



**mijn**

Vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stil. Vijf ritmes. Vijf vormen om in beweging te komen, te luisteren naar je lichaam en je natuurlijke stroom en expressie te (her)ontdekken. Redacteur Mariska Denayère, zelf al vier jaar enthousiast danser, nodigt u uit.



**Mijn eerste dansworkshop van De Vijf Ritmes zal ik nooit vergeten.** Aan het eind van de workshop wist ik: dit doe ik dus nooit meer! Al die bewegende lichamen, de niet aflatende beat die ‘dwingt’ tot dansen, gevoelens en emoties die tot leven en uitdrukking komen... Dit is zó niet mijn wereld, dacht ik. Daar stond ik dan: aan de grond genageld, armen over elkaar, adem inhoudend, bevroren. Deze dans kán ik niet dansen. Of beter gezegd: ik kan überhaupt niet dansen. Nooit meer dus, zei ik tegen mezelf.

## “Breng het in de dans”

Toch sta ik twee weken later opnieuw op de dansvloer. Docent Thea Spanjers heeft me overtuigd. “Je bent gewoon je diepste angsten tegengekomen”, zegt ze me. En ik weet dat ze gelijk heeft. Dansen is in je lichaam komen, zijn (vieren) wie je werkelijk bent. Helemaal in contact zijn met het Nu. Geen wonder dat De Vijf Ritmes zo’n impact op mij hebben. Want in mijn lichaam komen, betekent ook in contact komen met alles wat ik jarenlang zorgvuldig onderdrukt heb. De woede, verdriet, pijn, maar ook mijn passie, lust en gekte. Hoe kan ik al die gevoelens er ooit laten zijn?! En waarom zijn die gevoelens

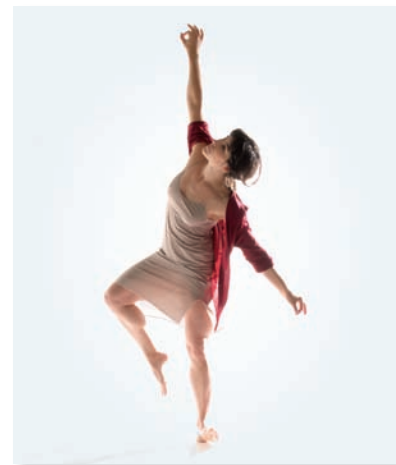
er? Ik snap er niets van. En dat is voor mij een enorme frustratie: ik, die altijd alles moet weten, snap het niet! “Je hoeft niet alles te weten”, laat Thea mij eenvoudig weten. “Breng het in de dans!”

## “Je hoeft geen passen te leren”

De Vijf Ritmes is een dansvorm, ontwikkeld door de New Yorkse Gabriëlle Roth. In ruim veertig jaar heeft zij de ritmes ontdekt, in kaart gebracht en uitgebouwd tot een dansmeditatie die inmiddels in talloze landen over de gehele wereld wordt gedanst. Thea Spanjers is een van de Nederlandse docenten van De Vijf Ritmes. Met ‘Dans in Zijn’ geeft ze duidelijk haar eigen kleur aan de ritmes en organiseert ze cursussen en workshops in Nederland en België. De Vijf Ritmes zijn levensritmes met elk een eigen karakter. Door ze te dansen, word je je bewust van je patronen én van de kwaliteiten die in je leven. Het brengt je in contact met wie je werkelijk bent. Thea: “Je hoeft geen passen te leren om de ritmes te kunnen dansen. De enige dans die er te dansen is, is de dans van jezelf. Geef adem aan de dans. Zo gauw je in je hoofd zit, ga je weg van je adem. Voel de adem in alle delen van je lichaam.

**danswereld**  
*vieren wie ik ben*

# Niemand danst mijzelf zo goed als ik. Ik weet



Laat oordeel los en wees open en nieuwsgierig naar alles wat tevoorschijn komt.”

Kortom, mijn nieuwsgierigheid heeft het gewonnen van mijn angst. Met als uitgangspunt: als iets zoveel in mij los kan maken, heb ik er vast iets van te leren. En dus heb ik me bij Thea aangemeld voor de cursus. Om voorbij de angst te gaan en voorbij de overtuiging dat ik niet zou kunnen dansen. En daarmee veranderde er veel. Kwam er ruimte voor plezier. Om echt te genieten van de dans, van de andere dansers, van mezelf, van het leven!

## Ontroerd van schoonheid

En niet alleen het plezier is aangeraakt in de dans. Hoe meer ik dans, hoe meer ik in contact kom met mijn liefde, passie, woede, verdriet, sensualiteit, kracht en openheid. Raak ik ontroerd van de schoonheid in mezelf en in anderen. Zie ik wie ik in essentie ben. Leer ik leven vanuit een open hart, helemaal in contact met wat nu is. En kan ik glimlachen als datzelfde hart weer even dichtslaat. Dát is voor mij dansend door het leven gaan.

Dansen in Zijn is voor mij helemaal in contact zijn met wat is. Wat er ook verschijnt, fijn of niet-fijn. Zolang het er helemaal mag zijn in de dans, krijgt het de ruimte om te veranderen, op te lossen. Tot er niets anders overblijft dan een continue stroom van beweging, waarin alles kan verschijnen om weer plaats te maken voor een andere sensatie.

En zo is geen dans ooit hetzelfde. Toch hebben de ritmes wel een duidelijke structuur. Elke les begint met een warming-up, de bodyparts. Aandacht voor alle lichaamsdelen. Ik vind het prachtig hoe elk lichaamsdeel een eigen sensatie kan hebben. Dat mijn hoofd en nek vrolijk kunnen zijn, terwijl mijn schouders moe zijn

van het harde werken. Tegelijkertijd kunnen mijn ellebogen woedend zijn en voelt mijn bekken zeer gepassioneerd. Raar? Misschien wel. Ik weet het niet. Het enige wat ik weet is dat alle gevoelens, gedachten en gewoonten blijkbaar niet zo solide zijn als ik altijd dacht.

Dan begint de dans. De Vijf Ritmes vormen samen een ‘wave’, beginnend met het vloeiende ritme. Het ritme van de aarde. Rond, cirkelend. Je volgt je voeten en geeft je over aan de dans, aan hoe het Nu is. Het voelt voor mij vaak als een thuiskomen: ‘Oh ja, dit ben ik’. Het is zo makkelijk om voorbij te gaan aan hoe het nu is, elke dag opnieuw. Ik ken mezelf. Ik sta op (veel te laat), haast me naar mijn werk, spoed me weer naar huis om ook ’s avonds weer veel te veel te willen doen. In deze renmodus bestaat ‘Nu’ niet. Als ik dan inadem, mezelf rondcirkelend overgeef aan de dans en mijn voeten op de aarde voel, komt ineens tevoorschijn hoe het werkelijk is. Wat een verademing.

## Een doorgaande beat

Het vloeiende ritme gaat over in staccato. De bewegingen worden scherp, kort, hoekig. Een karateachtige dans vanuit je heupen. In dit ritme gaat het erom je vorm in de wereld te zetten. Los durven staan. Grenzen stellen. Ik vind het heerlijk mezelf over te geven aan de staccato beat. Dan weet ik precies wat ik wil, of juist niet wil. Ben ik helder, scherp. Verlangens komen op. Mijn energiepeil schiet omhoog. Ik dans mijn kracht en passie, mijn vurigheid. Chaos is het derde ritme, het ritme van loslaten. Wat heb je los te laten om je essentie te leven? Het ritme rukt en trekt aan je, maakt je los. Mijn controlerende geest heeft het hier lastig. Controle past niet bij dit ritme. Als een mantra herhaal ik de woorden: los, los,

## *niet of ik de dans dans, of dat de dans mij danst*



los. “Niet nadenken wat je los te laten hebt, je lichaam herinnert het zich wel.” Ik hoor het Thea in gedachten zeggen. Of zegt ze het hardop? Ik weet het niet. Mijn lichaam schudt naar alle kanten. Ik dans en dans, tot ik als vanzelf land in het vierde, lyrische ritme.

### Vieren wie je bent

Lyrisch, licht en luchtig. Het ritme van zorgeloosheid. Levensvreugde. In dit ritme vier je wie je in wezen bent. Vreugdevol. Speelsheid, plezier, genieten. Alles is nieuw. Ik heb geen gedachten, geen zorgen. Ik weet niet of ik nu de dans dans, of dat de dans mij danst. In elke cel van mijn lichaam voel ik de levenslust: vibrerend, pulserend, bruisend, energiek. Een feestje! En langzaam wordt het stil.

De stilte, het vijfde ritme. Ik houd van de stilte. Het ritme van helder weten, rusten in vertrouwen. De stilte die zo levendig en dynamisch is. Stil, maar nooit verstild. Daarin vertoef ik, ben ik één met de wereld om mij heen. Het einde van de ‘wave’, het begin van een nieuwe golfbeweging. Voortdurende verandering.

### Mijn dans gaat door

Al schrijvend vraag ik me opnieuw af hoe ik ooit heb kunnen geloven dat ik niet zou kunnen dansen? Dansen is mijn passie. Het is mijn bron van inspiratie, mijn meditatie. Het is mijn gids die mij uitnodigt mijn essentie te leven. Hoe heerlijk is het om te ontdekken dat niemand mijzelf zo goed kan dansen als ik!

Mijn dans gaat door. Misschien is dat wel het enige dat ik zeker weet. Of het nu klein en aftastend is, of wervelend en uitbundig... Als ik dansend vier wie ik werkelijk ben, straal ik.

#### WORKSHOP THEA SPANJERS

### Lezersaanbieding Dansen in Zijn

**De beste manier om de ritmes te leren kennen is door ze te doen. Speciaal voor de lezers van gezondNU heeft Thea Spanjers een unieke aanbieding. Lezers ontvangen door het insturen van bijstaande bon eenmalig een korting van 15 euro per dag. Bij een driedaagse workshop loopt de korting dus op tot 45 euro! Kijk op de website [www.dansinzijn.nl](http://www.dansinzijn.nl) voor het programma-aanbod. Of neem contact op met Thea Spanjers via [info@dansinzijn.nl](mailto:info@dansinzijn.nl). Kom en dans!**

Ja, ik maak graag gebruik van de lezersaanbieding  
Dansen in Zijn en meld mij aan voor de workshop:

De workshop vindt plaats op \_\_\_\_\_ (datum invullen)  
in \_\_\_\_\_ (locatie).

O Mevr. O Dhr.: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_ Tel.nr.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Stuur de bon op naar:  
Thea Spanjers  
Oudekerkstraat 68  
2018 Antwerpen  
België

De bevestiging en de factuur worden per mail of per post aan u toegestuurd.