

Danstherapie

ANN CHATAR¹,

Samenvatting

Danstherapie (DT) is het psychotherapeutisch gebruik van beweging om emotionele, cognitieve, fysieke en sociale integratie van het individu te bevorderen.

Trefwoorden

Dans – danstherapie

1

¹ ANN CHATAR is Bachelor Creatieve Therapie Dans-Beweging, Student Master Creative Arts Therapy-Dance. De volgende tekst is opgesteld op basis van het symposium danstherapie tijdens het *Vlaams Geestelijk Gezondheidscongres 2016* in Antwerpen-Wilrijk.

Résumé

La thérapie par la danse ou danse-thérapie est l'utilisation psychothérapeutique du mouvement pour promouvoir l'intégration émotionnelle, cognitive, physique et sociale de l'individu.

Mots clés

Danse - thérapie

Summary

Dance Therapy is the psychotherapeutic use of movement to promote the individual's emotional, cognitive, physical and social integration.

2

Key words

Dance therapy

Wat is danstherapie?

Danstherapie (DT) is het psychotherapeutisch gebruik van beweging om emotionele, cognitieve, fysieke en sociale integratie van het individu te bevorderen. (ADTA, 2015).

Danstherapie is o.a. een andere ingangspoort wanneer de behandeling vastloopt bij patiënten met borderline op een intensieve behandel eenheid.

Neurowetenschappelijke benadering

Recente ontwikkelingen van de danstherapie (o.a. *Damasio 1999, Iacobini 2005, Porges 2009, ...*):
Observeerbare verbindingen tussen lichaam en geest.
Het functioneren van de geest wordt gecommuniceerd en ervaren doorheen het lichaam.

3

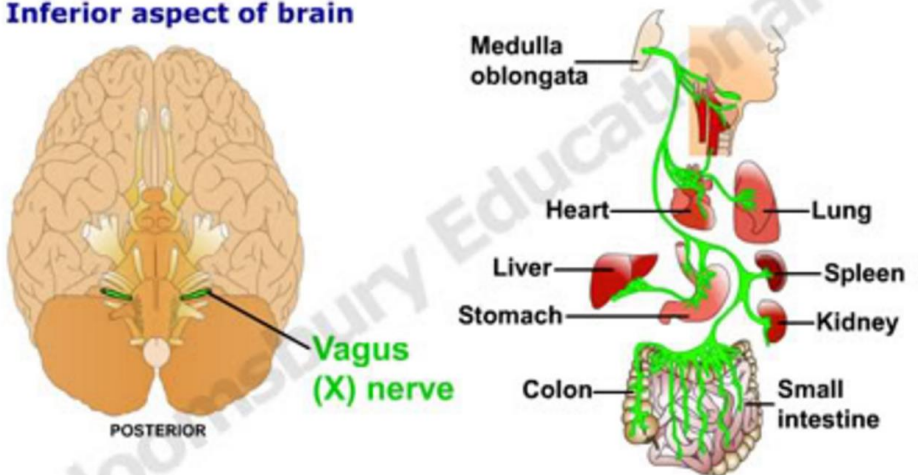
Wat doen danstherapeutische interventies?

Danstherapie beïnvloedt het fysiek en psychologisch functioneren; de hersenen worden actief doorheen het lichaam betrokken en betrekken somatische, emotionele en zintuiglijke processen tegelijk.
Tijdens een danstherapeutische sessie zoekt de danstherapeut een afgestemd, belichaamd bewustzijn van het fysieke en emotionele bewustzijn van de patiënt. Dit houdt in: observatie van shifts in lichaamshouding, oogcontact, ademhalingspatronen en stemveranderingen.
Hoe zorgen danstherapie -interventies hiervoor? De rol van danstherapie wordt in verband gebracht met de polyvagale theorie (*Porges, 2009*).

De polyvagale theorie

Vagus nerve (X)

Inferior aspect of brain



Bron: www.innovateus.net/innopedia/what-function-vagus-nerve

De nervus vagus is een hersenzenuw die het autonoom zenuwstelsel reguleert.

De nervus vagus innereert delen van het hoofd, loopt via borst- en buikholte, waar hij zich in de ingewanden als een plexus vertakt, stuurt signalen in de richting van verschillende organen en geleidt informatie over de toestand van die organen naar het centraal zenuwstelsel (CZS), en controleert de werking van hart, longen, blaas en darmen.

De nervus vagus is de belangrijkste parasympatische zenuw van het autonoom zenuwstelsel (AZS), dominant in rust. In rust stroomt het bloed naar het centrum van

het lichaam, vergemakkelijkt onze vertering, herstelt ons immuunsysteem en herstelt de evenwicht van celprocessen.

Het parasympathische zenuwstelsel beïnvloedt de organen zodanig dat het lichaam in toestand van rust en herstel komt.

Het sympathische zenuwstelsel beïnvloedt organen zodanig dat het lichaam arbeid kan verrichten en fight-flightreactie controleert.

Sociaal systeem

Verder ontwikkelde laag van het autonoom zenuwstelsel met overlevingsstrategie toebehorend aan het zoogdier (hoogst ontwikkelde levensvorm) is de basis voor de ontwikkeling van vaardigheden van belang in het sociale leven.

- Pasgeboren zoogdieren zijn lang afhankelijk van hun omgeving (De ontwikkeling van de hersenen vraagt veel tijd). Bij de mens duurt het zelfs jaren voordat de overlevingsstrategieën volledig volgroeid en ontwikkeld zijn.
- Kinderen ontwikkelen stapsgewijs structuren die de afstemming op de ander steeds meer reguleren.

Invloed op het functioneren nervus vagus

Lichamelijke afstemming van de zorggevers in de vroege ontwikkeling van het kind, ritme en kwaliteit van contact en aanraking hebben een impact op de activatie van de sympathisch en parasympathisch systemen. Vroege hechtingstrauma's, verstoring van het functioneren van het autonoom zenuwstelsel door voortdurende psychofysiologische stress hebben

gevolgen voor later: overspoelende, voortdurende angst, moeilijkheden in emotieregulatie, impulsiviteit, cognitieve beperkingen. Dit type disregulatie is tegelijk fysiologisch en psychologisch, op beide niveaus te benaderen.

Wat doen danstherapeutische interventies?

Danstherapeutische interventies benadrukken de proprioceptie (dit is het ontvangen en het verwerken van prikkels, ontstaan in het eigen lichaam) en moedigen een interne focus op het lichaam en het sensorisch bewustzijn aan. Ze hebben gunstige effecten op het polyvagaal functioneren.

Hoe behandelt de danstherapeut?

6

Via dans en beweging, ondersteunt en coacht de danstherapeut de patiënt in het verkrijgen en vergroten van lichaamsbewustzijn via bewust bijhouden van sensaties, ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen met nadruk op zwaarte, spannen en ontspannen van lichaamsdelen, of meer specifieke danstherapeutische werkvormen met focus op lichaamsconnecties...

Danstherapeutische interventies omtrent lichaamsbewustzijn brengen balans in het autonoom zenuwstelsel door de nervus vagus in te zetten, helpen om een subjectief positieve, lichamelijke ervaring te creëren (een ontspannen, ondersteund en veilig gevoel), voorzien een basis voor de patiënt om de eigen ervaring te peilen en zijn eigen niveau van arousal te beheren via zelfregulatie van het eigen lichaam.

N.B. Voor patiënten met vroege hechtingstrauma's is dit soms moeilijk en complex. Vaak kunnen zij weinig directe verbinding met hun eigen lichaam of met een ander tolereren.

Voorbeeld

Men vindt verschillende voorbeelden van danstherapeutische interventies op Youtube, waarvan de volgende: [Danstherapie bij Caritas](#).