



“Open Dansvloer”: Hoe dans je zin kan geven in het leven

— een interview met Hilke Dehaes —

“Een dag niet gedanst is een dag niet geleefd.” Met deze filosofie begon Hilke Dehaes (23) ‘Open Dansvloer’. Het project wil mensen de positieve effecten van dansen laten ervaren. In tijde van corona en lockdowns — nu we allemaal wel wat meer positiviteit kunnen gebruiken — is het de ideale gelegenheid om Hilke eens te vragen naar de *tip & tricks* van het dansen.

Ik heb Hilke nog maar net ontmoet of ze stelt al voor om te gaan wandelen. “Heel coronacliché, maar we moeten toch optimaal genieten van de zeldzame maartzon?” Uit de fonkeling in haar ogen en de goesting in haar stem blijkt duidelijk dat Hilke een levensgenieter is; een kind van de zon, met haar wandelschoenen al aan. Maar wat Hilke duidelijk ook is, is een kind van de dans. Alleen al tijdens de wandeling baant het onderwerp ‘dans’ zich een weg doorheen al onze conversaties. De gesprekken ontplooiën zich nauwelijks of Hilke vindt wel één of andere link met dans. Ontspanning, vrienden, maar ook stress komen allemaal samen in, door en met dans.

We kunnen er niet omheen. Alles in Hilke’s leven draait om dans. “Eigenlijk, hé”, vat ze zelf goed samen, “vind ik dat we overal en zo veel mogelijk moeten dansen. We hebben ons lichaam tenslotte toch altijd op zak!”

GAAN! GAAN! GAAN!

Onze wandeling loopt ten einde en we voelen ons allebei teleurgesteld omdat de tijd onder de heerlijk stralende maartzon te snel voorbij ging. Maar zo vindt Hilke dat eigenlijk alles in ons leven te snel voorbij gaat. Of beter gezegd: aan ons voorbijgaat. “Er wordt verwacht dat we altijd maar blijven gaan, op een eindeloos pad rechtdoor. Dans daarentegen geeft de kans om af te wijken. Het kan helpen te vertragen en de sleur van het dagelijkse leven te doorbreken.”

“Dans geeft de kans om af te wijken. Het kan helpen te vertragen en de sleur van het dagelijkse leven te doorbreken.”

Om mensen bewust te maken van de mogelijkheden van dans kwam Hilke twee jaar geleden met een idee. Ze wou mensen spontaan laten dansen en dat puur voor het plezier. Met behulp van de Vlaamse dansorganisatie Danspunt stampte ze Open Dansvloer uit de grond: een openbare en verplaatsbare plek waar mensen kunnen samenkomen om vrij te dansen. Een plein, een bos of een tuin: alles is mogelijk. Alleen muziek en beweging zijn een vereisten.

Dagelijks dansen

Maar dans is meer dan alleen plezier. In een cursus van danswetenschapper en -psycholoog Peter Lovatt leerde Hilke dat dans onze gezondheid positief beïnvloedt. “Wist je dat tien minuten dansen

beter is tegen vermoeidheid dan fietsen? Of dat depressie kan verminderen door dagelijks te dansen?”

Dagelijks dansen. Dat is dan ook Hilke’s gouden tip om je goed te voelen. “Maak van dansen een gewoonte en je zult snel verandering voelen.” Hilke zelf staat ‘s ochtends op, zet de radio aan en danst één volledig liedje uit. “Probeer dat maar eens! De drempel is laag want niemand kijkt mee en de energie die je ervan krijgt, geeft je meteen zin in de dag.”

Een andere suggestie van Hilke is om tijdens de lunchpauzes op het werk eens tijd te maken voor dans. “Waarom zou je de alledaagse werkdagen niet beter maken door te dansen? Zo kan een simpele en saaie werkdag toch onverwachts plezierig worden.”

“Waarom zou je de alledaagse werkdagen niet beter maken door te dansen? Zo kan een simpele en saaie werkdag toch onverwachts plezierig worden.”

Tijd voor dans

Een initiatiesessie Open Dansvloer is het enige wat me nu nog rest. Na een korte begeleide opwarming, roept Hilke luid en duidelijk: “Vanaf nu dansen we er op los!”. Een gevoel van lichte schaamte beheerst me eerst, maar al snel slagen Hilke’s enthousiasme en de *funky tunes* van 2Unlimited’s ‘Jump for joy’ erin het helemaal over te nemen. Het moment is van ons én van de dans natuurlijk.

Nieuwsgierig naar meer Open Dansvloer?

<https://opendansvloer.be/>

Hilke Dehaes (24)

WIE IS ZE? WAT DRIJFT ZE?

Al van kinds af aan is Hilke Dehaes (23) gepassioneerd door dans. Toen ze vorig jaar afstudeerde als psychologe, koos ze ervoor om niet meteen aan het werk te gaan. Het werd een jaar met bestemming zelfontplooiing. Ruimte voor dans kon daarbij niet ontbreken. Ze bouwde haar dansproject ‘Open Dansvloer’ verder uit en volgde verschillende theoretische en praktische cursussen dans. In de toekomst hoopt ze haar passie voor dans te combineren met psychologie.