



# Mag ik deze dans van u?

Voetje voor voetje gaan de dansscholen weer open

Sinds 19 mei is het weer mogelijk om dansles te volgen. Met maximaal twee personen plus een docent - grotere groepslessen zijn nog niet toegestaan - en met mondkapje op. Stijldansen is nog altijd onverminderd populair onder senioren en dansparen kunnen niet wachten om weer te beginnen.

**H**et dansonderricht leert de jongelui gevoel voor ritme en orde, maar leert ook hun houding in gezelschap bepalen en de 'shyness' (verlegenheid, red.) overwinnen die menig kort gehouden jongeling of bakvis nog aankleeft." "Dansles moet een stuk opvoeding zijn", staat als kop boven dit artikel in het 'Algemeen Dagblad' van 1952. Een advies dat velen ter harte namen.

Tot ver in de jaren tachtig gingen talrijke jongeren, zodra zij een jaar of dertien waren, op dansles. Niet zelden ontmoette je daar een eerste liefde en kreeg je je eerste zoen op het kerstbal. Hoe ouderwets die zin uit het 'AD' tegenwoordig ook aandoet, veel mensen hebben hun leven lang plezier van die 'dansles als een stuk opvoeding'. Voor de openingsdans op een bruiloft, een zwierige Engelse Wals tijdens een feest of een dansje bij een openluchtconcert. Wie nooit dansles kreeg, zal met lede ogen hebben toegekeken.

## DANSLES CADEAU VAN DE KINDEREN

Jan Postulart (60), eigenaar en dansleraar van Danssportstudio Porcelletti in Harderwijk, ziet regelmatig senioren herintreden. "Ze hebben vaak gedanst totdat ze gingen trouwen en kinderen kregen en pakken het later weer op. Soms geven kinderen de danslessen cadeau aan hun ouders. Ze vinden het leuk als pa en ma weer wat samen gaan doen. Een goed idee, want dansen is de enige sport die je mét elkaar doet en niet tegen elkaar." **LEES VERDER OP PAGINA 10** ▶



Jan Postulart, eigenaar en dansleraar van Danssportstudio Porcelletti.



## 'WE ZOCHTEN EEN HOBBY VOOR ONS SAMEN'

Frank Tjoa (62) en Monique Koolen (57) dansen sinds twintig jaar bij Danscentrum Cornelissen in Utrecht.

Op een bruiloftsfeest zagen Frank en Monique andere paren samen dansen. Zelf hadden ze het nooit geleerd. "Dat vonden we eigenlijk jammer. Zo ontstond het idee om met een groep vrienden op dansles te gaan. We leidden een druk leven, dat soms een beetje langs elkaar heen liep. Als de één druk was met de kinderen, was de ander aan het werk en andersom. We wilden daarom samen iets doen, een hobby van ons tweeën", vertelt Frank.

Monique: "Eens in de week namen we een oppas om te kunnen dansen. We doen dat binnen een vaste groep. Daaruit zijn veel vriendschappen ontstaan." Frank beaamt dat: "We ontmoetten op de dansschool veel leuke mensen die dezelfde passie delen. Als je de muziek hoort, ga je vanzelf bewegen; dat is het mooie van dansen. Het brengt je lichaam en geest in balans en is daardoor echt goed voor je."

Aan wedstrijden doet het paar niet. "Dansen is voor ons een uitlaatklep, een hobby en een sociaal gebeuren. Het is ook leuk om aan anderen te laten zien hoe je danst. In 2019 waren we vijftientig jaar getrouwd. Met Michel Cornelissen, de eigenaar van de dansschool, heb ik toen afgesproken dat ik Monique tijdens het kerstbal ten dans zou vragen. We hebben samen op een lege dansvloer gedanst, terwijl iedereen toekeek. Dat was prachtig!"

## Erik Scherder vindt dansen fantastisch

Maar niet voor zichzelf...



Dansen is niet alleen een leuke, sociale bezigheid, maar heeft ook nog eens een gunstige invloed op het brein, zo blijkt uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken. Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie, beschouwt dansen als de ultieme verrijkte omgeving, waar muziek, bewegen en denken samen komen. "Het is een combinatie van cognitie, het lerend vermogen, emotie, motoriek, ritme en luisteren naar muziek. Hoe actiever en uitdagender de activiteit, hoe groter de kans dat in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan. Dat geldt in hoge mate voor dansen. De doorbloeding van de hersenen verbetert erdoor. Bovendien zorgt dansen ervoor dat nieuwe zenuwcellen worden aangemaakt. Dat is voor zowel jong als oud zeer gunstig", vertelt Scherder.

## Heilzaam bij parkinson of alzheimer

Ook bij specifieke aandoeningen als alzheimer of parkinson kan dansen een heilzame werking hebben. "Bij alzheimer blijkt de wals bijvoorbeeld goed te werken. De hersenen doen een beroep op delen in het brein die herinneringen aan vroeger oproepen. Ze spelen een rol bij motorische vaardigheden. De pasjes van de wals, de oudste ballroomdans die er is, kennen de meeste mensen nog wel. De tango biedt vaak juist voor mensen met parkinson uitkomst. Zij blijken op die dans goed te kunnen bewegen. De muziek stimuleert hun brein om in beweging te komen. De kleine hersenen nemen dan functies over, waardoor een soort bypass ontstaat. Het is heel mooi om te zien hoe parkinsonpatiënten die moeizaam lopen, plotseling toch uit hun stoel komen en de dansvloer opgaan." Erik Scherder zal nog veel meer vertellen over de invloed van dansen op het brein in het programma 'Het Dansende Brein'. LUDWIGs Ballroom Band omlijst de avond met muziek en zorgt voor een swingend dansbal, waarbij de kijkers thuis ook kunnen meedansen op de quickstep, de Weense wals, de slowfox en chachacha.

## 'Ik begin er niet meer aan'

Zelf zien we Erik Scherder niet op de dansvloer. "Ooit heb ik drie jaar dansles gehad. Tijdens een sinterklaasfeest mochten de meisjes de jongens ten dans vragen. Ik bleef als laatste over. Gelukkig vroeg uiteindelijk toch nog een meisje me. Tijdens het dansen informeerde ze hoe het me beviel voor het eerste jaar. Ik was al drie jaar bezig! Dat deed de deur dicht. Ik begin er nooit meer aan, besloot ik. Maar dat neemt niet weg dat dansen fantastisch is en voor ieder ander beslist aan te raden!"



*‘Dansen is de enige sport die je mét elkaar doet en niet tegen elkaar’*



Jeffrey van Meerkerk, voorzitter NADB.

Niet voor niets maakten dansscholen lange tijd reclame met de slogan ‘Dansen is plezier voor twee’. Postulart is als voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Amateur Danssport (NVAD) en voormalig jurylid bij het televisieprogramma ‘Dancing With The Stars’ een groot pleitbezorger van de danssport. “Dansen is goed voor zowel je lichaam als je geest. Je oefent je hersenen, want je moet de passen onthouden én je bent in beweging. ‘Anders worden we zo stijf als de pest’, zegt een echtpaar van 65 en 70 jaar bij mij op de dansschool. Ze vinden het natuurlijk ook ontzettend leuk.”

### TOT OP HOGE LEEFTIJD

Jeffrey van Meerkerk (46), voorzitter van de Nederlandse Algemene Danssportbond (NADB) en internationaal jurylid bij de wereldbond WDSF, beaamt dat: “Dansen kun je tot op hoge leeftijd en zelfs op hoog niveau blijven doen. Dan heb ik het over topsport. De helft van onze 1.200 leden bestaat uit senioren. Dat betekent dat zij ouder dan 35 jaar zijn. Daarnaast zijn er natuurlijk talrijke paren die niet in wedstrijdverband dansen, maar dit voor hun plezier doen. We merken dat dansen onder senioren onverminderd populair blijft.” ■

### Het Dansende Brein

MAANDAG 31 MEI OM 21.30 UUR OP NPO 1

### ‘GEZELLIG, HIER ONTMOET JE LEEFTIJDGENOTEN’

*Peter (67) en Lydia Jongeling (67) uit Maarssen begonnen vijftig jaar geleden weer met stijldansen bij Danscentrum Cornelissen in Utrecht.*

Peter en Lydia hadden al eens gedanst toen ze achttien jaar waren en later, rond hun dertigste, nog een tijdje. Toen in 1995 een vriendin tijdens een visite voorstelde om weer eens samen uit te gaan, besloten ze hun hobby te hervatten. “Als je op onze leeftijd naar een cafeetje gaat, kom je al gauw alleen maar jongeren tegen. Dansen biedt dan een mooi alternatief. We zijn lid geworden bij Danscentrum Cornelissen”, vertelt Lydia. Peter: “Dat beviel meteen goed. Op zondagmiddag dansles en daarnaast de vrije dansavonden. De mensen, de gezelligheid, de muziek en de sfeer vinden wij daar heel leuk. We hebben er inmiddels een hele vriendenkring opgebouwd. Uitgaangelegenheden waar je kunt stijldansen zijn er niet meer zo veel. Juist daarom zijn de bals en gala-avonden van de dansschool zo leuk om naartoe te gaan. We komen er vooral voor gezelligheid, maar het is natuurlijk ook leuk dat je in de loop der jaren steeds meer figuren leert.” Lydia: “Ik denk dat we daardoor inmiddels wel tot de ervaren dansparen behoren en mooi kunnen dansen. Tijdens de lessen hebben we makkelijk zittende kleding aan, maar bij een gala dragen we een jurk en smoking. Het is leuk om je voor zo’n feest extra op te tutten.” Het Zuid-Amerikaanse rumbanummer ‘Seniorita’ van Shawn Mendes en Camila Cabello is hun favoriet. “Onze jongste zoon en schoondochter hebben hier als opening van hun bruiloft op gedanst. Daar bewaren we mooie herinneringen aan. We dansen er zelf ook graag op. Het is een leuk, vlot nummer met precies het goede ritme”, vertelt Peter.

