



De geheime sleutel tot een fit en vitaal leven

Dans doet wonderen

Dansen is meer dan beweging. Het traint het lichaam, scherpt het brein en brengt mensen samen. Van professionele balletdansers tot senioren in de wijk: wie danst, voelt zich sterker, evenwichtiger en vitaler.

Zet een bekend liedje op en je merkt het meteen: je voet tikt mee, je schouders bewegen vanzelf. Dansen voelt licht en vrolijk, maar achter die speelse beweging schuilt iets bijzonders. Steeds meer onderzoek laat zien dat dansen niet alleen goed is voor hart en spieren, maar ook voor het brein.

MINDER KANS OP DEMENTIE

Er zijn verschillende manieren om het risico op dementie te verkleinen: bewegen, gezond eten, sociaal actief blijven. Maar één van de verrassend plezierige opties blijkt dansen te zijn. In een langlopend onderzoek onder bijna vijfhonderd 75- tot 85-jarigen in Amerika bleek dat mensen die regelmatig dansten tot wel 76 procent minder kans hadden op dementie dan degenen die dat zelden deden. Dans vraagt het brein om meerdere dingen tegelijk te doen: ritme volgen, passen onthouden, oriënteren in de ruimte en reageren op een partner. Het is bewegen én denken, voelen én onthouden, een krachtige training voor het brein.

SOEPEL BREIN

Een recente internationale studie, gepubliceerd in 'Nature Communications', laat zien dat creatieve activiteiten, waaronder dans, zelfs samenhangen met

een jongere hersenleeftijd. Ervaren dansers hadden hersenpatronen die gemiddeld vier tot zeven jaar jonger waren dan die van leeftijdsgenoten die niet dansten. Met andere woorden: wie danst, traint niet alleen zijn benen, maar houdt ook zijn brein soepel. Het mooie is dat je daarvoor geen professionele danser hoeft te zijn; of je nu elke week in de danszaal staat, meedoet aan een linedancegroep in het buurthuis of gewoon thuis door de woonkamer zwiert, je hersenen doen enthousiast mee.

EMOTIE VERTALEN NAAR BEWEGING

Dat dans meer is dan beweging alleen, weet ook danseres Nora Monsecour (foto op pagina 24). Nora danst al haar hele leven. Vanaf 2018 heeft ze vijf jaar professioneel gedanst bij het Staatstheater Mainz in Duitsland. Vanaf 15 maart is ze te zien als jurylid in het Net5-programma 'So You Think You Can Dance', waar ze jonge dansers begeleidt, niet alleen in techniek en stijl, maar vooral ook in plezier en expressie. Voor Nora is dans een manier om emotie te vertalen naar beweging en om contact te maken met andere mensen en culturen. "Op het podium ben je altijd het meest present", zegt ze. "In het dagelijks leven ben je vaak minder aanwezig, maar tijdens dans voel je alles heel sterk."



'Het gaat niet alleen om mooie pasjes'

SOCIALE ERVARING

Dansen daagt het lichaam en de geest uit, en dat merkt Nora elke dag. "Choreografie onthouden, complexe bewegingen uitvoeren, samenwerken in een duet; het houdt je brein actief tot op hoge leeftijd. Ballet activeert je spieren, verbetert je houding en beïnvloedt hoe je beweegt in het dagelijks leven. Salsa of andere dansstijlen bieden sociale en lichamelijke voordelen: je bent niet geïsoleerd, hebt plezier en een nieuwe uitdaging. Oudere generaties zijn opgegroeid zonder telefoon en alle media eromheen; daardoor hebben ze vaak een directere voeling met herinneringen aan dans, hun lichaam en de ander." Voor Nora is dans ook een sociale ervaring. "Dans in gezelschap, samenkomen met mensen, plezier hebben, contact maken; dat is heel belangrijk, ook op latere leeftijd."

OVERBRENGEN VAN PLEZIER

Als jurylid bij 'So You Think You Can Dance' hoopt ze deelnemers niet alleen technisch inzicht te geven, maar ook plezier in dans mee te [LEES VERDER OP PAGINA 24](#)



HET DANSPALEIS

Het Danspaleis brengt sinds 2012 mensen samen op de dansvloer. Het begon als een ouderwets gezellig dansfeest met herkenbare muziek uit verschillende tijden, van rock-'n-roll tot Engelse wals, en is ondertussen uitgegroeid tot een bron van levensvreugde die eenzaamheid wil bestrijden, vitaliteit wil bevorderen en gemeenschappen wil verbinden via muziek, beweging en ontmoeting. **Meer informatie is te vinden op hetdanspaleis.com.**



'VOORAL MIJN BALANS IS ENORM VERBETERD'

Giny Vorstenbosch (84) uit Oss heeft wekelijks balletles. "Eerst dacht ik: ik ben te oud."

"Als kind vond ik ballet prachtig. Thuis waren we met negen kinderen: ballet was een luxe. Ik tekende daarom ballerina's en verzong voorstellingen. Via mijn dochters kwam het terug: zij begonnen met jazzballet en ontdekten klassiek ballet. Ik keek en voelde weer wat ik als kind voelde: dit wil ik ook."

Kracht door ballet

"Zelf deed ik wel gymnastiek en later *bodybalance*, maar dat voelde nooit helemaal als van mij. Op mijn achtenveertigste stapte ik voor het eerst écht een balletles binnen. Ik dacht eerst: ik ben te oud, maar mijn dochters haalden me over. Ik ben gebleven. Elke maandag ga ik naar balletles. Zelden sla ik over; ballet is geen vrijblijvende bezigheid. We beginnen aan de barre: rekken, strekken, gecontroleerde oefeningen, houding. Je staat op één been, tilt je arm, houdt je romp recht. Vooral mijn balans is enorm verbeterd. We oefenen voortdurend: de barre loslaten, blijven staan tot het einde van de muziek, vertrouwen op je eigen evenwicht. Dat is training voor het dagelijks leven."

De sociale kant

"Ballet houdt niet alleen mijn spieren soepel, maar ook mijn hoofd: passen onthouden, volgordes, muziek herkennen. Het mooiste vind ik de sociale kant; we drinken samen koffie na afloop, altijd gezellig. Mijn kinderen zijn trots dat ik dit nog doe. Niet omdat ik perfect dans, integendeel, soms maak ik er een potje van. Maar ik merk: ik ben niet slechter geworden. Mijn lichaam blijft meedoen."





In het midden danseres en jurylid Nora Monsecour. Naast haar Dan Karaty (l.) en Kenzo Alvares (r.).

geven. “Het gaat niet alleen om mooie pasjes. Het lijkt mij heel mooi om te zien hoe jonge mensen hun eigen stijl en eigenheid ontwikkelen en me zo verrassen. Maar vooral wil ik het plezier overbrengen. Het zou mooi zijn als dit mensen aanzet tot dansen, terwijl ze daar eerder nooit aan gedacht hebben.”



‘Het houdt je brein actief tot op hoge leeftijd’

TWEE DANSPROGRAMMA'S

Het nieuwe seizoen van ‘So you Think You Can Dance’ is vanaf 15 maart elke zondag om 20.00 uur te zien op Net5. De jury bestaat uit Dan Karaty, Kenzo Alvares en Nora Monsecour; de presentatie is in handen van Wendy van Dijk en Laura Tesoro. Ook de NTR zendt sinds 2 maart een dansprogramma uit: ‘Project Dans’. In het tweede seizoen gaat presentator Redouan Ait Chitt met coaches Natascha Dejong en Nicholas ‘Shaker’ Singer op zoek naar de beste allround danser van Nederland. Iedere maandag om 20.35 uur op NPO 1. ■

‘ZELFS VAKANTIE STOND IN HET TEKEN VAN DANS’

Alexandra Radius (83) en Han Ebbelaar (82), ooit een wereldberoemd danspaar, over hun jarenlange samenwerking en liefde voor ballet.

Alexandra: “Ballet is de basis van ons leven. Als kind wilde ik niets liever dan dansen. Pas veel later realiseerde ik me hoe bijzonder dat was: je hebt niet alleen de juiste kracht en het juiste lijf nodig, maar ook emotionele veerkracht.”

Han: “Het belangrijkste is dat je het écht wilt en discipline hebt. Zonder talent en doorzettingsvermogen houdt alles op.”

Alexandra: “Ik danste tot mijn 48ste, Han tot zijn 45ste. Toen we stopten, kochten we een oude boerderij in Frankrijk. Tegels leggen, muren slopen, tuin aanleggen; het was een fysieke training en een manier om af te bouwen na een intens professioneel leven.”

Han: “Tegenwoordig dansen we niet meer. Bewegen doe ik weinig; ik ben best lui geworden en stel het telkens uit. Maar sommige dingen blijven: we lopen nog

steeds met uitgedraaide voeten, zoals vroeger.”

Alexandra: “Het professionele leven was intensief: altijd in conditie blijven, vermoeidheid hoorde erbij, zelfs vakantie stond in het teken van dans. Nu geniet ik ervan om naar ballet te kijken, maar zelf dansen wil ik niet meer. Mijn lijf herinnert zich alles; het is heel sterk. En ik heb het geluk dat ik niet dik geworden ben. Ik voel me nog steeds danseres. We kijken terug op zo veel moois: van klassieke balletten als ‘Giselle’ en ‘Sleeping Beauty’, tot moderne creaties van Hans van Manen. Samenwerken met grootheden zoals Rudy van Dantzig bood onvergetelijke ervaringen. Dansen gaf voldoening; emotie vertalen naar beweging was heerlijk.”

Han: “Rollen zoals Apollo op muziek van Stravinsky gaven een gevoel van spiritueel wonder; techniek, muziek, interpretatie en emotie tegelijk.”

Alexandra: “We blijven betrokken bij ballet via de Stichting Dansersfonds ‘79 en de Alexandra Radius Prijs. Zo ondersteunen en volgen we jong talent, zien we hoe dans zich ontwikkelt en delen we onze ervaring.”

Han: “Maar we dwingen niets af. Iedereen moet zijn eigen weg vinden. Het zien van jongere generaties geeft plezier en brengt mooie herinneringen terug.”

