



moeten leveren, smelten weg. Net zoals ook onze hersenen niet beter gaan werken als we ze verwaarlozen.

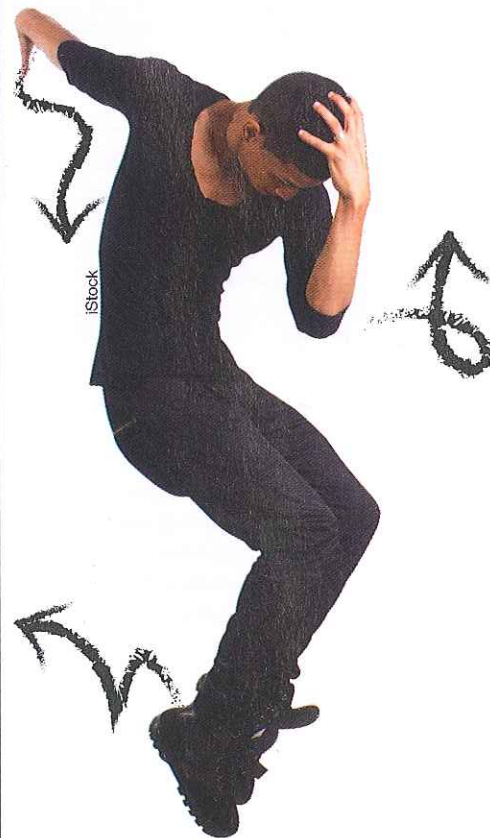
Wie fris en monter naar de honderd wil, moet hersenen en lichaam onderhouden. Je ziet steeds meer ouderen die zich daar plichtbewust op toeleggen. Ze lossen kruiswoordraadsels of sudoku's op of doen geheugenspelletjes om hun geest te trainen. Maar in de praktijk levert dat nauwelijks voordeel op; ze worden alleen beter in het oplossen van kruiswoordraadsels en sudoku's.

Comfortzone

In de wetenschappelijke wereld is onlangs nogal wat aandacht voor dansen (1-7) ontstaan. Dat blijkt een verrassend veelzijdige activiteit te zijn, die nogal wat traditionele vormen van lichaamsbeweging voor ouderen in de schaduw stelt. Zoals toesteltraining in de fitnessruimte. Die toestellen dwingen je

zelfverzekerde houding, waarbij ouderen opnieuw vertrouwen in de informatie die hun lichaam doorgeeft en niet uitsluitend meer voortgaan op visuele input, die vaak een belangrijke rol is gaan spelen omdat ze minder bewegen. Het vertaalt zich concreet in een beter centraal evenwicht (minder wiebelen), een stabielere en zelfverzekerde wandelpatroon en snellere en accuratere reacties. Er is nog geen bewijs dat dansen het risico op vallen in relevante mate doet afnemen, maar al deze factoren zijn stuk voor stuk cruciaal voor valpreventie in het dagelijkse leven.

Uiteraard plukken ouderen ook de gebruikelijke sportieve voordelen van beweging. Het hart en de bloedvaten blijven soepeler en kunnen makkelijker inspanningen aan. De suikerspiegel in het bloed blijft beter onder controle. De spieren functioneren naar behoren. Enzo-voort.



Dansen houdt je jong

Dansen is een uitstekende én amusante manier om je te wapenen tegen de oude dag. Het heeft veel troeven in de hand die klassieke trainingen missen. – Door **Jan Etienne**

Oud worden, zou je denken, is een kwestie van slijtage. Maar een mens kun je niet vergelijken met een oude zetel of een versleten hemd. Veel onderdelen van ons lichaam en onze geest zijn uitermate slijtvast. Ze kunnen nagenoeg perfect meedraaien tot de laatste dagen van ons leven. Als ze van iets last hebben, is het een gebrek aan gebruik. We doen er te weinig mee. Spieren die geen werk

tot reeksen oefeningen die je bijna gedachteloos kunt uitvoeren en die na enige tijd oervervelend worden. Wat een verschil met dansen. De gevarieerde bewegingen en reactiepatronen zetten niet alleen overal in je lijf spieren aan het werk, ook de balanscontrole wordt intensief getraind. Dat leidt tot een vloeiend soort evenwicht dat je met veel andere sporten niet bereikt.

Dansen brengt je vaak tot de grens van je comfortzone, wat je dwingt alert te zijn. Het mondt uit in een

Bewegen

Lichaam en geest moeten volop aan de bak om alle taken vlot af te werken.

Mentale pep

Ballet, volksdans, aerobics, swing, rock..., voor zowat alle dansen geldt dat ze positieve effecten hebben naarmate je ze vaker, intenser en meer gevarieerd beoefent. Slown, met zijn tweetjes dicht tegen elkaar aan traag schuifelen op een tegel, schiet qua fysieke inspanning en beweging tekort en levert geen geweldige gezondheidsbonus op. Maar misschien is dat bij dit soort dansen ook niet de bedoeling...

Dans is hoe dan ook mentale pep voor de hersenen. Die moeten flink aan de bak om de vele door elkaar lopende taken vlot af te werken: muziek volgen, ritmes interpreteren en in de maat bewegen, opletten dat je niet op de tenen van je partner staat, je bewegingen vloeiend op elkaar laten aansluiten, uitkijken voor ander volk op de dansvloer, evenwicht houden en ook nog eens genieten van dit alles.

Ga je creatiever dansen, dan zet je je brein letterlijk onder hoogspanning. Je moet bliksemsnel reageren, passen variëren, enzovoort. Alles wat de hersenen te bieden hebben, komt dan aan bod: emoties, intelligentie, waarneming, planning, gecontroleerde uitvoering, geheugenwerking, ruimtelijke inschatting... Het houdt de zenuwcellen en hun verbindingen jong en fris.

Onder de mensen

Tegelijk ben je niet alleen op de wereld. Dansen is een sociale activiteit en vormt zo een uitstekend tegengif tegen de vereenzaming die zo veel ouderen in hun woning

opsluit. Je deelt je plezier met veel mensen om je heen. Dansen doe je ook voor je plezier. Om te genieten van je lichaam, de muziek en het gezelschap. Het kan je zo opsorpen dat piekeren geen kans krijgt en alle muizenissen uit je hoofd waaien. Je zou het een vorm van meditatie kunnen noemen omdat het je hoofd zo leeg kan maken.

Muziek helpt zelfs letterlijk om pijn te verjagen. Dat zie je onder meer bij mensen met gewrichtsklachten en reuma. Op de maat van muziek hebben zij vaak veel minder



veelzijdig en zo positief voor lijf en leden dat we iedereen aanraden geen gelegenheid te laten liggen. Om het met een oude wijsheid te zeggen: rust roest. ■

Referenties: www.bodytalk.be

Op zoek?

Verenigingen:
www.danssportvlaanderen.be;
www.danspunt.be;
www.dancecool.be

Folklorefestivals: www.cloff.org

Dansfestivals:
www.uitinvlaanderen.be/agenda/festival

Zomerfestivals:
<http://festival.start.be>

Folkfestivals: www.folkroddels.be

House, techno, dubstep:
www.dance-festivals.nl