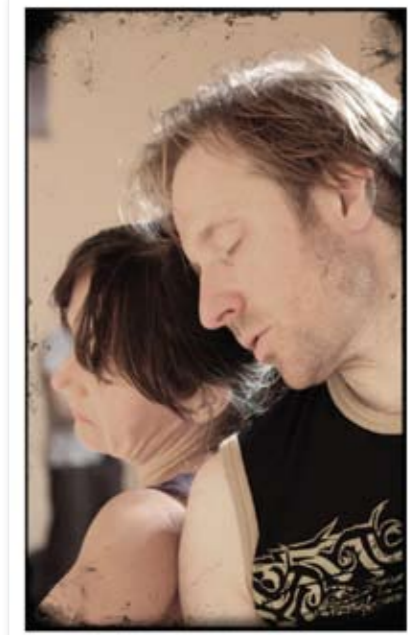
Hilde Broeckhove - Bewust Bewegen  
Hedendaagse dans en Meridiaan Chi Kung: [www.bewustbewegen.be](http://www.bewustbewegen.be)



#### Dans is ... ontspannend!

Dansen ontspant me op alle manieren. Als ik dans, dan voel ik me luchtig, goed en gelukkig. Blijf dansen zolang je kan! Ik vind het jammer dat ik me altijd moet vasthouden om niet te vallen tijdens het dansen, maar ik blijf ervan genieten. Al pratend maak ik altijd bewegingen. Als ik dat niet doe, heb ik precies het gevoel dat ik nonsens aan't vertellen ben (lacht).

Maria Geens (87) (Rusthuis Goudblomme)



#### Dans is ... grensverleggend!

Als ik dans dan kom ik weer tot leven; dan aanvaard ik mezelf meer zoals ik ben; dan kom ik mijn wilde zelf tegen en ook mijn zachte en tedere kanten; dan kom ik in contact met het rijke leven in en omheen mezelf. Dans laat mijn lichaam dingen doen waar mijn verstand te klein voor is. Mijn lievelingsdansquote is: "Volg wat er in je leeft, druk uit wat er in je leeft en je wordt overladen met cadeau's".

Philippe Dewachter - 5 Ritmes in Fitopia

*Arcana: [www.arcana-web.be](http://www.arcana-web.be)*

*Cost West Centrum: [www.owc.be](http://www.owc.be)*



Dans en expressie: [gevoelsprietjes.wordpress.com](http://gevoelsprietjes.wordpress.com)

### Dans is ... verbinding!

Al mijn hele leven ervaar ik een diepe passie voor schrijven, lezen, reizen, natuur, muziek, dans en beweging. Ik herinner me vanuit mijn kleutertijd mijn eerste dansoptreden, waarbij ik de glimlach op mijn gezicht maar niet kon verbergen. Ik studeerde 'Gegradueerde in de Psychologie' te Lessius Hogeschool Antwerpen en 'Culturele Antropologie en Ontwikkelingssociologie' aan de Universiteit Leiden (Nederland), en beoefen(de) een hele resem van dansvormen – waaronder jazzdans, hip hop, buikdans, Fusion Bellydance, Kuchipudi (Indiase klassieke dans), Kalbeliya's slangendans (Indiase zigeunerdans, zie ook 'Lucky Two'), Afrikaanse dans en Vijf Ritmes. Al snel raakte ik zo geïnspireerd door de dieperliggende, helende en spirituele krachten van dans en beweging, dat ik me begon te verdiepen in die vormen die een evenwicht tussen lichaam, geest en ziel beogen. Zo bezoek ik graag andere culturen, waar ik ook de kans krijg om nieuwe expressie- en helingsvormen te leren. Al dansend doorheen mijn leven, mijn dromen tegemoet, hou ik mijn zintuigen open en voel ik me gezegend voor alles wat ik op mijn pad tegenkom!

Dans is voor mij een 'oer-oud' expressiemiddel dat 'alom-aanwezig' is. Dans brengt me in dieper contact met de aarde, met mijn innerlijke kind, met mijn oerkracht, met mijn ziel, met mijn hartsverlangen, en met (de oorsprong van) 'al wat is'. Dans opent, transformeert, overstijgt, verdiept en verbindt. Dans geeft me helderheid, stroming, inspiratie, vertrouwen, veiligheid en creativiteit. Dans zie ik als dé ultieme manier om – te midden van andere liefdevolle zielen – de magie van het leven, in al haar aspecten, te vieren.'

Caroline: "Beleef je beweging, beweeg je belaving!"

Caroline S'Jegers

Nog niet uitgelezen over dans? Meer persoonlijke verhalen van fervente danser(els)en lees je op: [www.dans-is.blogspot.com/](http://www.dans-is.blogspot.com/)! Wil jij anderen ook inspireren met jouw boeiende dansteksten en jouw prachtige dansfoto's? Stuur ze door naar [gevoelsprietjes@gmail.com](mailto:gevoelsprietjes@gmail.com).