

(Dans)expressie/-coaching is een verrijking ieder kind

Evelyne Nollet Brandenburg

Mijn visie is dat kinderen zich breed moeten kunnen ontwikkelen en dat dit alleen mogelijk is als ze zich lekker in hun lichaam voelen. De druk op prestaties die veel wordt ervaren in onze westerse maatschappij zit dit regelmatig in de weg.



Aandacht voor persoonlijke- en talentontwikkeling, zoals jezelf leren kennen en jezelf zien en ervaren als onderdeel van een groter geheel, en daarnaast kennismaken met vormen van creativiteit in beweging en ontspanning, leidt tot meer bewustwording en mogelijkheden van emotionele- en creatieve uitingen. Dit alles bevordert het ontwikkelproces van een kind in brede zin en geeft meer mogelijkheden om bij jezelf te blijven, je goed te voelen en de juiste keuzes te maken. Een heel interessante vorm om deze ontwikkeling te ondersteunen is Dansexpressie/ -coaching.

Wat is Dansexpressie?

Bij dansexpressie worden kinderen naast de motorische ontwikkeling en ontwikkeling van lichaamsbewustzijn ook aangesproken op gevoelsniveau, waardoor de emotionele en creatieve ontwikkeling wordt ondersteund. Door dansexpressie ervaart een kind al bewegend, voelend en ontdekkend zijn plek in de wereld.

“Een 5-jarig Syrisch meisje heeft veel moeite om tot actieve deelname in de klas te komen. Mogelijk door de taal. Tijdens haar eerste les dansexpressie komt ze volledig tot leven. Ze danst heerlijk door de ruimte en lijkt even alles te vergeten. Ondertussen kijkt ze af en toe om zich heen als er verbale instructies gegeven worden en danst daarna weer heerlijk verder. De leerkracht geeft aan dat ze deze kant niet eerder van haar gezien heeft. Heel waardevol en verrijkend voor het kind en de juf.”
– Intern Begeleider

Tijdens dansexpressielessen leren kinderen meer dan pasjes instuderen op muziek. Op een creatieve wijze ontdekken de kinderen welke bewegingen en houdingen er allemaal mogelijk zijn met het lichaam. Er wordt gebruik gemaakt van de danselementen lichaam, kracht, tijd en ruimte. Zo wordt geoefend met apart bewegen van de lichaamsdelen en met het bewegen van het hele lichaam door de ruimte met gebruik van hoogtelagen, richtingen en vloerpatronen. Er wordt aandacht besteed aan de ademhaling, aan het gebruik van de zintuigen, aan het kunnen spannen en ontspannen van spieren, een goede houding, (jezelf) kunnen presenteren en waarom dit belangrijk is.

TALENTENKRACHT

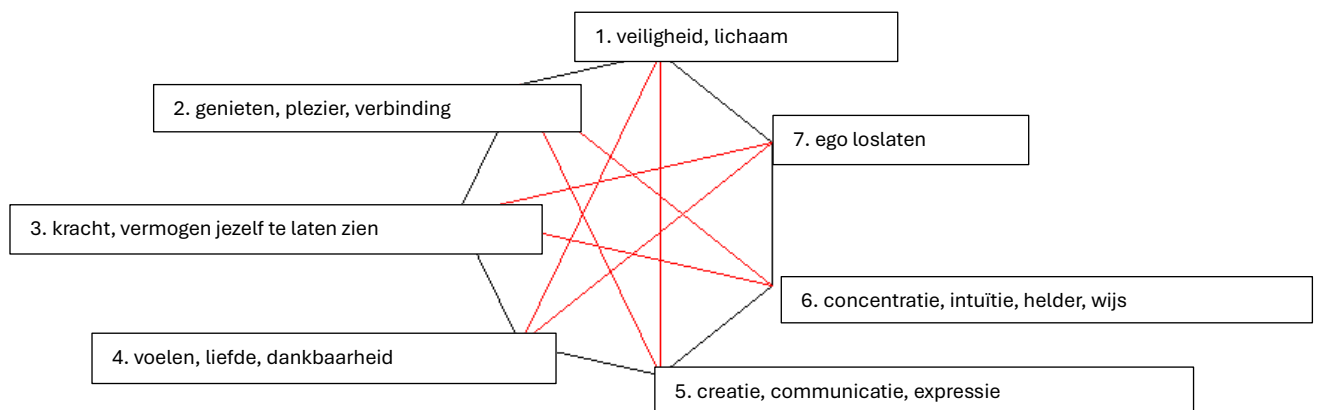
kinder(dans)coach/ -yogatherapeut/ -docente dansexpressie

www.mijntalentenkracht.nl (vanaf 1 maart)

Wat is Danscoaching/ therapie (kinderen)?

Omdat elk kind/jongere zijn eigen (danstaal) bewegingskarakteristiek heeft, kan hij zich d.m.v. beweging/danstherapie al dansende in alle vrijheid ontplooien. Zoals het ene kind de ruimte neemt, blijft het andere kind het liefst op een plek. Het kind laat al bewegend diverse patronen zien die teruggekoppeld kunnen worden naar zijn dagelijkse leven, bijv. in de communicatie met anderen; wat laat het kind non-verbaal zien, hoe maakt hij contact en hoe is zijn bewegingscommunicatie en verloop van het (dans)gesprek? Je danst wie je bent en hierin kan jouw eigen dans inzichten en oefenmomenten bieden om jezelf al dansend te ontwikkelen. Vanuit Creatieve Danstherapie wordt het kind gestimuleerd om zijn bewegingspatronen (en daarmee gevoel- en denkpatronen) te uiten, te verkennen en hierin stappen tot groei te maken, waardoor het kind steeds meer ervaart dat hij er vanuit zijn eigenheid mag en kan zijn.

Onderstaand staan de 7 Dansflows weergegeven, van waaruit de groei en ontwikkeling wordt gestimuleerd met bijpassende muziek en opdrachten.



Oefeningen/ opdrachten vanuit danscoaching/-therapie kunnen worden ingezet als er in de groep een of meer kinderen zijn die extra oefening kunnen gebruiken bij een van de dansflows. Ook kan dit individueel of in kleinere groepen om meer veiligheid te creëren en tot specifiekere begeleiding te komen.

Wie is Evelyn?

Ik ben Evelyn, moeder van twee kinderen (Fay 10 jaar, Tim 13 jaar) en partner van Hans. Samen wonen we sinds 2022 in De Meern. Ik dans eigenlijk al mijn hele leven. Van jazzballet tot streetdance, modern en dansexpressie. Eerst vooral zelf inclusief optredens in theater of bij evenementen, later als trainer van een demoteam, dansdocente van kinderen en als presenter. Toen ik een vaste baan kreeg, is het wat meer naar de achtergrond geschoven, maar mijn passie is nooit verdwenen.

Ik heb na mijn WO-master Sociale Wetenschappen/Communicatiestudies (2005) op veel verschillende plekken gewerkt, in diverse rollen zoals adviseur, trainer, omgevingsmanager, projectleider en programmamanager.

In mijn laatste rol was ik Programmamanager Leren & Ontwikkelen bij organisatieadviesbureau TwynstraGudde. Hier heb ik een interne academie opgezet en verschillende ontwikkelprogramma's voor adviseurs opgezet en begeleid (2020-2024).

Vanaf januari 2025 ben ik voor mezelf begonnen met TalentenKracht. Ik wil graag werken als kinder(dans)coach/ docente dansexpressie en (jonge) mensen begeleiden bij talentontwikkeling.

De Meern, februari 2025

