

# Teaching the Dance Steps

*A Research on the Teaching Methods of 'Dance for Health'  
Teachers*

Ninah Montesant (3972488)

University Utrecht – Master Arts and Society

College year 2018-2019

Master's thesis Arts and Society

Supervisor: Konstantina Georgelou

Second reader: Toine Minnaert

May 31, 2019

## Abstract

Parkinson's Disease (PD) is a progressive incurable brain disease. Therefore, it is necessary for the people who have PD to find ways to live their life physically and mentally in the best way possible under this condition. The dance organization Dance for Health (DfH) offers a solution by setting up dance classes designed specifically for people with PD. Due to tips and tricks they learn from the DfH teachers, the participants experience physical improvements. Improvements are also noticed in the mental state of the person with PD, as it is often the case that people with PD live in isolation due to their physical limitations. In a DfH lesson, all participants have PD causing a mutual connection. Still, the Dutch health sector is not aware of the impact dance can have on people with PD. Therefore, one of the aims of this research is to contribute to the legitimacy and validation of DfH lessons by the Dutch health sector.

This study argues that DfH teachers implement exercises, which function as educational tool to transfer empathy to their participants. This is researched by visiting DfH lessons and interviewing three DfH teachers about their synthesized teaching method, which gave insight in how a DfH class is constructed. The attention is put on three kinds of empathy, namely somatic, mimetic and kinesthetic empathy, as formulated by cognitive scientist Edward Warburton. Therefore, the second aim of this study is to show how dance can be taught to people with PD. This led to the following research question: *How is empathy visible as educational tool in a synthesized teaching method of a Dance for Health teacher?* Movement exercises which contain imagery, "mirroring", improvisation and repetition are often used to support and develop the concept of empathy in each unique teaching method. The three afore-mentioned forms of empathy interchange within the lesson. However, it is not always self-evident to implement these exercises in the lessons. Empathy is a concept that has to develop within the lesson, and therefore, it is not where it should be yet. Still, it is a concept that contribute to a positive impact to the dancers' development and dance experience. For that reason, empathy is a concept with high potential.

## Table of Contents

<b>1. Introduction</b>	<b>5</b>
1.1 Impact of Dance for PD	6
1.2 Dance for Health	7
1.3 Methodology	9
1.3.1 Structure	10
<b>2. Literature review: How to Construct an Effective PD Dance Class</b>	<b>12</b>
2.1 Dance for PD: The Influence on its Participants	12
2.1.1 What about the Dance for PD teacher?	13
2.2 The Construction of a Modern Dance PD Class: The Process of a PD Dance Teacher	14
2.2.1 The Structure of Soriano’s Class	15
2.3 The Construction of Educational Requirements: The Needs of Participants and Set Dancing Teachers	17
2.3.1 Results	17
2.4 Conclusion	20
<b>3. Empathy in the Context of the Arts</b>	<b>21</b>
3.1 Warburton’s Three Kinds of Empathy in the Context of Dance	22
3.1.1 Somatic Empathy	22
3.1.2 Mimetic Empathy	23
3.1.3 Kinesthetic Empathy	24
I. Mirror Neurons	26
II. Imitating Behaviour: Achieving the Goal or Executing the Movement Correctly?	27
III. Critical Note on Mirror Neurons	28
3.2 Conclusion	29
<b>4. The Process to an Effective Teaching Method for PD Participants using Three Types of Empathy</b>	<b>30</b>
4.1 Dance Background	30
4.2 Dance for Health program	31
4.2.1 Iskander: One-week program	31
4.2.2 Bentvelzen: Three-day program	31
4.2.3 Labinjo: Constructing the Dance for Health program	32
4.2.4 Conclusion	33
4.3 Teaching Methods	34
4.3.1 Basic DfH Teaching Method	35
4.3.2 Iskander’s Lesson	35
I. The Three Kinds of Empathy in a Group with a Clear Structure	37
4.3.3 Bentvelzen’s Lesson	38
I. The Three Kinds of Empathy in a Pilot Group	39

4.3.4 Labinjo’s Lesson	41
I. The Three Kinds of Empathy in an Experienced Group	42
4.3.5 Conclusion	43
4.4 Participants	45
4.4.1 Iskander: Dance is Inspiration	45
4.4.2 Bentvelzen: Dance is Freedom	45
4.4.3 Labinjo: Dance is Autonomy	46
4.4.4 Conclusion	47
4.5 Self-reflection and Value of Dance in Dutch Health sector	47
4.5.1 Iskander: Teaching as Learning Experience	48
4.5.2 Bentvelzen: Mixed Feelings	48
4.5.3 Labinjo: Creating a Safe Environment	48
4.5.4 Conclusion	49
<b>5. Conclusion</b>	<b>51</b>
5.1 Opportunities for Improvement	54
<b>6. Bibliography</b>	<b>56</b>
Appendix 1: Topic List for Interviews DfH teachers	59
Appendix 2: Checklist Dance Class	61
Appendix 3: Transcription Interview 1: Ubit Iskander	62
Appendix 4: Dance class at Mirror Centre in Amsterdam (May 11, 2018)	77
Appendix 5: Transcription Interview 2: Feline Bentvelzen	80
Appendix 6: Transcription Interview 3: Annemarie Labinjo	90
Appendix 7: Dance Class at Station Hofplein in Rotterdam (June 6, 2018)	105

# 1. Introduction

In 2016, approximately 49.400 people have Parkinsonism in the Netherlands: 28.600 men and 20.800 women.<sup>1</sup> Parkinsonism is a disease that occurs when a person has symptoms and brain dysfunction mostly associated with Parkinson's Disease (PD), but also has other neurological symptoms belonging to conditions like dementia or the inability to look up and down.<sup>2</sup> All forms of Parkinsonism are included in this count, but the primary group consist out of people with PD. The difference between Parkinsonism and PD is that the damage in the parts of the brain take place in different areas. Both Parkinsonism and PD mostly occur between the age of 50 and 70. It barely occurs with people under the age of 50.<sup>3</sup> Despite the connection, this research will only focus on PD due to the complex and broad term Parkinsonism.

PD is a progressive brain disease with a lot of influence on daily function. In the progressive process of PD nerve cells degenerate, especially the nerve cells of the *substantia nigra* suffer during this process.<sup>4</sup> The most important task of the cells of the *substantia nigra* is to make dopamine. The producing of the cells of *substantia nigra* is insufficient for people with PD and causes a shortage of dopamine. This makes it harder to manage motions of the brain, which causes the shaky movements of the arms and legs also known as tremors. At the same time, the muscles are stiff which makes moving difficult. Other symptoms typical for PD are a slow reactivity, speech problems, bent posture and shuffling passes.<sup>5</sup> There is a high risk for dementia, social disengagement and the patients are prone to depression when they get older.<sup>6</sup>

The symptoms of PD can be treated in several ways: ergo-therapy improves difficulties with daily tasks, speech therapy helps with speech problems and fysiotherapy makes moving easier.<sup>7</sup> Medicine as Levodopa and Sinemet help with supplementing the shortage of dopamine.<sup>8</sup> However, the downside of these medicines is that they can cause several side effects such as nausea, vomiting and irregular heart rhythms.<sup>9</sup> Despite all these ways of easing life with PD, one method that could treat the symptoms of PD, stimulate social engagement and decrease other mental effects at the

---

<sup>1</sup> Volksgezondheidzorg.info, "Ziekte van Parkinson," last visited April 19, 2018, <https://www.volksgezondheidzorg.info/onderwerp/ziekte-van-parkinson/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-nieuwe-gevallen-ziekte-van-parkinson-huisartsenpraktijk>.

<sup>2</sup> Medical News Today, "What is Parkinsonism?" last visited February 2, 2019, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320601.php>.

<sup>3</sup> Volksgezondheidzorg.info, "Ziekte van Parkinson," last visited April 19, 2018, <https://www.volksgezondheidzorg.info/onderwerp/ziekte-van-parkinson/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-nieuwe-gevallen-ziekte-van-parkinson-huisartsenpraktijk>.

Gezondheidsnet, "Wat is parkinsonisme?" last visited April 19, 2018, <https://www.gezondheidsnet.nl/parkinson/wat-is-parkinsonisme>.

<sup>4</sup> The substantia nigra is the center of the mesencephalon, also known as the middle part of the brain. This part of the brain has the function to regulate the sensory and motorical functions and the visual and auditory reflexes.

<sup>5</sup> Gezondheidsnet, "Parkinson: meer dan trillen alleen," last visited April 20, 2018 <https://www.gezondheidsnet.nl/parkinson/parkinson-meer-dan-trillen-alleen>.

<sup>6</sup> Idem.

<sup>7</sup> Idem.

<sup>8</sup> Levodopa helps controlling symptoms as slow movements and stiff body parts. Sinemet is a mixture of levodopa and carbidopa. It prevents the side effects of levodopa such as vomiting, nausea and irregular heart beats.

<sup>9</sup> WebMD, "Medications for Parkinson's Disease," last visited August 5, 2018, <https://www.webmd.com/parkinsons-disease/guide/drug-treatments#1>.

same time would be preferable. The Mark Morris Dance Group and Brooklyn Parkinson Group found this method in 2001 when they started with dance classes for people with PD in the United States. It started as an experiment, because the people with PD and their caregivers wanted an enjoyable, unrelated to PD activity to do together. However, in the longterm it turned out that these classes were improving the physical and mental state of people with PD. The Mark Morris Dance Group and Brooklyn Parkinson Group named this initiative Dance for PD.

## 1.1 Impact of Dance for PD

Psychologist Cynthia McRae published in 2017 a statistic research focused on the long-term effects of Dance for PD on physical and psychosocial functioning, non-dance activities outside the studio, functional mobility and self-efficacy.<sup>10</sup> The researchers asked participants from four different Dance for PD classes to fill in a survey regarding the impact of the classes. The Dance for PD class attendance among the 61 respondents ranged from less than 6 months to more than 2 years. The impact of Dance for PD on physical and psychosocial functioning uses response options ranging from 1 (Not at all) to 4 (A great deal) scale range. The item "Improved mood" scores 3.59 and the item "increases sense of well-being" scores 3.50. The functional mobility is also measured on 1 (Not at all) to 4 (A great deal) scale range. The item "Improves motor systems" scores 3.13. The researchers also asked the participants to indicate the degree to which Dance for PD affect non-dance activities outside the studio. The response options ranges from 1 (Strongly disagree) to 5 (Strongly agree). The item "More confidence performing daily activities" scores 3.77. The impact of Dance for PD on self-efficacy uses response options ranging from 1 (Not at all certain) to 7 (Very certain). The item "develop a sense of community with others" scored 5.62.<sup>11</sup> The researchers distinct the responses on length of participation in Dance for PD classes and conclude that participants who attend the classes one year or more, report greater impact on the daily activities. This suggests that sustained attendance over time may be helpful across several domains.<sup>12</sup>

Dance leader of the Dance for PD program Misty Owens asked several participants questions about the effect of the classes for her MA thesis on the Dance for PD program. A small part of her results is included in the research of founder of the Brooklyn Parkinson Group Olie Westheimer.<sup>13</sup> Owens summarized the answers of the participants into keywords: *How does your body feel after our dance class ends?* Keywords: much better, light, floaty, graceful, relaxed, invigorated, high energy, exhilarated, more flexible and symptom-free. *How do you feel in your mind after the dance class ends?* Keywords: run and leap, smiling, courageous, sorry it is over, much happier, a little spacey, good mood, focused and clear. *How do you feel the consequences of the class impact your quality of life on the daily basis?* Keywords: fulfilling, empowering, optimistic, inspired, flexible, confident.<sup>14</sup> Several countries noticed this trend and started to organize PD dance lessons as well, including Ireland, Argentina, Brazil, India, Australia, China and the Netherlands.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup> Cynthia McRae et al., "Long-term Effects of Dance for PD on Self-Efficacy among Persons with Parkinson's Disease," *Arts and Health* (2017): 4-5.

<sup>11</sup> Idem. 3-6. I selected some of the results. All results can be find in the article

<sup>12</sup> Idem. 8.

<sup>13</sup> Olie Westheimer, "Why Dance for Parkinson's Disease," *Topics in Geriatric Rehabilitation* (2007): 1-13.

<sup>14</sup> Idem. 8.

<sup>15</sup> Dance for Parkinsons,"Find a Class," last visited August 9, 2018, <http://danceforparkinsons.org/find-a-class/class-locations>.

## 1.2 Dance for Health

Former artistic director of Danshuis Station Zuid Mark Vlemmix started in 2012 the Dutch version of Dance for PD, called Dance for Health (DfH). After his diagnosis with PD, Vlemmix created a program based on the model of the Mark Morris Dance Group and the Brooklyn Parkinson Group to improve the strength, balance, flexibility, posture and coordination of people with PD, MS and Rheumatics.<sup>16</sup> This program combines knowledge and experiences from contemporary dance, classical ballet and physiotherapy to (re)discover the power and possibilities of the participants. During the years, the method is refined with the feedback of the participants. DfH distinguishes itself as dance organization, because it uses dance for a medical goal instead of the traditional esthetic goal. The DfH program focus on the experience of “being” and expressing yourself through the body. It is a way of stimulating the imagination and the human mind.<sup>17</sup> It is important to keep in mind that the DfH program not cure PD, MS or Rheumatics. DfH claims it can reduce the physical and mental symptoms, but the diseases will not disappear.<sup>18</sup>

The big difference between the DfH program and regular dance classes is that the DfH program is designed for people with PD, MS and Rheumatics. In general, participants of regular dance classes can use their body as they want to. People with PD, MS and Rheumatics are limited in their movements, due to the stiffness, tremors and other physical difficulties. For that reason, the DfH lessons ask for a different preparation, teaching method and knowledge, than regular dance classes. Moreover, it asks for the ability to empathize with the participants with PD due to their physical limitations. Every DfH teacher has his/her own approach of empathizing with the participants. Ballet master Andrew Greenwood helped putting together the DfH program and he had the following statement about empathizing with the participants and constructing the DfH program:

“I am a great believer in ignorance. Ignorance and naivety about the [Parkinson] disease actually was the key to its success. Because for the first time, these wonderful individuals were being approached from the healthy side of them rather than the condition itself.”<sup>19</sup>

The quote suggests that ignorance concerning PD is more helpful for the participants because for once they are being approached from the healthy side. This made me curious about the knowledge of DfH teachers, their teaching method and their approach towards empathizing with participants: how is Greenwood’s point of view incorporated in the educational program for future DfH teachers? If PD is ignored, how does empathy fits in the teaching methods of the DfH teachers? These thoughts led me to the following research question:

*How is empathy visible as educational tool in a synthesized teaching method of a Dance for Health teacher?*

Despite that the standard teaching method formulated by the founders of DfH forms the basis, the main focus in this study lays with the unique teaching method of each of three DfH teachers. This is due to the limitations of a MA thesis. DfH teachers synthesize their own teaching method inspired by

---

<sup>16</sup> Dance for Health, “organisatie,” last visited March 7, 2018, <https://danceforhealth.nl/organisatie/>.

<sup>17</sup> Dance for Health, “over ons,” last visited August 5, 2018, <https://danceforhealth.nl/over-ons/>.

<sup>18</sup> Idem.

<sup>19</sup> Andrew Greenwood, “Bijlage: Transcriptie interview met Andrew Greenwood,” interview by Anne Roth, “Vrijheid in de Blokkade: een danswetenschappelijk perspectief op het discours over dans & de ziekte van Parkinson” (bachelor’s thesis, University Utrecht, 2017).

the standard method and other sources, interests and experiences. During the synthetization of the teaching method, each DfH teacher collects experiences and knowledge, but most of these data stay unused. At the moment of writing, DfH exists seven years and is still growing. More and more cities in the Netherlands offer the DfH lessons. This means that there is a lot of useful but unused information. In this study, the experiences and knowledge of three DfH teachers will be explained by looking at the educational program they had to follow to become a DfH teacher and describing their synthetized teaching method. This addition to the academic field of dance will be a useful source in the discussion on how dance can be taught to people with PD. This study will show which elements used in the teaching method work for each DfH teacher, and which elements are less successful. This is observed by looking at the "visibility" of empathy in the DfH lesson. According to psychology educators Norma Deltch Feshbach and Seymour Feshbach, empathy is highly relevant to the educational process and educational outcomes.<sup>20</sup> Empathic communication by the teacher results in students experiencing greater understanding and acceptance. This causes a positive attitude towards themselves, environment and the lessons. Feshbach and Feshbach state that it is up to the teachers to decide how to use empathy in educational settings and how it is most effective for themselves and the students. Empathy should be used as a tool to strengthen the particular class.<sup>21</sup> Their research concludes that empathy in education should be more implemented in the teacher's communication because of the positive contribution to the students' development. To my knowledge, empathy is never used in the context of participants with PD. This study fits in the missing part of the literature concerning dance and empathy and argues that the exercises of DfH teachers, which function as educational tool to transfer empathy to their dancers, contribute to the effectiveness of a teaching method. Later in this research, the concept of empathy in the context of dance will be explained.<sup>22</sup>

Nevertheless, this research will mention the standard teaching method formulated by the founders of DfH, including Greenwood and Vlemmix. To my knowledge, the standard teaching method of DfH is not captured or researched by an external party. The teaching method has been written down as reference and instruction book for the DfH teachers, but it is not available for the public. That is unfortunate, because it would be a great addition to the academic field of dance in the Netherlands. It would also be an addition to the knowledge about dance and its potential impact on persons with PD. This study thus demonstrates the extent to which DfH contributes to scientific developments in dance for people with PD, examined from the perspective of dance teachers and their classes. During my conversations with the DfH teachers, it became clear that the Dutch health sector is not aware of the impact dance can have on people with PD. Moreover, empathy can play a critical role in creating impact. Explaining and describing each synthetized teaching method can contribute to a better understanding of its impact. Previous researches about DfH that I found are mainly focused on the impact of the classes on the participants, which are great points of view for research<sup>23</sup> Nevertheless, this thesis is not the right research to include that because the focus would change completely. Therefore, I did not interview the participants of the DfH teachers. However, the DfH teachers have expressed their own observations about the developments of the participants during the interviews

---

<sup>20</sup> Norma Deltch Feshbach and Seymour Feshbach, "Empathy and Education," in *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by Jean Decety and William Ickes, 85-97, Massachusetts: The MIT press, 2009.

<sup>21</sup> *Idem.* 85-86.

<sup>22</sup> *Idem.* 92-93.

<sup>23</sup> Anne Roth, "Vrijheid in de Blokkade: een danswetenschappelijk perspectief op het discours over dans & de ziekte van Parkinson" (bachelor's thesis, University Utrecht, 2017).

Betty Keeman, "The Use of Imagery in Dance Classes for Parkinson's Disease Patients" (master's thesis, University Utrecht, 2015).



and these are included in chapter 3, which is the Analysis. Together with this study, the scientifically proven results of the other studies are helpful for the legitimacy and validation by the Dutch health sector of DfH lessons.

### 1.3 Methodology

The data used for this qualitative descriptive research is collected through semi-structuralized interviews with three DfH teachers and visitations of DfH dance classes of two of the interviewed teachers in the period May – June 2018. The three interviewed DfH teachers are Ubit Iskander, Feline Bentvelzen and Annemarie Labinjo. Three diverse DfH teachers who all have their own expertise, style of teaching and amount of experience. Labinjo is active at DfH since it started, Iskander belongs to one of the first classes that graduated of the DfH program and Bentvelzen graduated most recently in 2017. This selection is made because all three DfH teachers followed the DfH program in different years, and therefore, experienced the different phases of the DfH program, which develops during the years. The interviews were semi-structuralized. At the one hand, the interviews needed a clear structure because there were certain topics which had to be discussed. At the same time, there has to be freedom to go more in depth, improvise and react on answers given by the DfH teachers. The questionnaire of the interviews consist out of five topics: *Dance Background*, *Dance for Health*, *Teaching Methods*, *Participants*, and *Self-Reflection and the Value of Dance*.<sup>24</sup> One of the interviewees is also instructor in the teacher training of DfH, so her questionnaire has one extra topic: *Dance for Health teacher training*. The topic *Dance Background* consists out of questions about the previous education, work experience and main dance style of the DfH teacher. The topic *Dance for Health* includes questions about the content of the teacher training and personal questions about how the DfH teachers experienced the teacher training. The topic *Teaching Methods* contains questions about the standard teaching method taught by DfH and the way interviewees use this method in their synthesized teaching method. The topic *Participants* consists out of questions about how the DfH teacher approaches the participants and how the DfH teacher takes PD into account in her classes. The last topic *Self-Reflection and the Value of Dance* asks for the opinion of the DfH teachers concerning their synthesized teaching method, DfH teacher training and the value of dance in the Dutch health sector. With the consent of the three DfH teachers, all three interviews are transcribed and coded.<sup>25</sup>

Next to the interviews, two dance classes of the interviewed DfH teachers were visited. One of the interviewed DfH teacher did not give weekly PD dance classes at the moment of this research. Therefore, there was not an opportunity to visit her class. I made a checklist for the PD classes with important themes for observation including points as the structure of the class, DfH teacher's interaction with participants, the chosen music and dance style of the DfH teacher and social environment. Based on the checklist, I have written out the structure of the DfH classes and other important observations.<sup>26</sup> The information gathered from the interviews and the visitations of the DfH dance classes forms the foundation of Chapter 4, which is the Analysis.

The factors mentioned in the checklist contribute to the visibility of theoretical concepts somatic, mimetic and kinesthetic empathy.<sup>27</sup> Cognitive scientist Edward Warburton formulates these

---

<sup>24</sup> See Appendix 1.

<sup>25</sup> See Appendix 3, 5, and 6.

<sup>26</sup> See Appendix 4 and 7.

<sup>27</sup> See Appendix 2.

theoretical concepts in his article "Of Meaning and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology".<sup>28</sup> It is important to keep in mind that Warburton formed and developed these forms of empathy in the context of professional dancers and their audience.<sup>29</sup> To my knowledge, these are the only concepts of empathy defined in the context of performing arts. Empathy is a complex and broad term, which needs to be specified when it is used in research. Therefore, I decided to use Warburton's three types of empathy because all three concepts have a specific definition. In this study, these concepts will be used in the context of dance participants with PD. This means that there will be some extra clarification to put Warburton's concepts in the right context.

Something that I noticed during my visitations and what is decided from the beginning of DfH is that the term "patient" is forbidden within the dance studio. This is because it puts a focus on the disease and limitations, and not on their ability to dance. The DfH teachers consider the participants as dancers and therefore do not name them patients, but rather dancers or participants. This research will follow the same vocabulary.

### 1.3.1 Structure

The second chapter, which is a Literature Review, examines three studies that focus on the teaching method of dance classes for people with PD. The article "Why dance for Parkinson's Disease?" shows the research results of a five year study, in which the developments in the teaching method of Dance for PD and its growth are captured.<sup>30</sup> The study "Dance-making for Adults with Parkinson Disease: One Teacher's Process of Constructing a Modern Dance Class" tests the teaching method of dance educator Christina Soriano.<sup>31</sup> Soriano constructed her modern dance class together with a research team consisting out of physical therapists. In this research, she describes her personal process in the development of constructing an effective modern dance class for participants with PD. In the last study "Irish Set Dancing Classes for People with Parkinson's Disease: The Needs of Participants and Dance Teachers", physiotherapist Joanne Shanahan interviews dance teachers of set dancing and participants with PD about their experiences and their needs.<sup>32</sup> Shanahan's research approach leads to a research in which she formulates guidelines for dance teachers to construct an effective set dancing class for participants with PD.<sup>33</sup> All three studies have their own approach in researching the best way of constructing an effective teaching method for participants with PD. Therefore, they are great additions to the field of Dance and Health. However, most of the existing studies focus on dancing with PD in the United States. With my own research, I strive to contribute to the limited existing studies concerning DfH teachers in the Netherlands constructing an effective dance lesson for their participants.

---

<sup>28</sup> Edward Warburton, "Of Meaning and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition," *Dance Research Journal* 43, no. 2 (2011): 65-83.

<sup>29</sup> Idem. 73-75.

<sup>30</sup> Olie Westheimer, "Why Dance for Parkinson's Disease," *Topics in Geriatric Rehabilitation* 24, no. 2 (2008): 1-13.

<sup>31</sup> Christina Soriano and Glenna Batson, "Dance-making for Adults with Parkinson Disease: One Teacher's Process of Constructing a Modern Dance Class," *Research in Dance Education* 12, no. 3 (2011): 323-337.

<sup>32</sup> Set dancing is a popular form of folk dancing in Ireland.

<sup>33</sup> Joanne Shanahan et al., "Irish Set Dancing Classes for People with Parkinson's Disease: The Needs of Participants and Dance Teachers," *Complementary Therapies in Medicine* 27 (2016): 12-17.

The third chapter, which is the Theoretical Framework, explains the three forms of empathy formulated by Warburton. Next to these explanations, the three forms of empathy, somatic, mimetic and kinesthetic empathy will be discussed in the context of dancing with PD.

The fourth chapter, which is the Analysis, follows the structure of five topics of the questionnaire, and therefore, discusses the following topics: *Dance Background, Dance for Health, Teaching Methods, Participants, Self-Reflection and the Value of Dance*. This chapter is based on the information gathered during the interviews and visitations of the dance classes. Gradually, chapter 4 discusses the beginning of the career of the DfH teacher, the experiences of the DfH teacher training, the synthesized teaching method of the DfH teachers, the interaction between DfH teachers and the participants and their opinion about how dance is received in the Dutch health sector. The theoretical concepts, somatic, mimetic and kinesthetic empathy, will be mentioned in the paragraph about the teaching method of the DfH teachers. Exercises, which function as educational tool to transfer empathy to their participants, will be discussed based on the information given in the interviews. Due to the unique teaching method of each DfH teacher, empathy will be visible through several ways as educational tool. The Conclusion chapter will show how three DfH teachers have constructed their own teaching method and how certain exercises contribute to the “visibility” of empathy. This study gives insight on how dance lessons for participants with PD in the Netherlands look like. The description of the synthesized teaching methods are useful for stakeholders in the Dutch health sector because it informs them about the positive effects of dancing. This evidence gives dancing with PD more validation. This thesis is also an addition to the field of teaching dance. Next to the fact that DfH and dancing with PD are not researched often in the Netherlands, it shows how empathy contributes to the effectiveness of DfH lessons. This research explains that empathy in the context of PD dance is not always easy to implement. Still, it is a concept with a lot of potential for the near future.

## 2. Literature Review: How to Construct an Effective PD Dance Class

The following researches will describe the teaching methods of several teachers in the field of dancing with PD. It gives insight in several steps important in the process of creating a PD class: from constructing the teaching method to teaching the teaching method. These articles also show in a scientific way an overview of the people involved in a PD class. I searched for and studied several articles about this subject, but these were from a human-interest perspective and not convenient for this thesis. Another reason to select these articles was the structure of all of them. It became difficult for me to structuralize this thesis, because of the extent of the information I gathered. The selected articles became examples for me to look at in order to see what works and what is less clear. Most importantly, all these articles describe a teaching method or important aspects of a PD lesson. This is useful because certain elements of teaching methods and relevant aspects are present in the lessons of the Dutch DfH teachers. The information of the articles explains why a teaching method and other important aspects are effective or are less successful. Effective similarities between the teaching methods mentioned in the articles and in this thesis give more reason to validate dancing with PD and give the Dutch health sector the scientific proof they need.

Firstly, the research of executive director of the Brooklyn Parkinson Group Olie Westheimer will be discussed. In 2008, Westheimer completed a study that focused on the participants of the Dance for PD classes. Secondly, dance educator Christiana Soriano finished in 2011 a project about her own process as dance teacher, while constructing a teaching method for her dancers with PD. This is the second article that will be discussed. The third and last article was completed in 2016 by physiotherapist Joanne Shanahan. This study focuses on both the participants with PD and Irish set dancing teachers of PD classes. Compared with the previous two researches, this study thus gives the most completed image of the parties involved in a PD dance class.

### 2.1 Dance for PD: The Influence on its Participants

In 2008, Westheimer explained the rationales of Dance for PD, the teaching methods and included participants' observations in the article "Why Dance for Parkinson's Disease".<sup>34</sup> This article is one of the first articles about dancing with PD and gives insight in the development of an effective teaching method of Dance for PD, the first initiative organizing lessons for people with PD. I see this article as a forerunner of my thesis, and therefore, a useful source for my study. Moreover, it is an opportunity for me to improve the weaknesses of Westheimer's study and transform them in strengths in my own thesis.

Westheimer mentioned three rationales for organizing the Dance for PD classes. First, participants, caregivers and friends can participate in dance classes individually and each on his/her own level. At the same time, they are all part of the same group and this makes it a highly social activity. Second, Dance for PD improves the physical and mental health of participants and caregivers. Dance movement sequences, stretching and strengthening the muscles increase the flexibility in the shoulders, neck, trunk, limb fingers, hands, feet and toes. Dance takes the mind away from thoughts of disability and disease. Dance for PD has the potential to motivate participants to make physical exercise part of their lives. This causes an improvement of physical functioning and emotional well-being. Third, participants can often not rely on their unconscious sense of balance, and ability to

---

<sup>34</sup> Westheimer, "Parkinson's Disease," 1-13.

initiate and control automatic movements such as standing. Visual cues and musical rhythms can help participants with conscious use of all sensory input, the same way as well-trained dancers do.<sup>35</sup>

Westheimer's research had a duration of five years, what gave her the time to develop the dance lessons and to investigate which teaching method works the best. The longer the duration of the study is, the more results can be gathered which results in a research that is more valid and credible. Westheimer discovered the most effective teaching method by talking with participants and testing new exercises and teaching methods. During the years, the popularity increased and was visible in the growth in the frequency of the classes and the number of participants. At the start of the research, there was one class in the month. At the end of the research, this became a lesson a week. In the first year, there were two to nine dancers present. In the last two years, the number increased from eighteen to approximately thirty participants. The duration of five years made this research credible and more valid, because the people involved had several years to experiment with several teaching methods and to develop the most fitted one. In the end, the class was given once a week and with a duration of one hour and fifteen minutes. According to the participants, the personal contact and the conversations made the dance classes more meaningful and cohesive, because the people had the opportunity to get to know each other. For that reason, there was next to the studio a lounge area, where the participants could talk before and after the class. Working together in groups on a small choreography also contributed to the social cohesion.<sup>36</sup>

The article does not define a clear dance style used in the dance classes. The Dance for PD classes are in collaboration with Mark Morris Dance Group, which is a modern dance company.<sup>37</sup> However, it is clear that they use the three-part structure of a traditional ballet class: the class starts at the barre, where the participants have a warm-up. Then the participants finish with one hand on the barre practicing basic exercises for the whole body, weight shifting and balance. The same kind of movements are practiced in the center of the room. In the last part of class, memorized and choreographed sequences are performed across the floor.<sup>38</sup> The teachers use repetition, variations on familiar sequences and new sequences to fill in the dance class. Especially, the variations on familiar sequences and new sequences require mental attention and are learned over time. The exercises consist out of classical, modern and jazz elements. The participants have guidance of live piano music. Music does not only help to synchronize the rhythm of movements to the musical beat, listening to familiar music also gives the participants more pleasure. The music differs from classical music to Broadway songs.<sup>39</sup> Due to all these elements (collaboration with a contemporary dance group, the three-part structure of a ballet class and the variation in music) it becomes confusing to define a clear dance style. This is not bad or negative, however it would be beneficial to be clearer about the structure of the class for the understanding of teaching PD lessons. This is especially the case for people who are less familiar with PD dance, like the Dutch health sector.

### **2.1.1 What about the Dance for PD teacher?**

Westheimer gives less attention to the dance teachers of the Dance for PD classes. She mentions that the dance teachers are professional dancers, but that is the only information she gives about them. The educational background of these dance teachers and their experience with PD is unknown. It is a

---

<sup>35</sup> Westheimer, "Parkinson's Disease," 1-13.

<sup>36</sup> Idem. 10.

<sup>37</sup> Idem. 1.

<sup>38</sup> Idem. 3.

<sup>39</sup> Idem.

missed opportunity of Westheimer to not give attention to the dance teachers of Dance for PD. Whereas, the dance teachers play an important role in the development and improvement of the dance classes. They see the participants dance and have to anticipate when certain teaching methods do not work or when participants need extra help. Therefore, dance teachers function as important guides during the classes. According to Westheimer, the dancers have two aural guides and one visual guide in the Dance for PD class: the musical guidance, the guidance of the teacher calling out the movements and the guidance of teacher performing the movements.<sup>40</sup> The teacher plays in two of the three forms of guidance a key role. Westheimer concludes this, however still the attention given to the teachers is minimal. By talking with the participants, Westheimer realizes that imagery is an effective cognitive strategy for dancers to perform movements. It is a way for teachers to explain the desired quality of the movements. Sentences as “to help yourself stand tall, imagine you are a puppet and a string is pulling your head, neck and torso up to the ceiling,” are used to get the movement across.<sup>41</sup> Imagery gives the participants an idea of how the body should look or move.<sup>42</sup> It would be useful if Westheimer puts an explanation or experience of a dance teacher about imagery in her article, because it seems that imagery is an effective concept in the PD lesson. Explanation about how the dance teacher implemented imagery in the class gives a better understanding of this concept. Similarities in the implementation of imagery between Dance for PD teachers and the DfH teachers strengthens and validates the effectiveness of PD lessons.

## **2.2 The Construction of a Modern Dance PD Class: The Process of a PD Dance Teacher**

In 2011, Soriano described in “Dance-making for Adults with Parkinson Disease: One Teacher’s Process of Constructing a Modern Dance Class” her process of selecting class content for dance lessons for adults with early-to-middle stage PD.<sup>43</sup> According to Soriano, there was nothing to find about the class curriculum of PD dance classes in previous research. She states that previous researches were focused on the physical improvements of the participants. As a result, dance teachers often have to utilize their own resources when designing the dance classes. This can be difficult. Especially, for dance teachers who work with this group of participants for the first time. Therefore, Soriano describes in this study in detail how she constructed the modern dance PD classes. It provides dance educators with an overview of one modern dance teacher’s decision-making process.<sup>44</sup> This approach is in contrast with Westheimer’s article, in which there is minimal attention given to the personal experiences of dance teachers. On the one hand, Soriano’s study is useful for dance teachers who have difficulties with forming their own class curriculum. Her research explains what kind of environment she wants to create and how she does that. Furthermore, she describes how she created step-by-step the right teaching method for her dancers.<sup>45</sup> On the other hand, this research is one sided because only one teacher explains her teaching method in one certain style. Therefore, dance educators specialized in other dance styles like ballroom dancing are likely to be less interested in this research. The addition of more dance teachers in other dance styles would be valuable. Still, Soriano’s experimental project is a useful addition to the field of teaching dance. Every personal experience

---

<sup>40</sup> Westheimer, “Parkinson’s Disease,” 3-4.

<sup>41</sup> Idem. 3.

<sup>42</sup> Idem.

<sup>43</sup> Soriano, Christina and Glenna Batson, “Dance-making for Adults with Parkinson Disease: One Teacher’s Process of Constructing a Modern Dance Class,” *Research in Dance Education* 12, no. 3 (2011): 323-337.

<sup>44</sup> Idem. 323-325.

<sup>45</sup> Idem. 327-334.

teaching PD dance lessons contributes to a better understanding of the field in-question, both for the teachers as for the stakeholders in the health sector.

The duration of this study was a two-week (daily) period, in which Soriano designed class content for her dancers with the guidance of the research team. The duration of this research is much shorter than Westheimer's study, which took five years. This explains why Soriano's study is less complex because there was not much time to experiment. In contrast, Westheimer's research had more time to develop and interview participants and listen to their needs. Therefore, a clear improvement in Westheimer's process is visible. Soriano experimented with teaching methods through action research. She refers to educational researcher Eileen Ferrance, who describes action research as "a process-based approach to investigate educational issues in which the researcher examines his or her own practice systematically and carefully. Rather than guided by theory, action research gives practitioners the opportunity to address concerns that are closest to them in an ongoing manner of personal and collaborative inquiry."<sup>46</sup> Posing questions, reflecting on data gathered and improvising during the course of action are part of the process of action research. Moreover, action research assumes that educators will be more effective via examining participatory and democratic collaborations where reflective inquiry is part of the process.<sup>47</sup> It is a research method for finding out what works the best for a certain group of people. The reactions and opinions of Soriano's participants are not explicitly mentioned in her research. However, she used this method for building her ideal dance class content. Based on the description of the research method of the Dance for PD classes, I assume that action research is also used in Westheimer's study. However, this is not mentioned explicitly.

### 2.2.1 The Structure of Soriano's Class

Each one-hour class is scheduled in the late morning to give the participants the opportunity to start their day, have their medicine take effect and get to class without feeling rushed. Soriano's classes have the following structure: (1) seated warm up with isolations; (2) standing locomotion exercises; (3) ballet barre alignment, stability and stretching exercises; (4) improvisation; (5) collaborative choreography.<sup>48</sup> She has a Djembe drummer to accompany in the first two parts of the class. According to Soriano, live music creates a feeling of empowerment and an enlivening environment. For the last three parts of the lesson, Soriano uses recorded music. Mainly, for the variety and to provide the class with familiar tunes. Soriano states participants tend to move easily when they hear music they know and identify with personally.<sup>49</sup> The following gives a short description of the five parts of Soriano's teaching method in the way Soriano herself wrote it down in her study.

#### First exercise

Soriano starts with a seated warm up. According to her, a safe beginning stimulates the participants to push their movement curiosities and take risk to discover their fuller movement potential. Soriano often uses imagery. For instance, she lets the participants simulate the expansion and release of the rib cage and the lungs by mimicking with their hands the up and down movements of expanding and releasing. The concept of imagery corresponds with Westheimer's research, where imagery is also an

---

<sup>46</sup> Eileen Ferrance, *Themes in Education: Action Research* (Providence: Brown University, 2000), 1-2.

<sup>47</sup> Idem.

<sup>48</sup> Soriano and Batson, "Dance-making for Adults," 330.

<sup>49</sup> Idem. 330-331

important aspect for the dance educators to use. The first part of the class lasts for approximately fifteen minutes.<sup>50</sup>

#### Second and third exercise

In the second part of the class, the participants practice simple walking patterns through space that emphasize variations in rhythmic shifts of weight and direction. Soriano explains that by doing these exercises, the participants familiarize themselves with these patterns and learn to coordinate upper body movements with leg movements. This section last for approximately twenty minutes.<sup>51</sup>

In the next fifteen minutes, the participants train postural stability at the ballet barre. Soriano describes that she challenges the participants through varying timing, pacing and combinations. At the end of the barre exercises, Soriano adds some stretching exercises for the rib cage and lower back. During the ten-day period of this project, the exercises at the barre became more and more complex to keep challenging the participants.<sup>52</sup>

#### Fourth and fifth exercise

The last fifteen-twenty minutes of Soriano's class are intended for improvisation to support movement spontaneity, confidence and creativity. It is also a way to create an own class lexicon because favored movements began to reveal in each of the participants. This is due to the fact that Soriano repeats some exercises more often than other exercises. Certain movements became familiar, enjoyable and identifiable for the participants. According to Soriano, improvising gives the participants a unique movement voice. All of these unique movement voices are put together in the final choreographed group dance. Soriano observes that the group dance created moments of social interaction and physical contact. Through the daily repetition, the dance got into the body memory. Moreover, Soriano encourages to practice the dance at home, even after the ten-day pilot. Therefore, she has made handouts with written descriptions, photos of the movements and a description of the group dance as guidance.<sup>53</sup>

In this article, Soriano gives an extended report of how her dance classes are structuralized. This description is useful for my own research because I see similarities between this thesis and Soriano's project, which has contributed to structuralizing my own thesis. In my research, the focus lays on the teaching method of three DfH teachers. Each teacher has its own teaching method and synthetizes this method by using its own relevant sources and experience. This is for each teacher different. Soriano constructed her teaching method in the same way and with the agreement of a research team. Therefore, when I had my own visitations to the DfH classes, I followed the same structure as Soriano when I made my notes. In contrast, Westheimer works in a collective setting and constructs in collaboration with multiple teachers a teaching method. Westheimer also talks with the participants, listens to their feedback and uses it to construct an effective teaching method.

Soriano states that it is important for other PD teachers to describe their teaching method as well. In that way, new teachers in this field have a reference to look at. It would also be a useful source to describe the effects of dance for a person with PD.<sup>54</sup> It is also beneficial for stakeholders in the

---

<sup>50</sup> Soriano and Batson, "Dance-making for Adults," 331-332.

<sup>51</sup> Idem. 332.

<sup>52</sup> Idem.

<sup>53</sup> Idem. 332-334.

<sup>54</sup> Idem. 335.



Dutch health sector because this information would help to understand both the process of the teaching method and its effects better.

## 2.3 The Construction of Educational Requirements: The Needs of Participants and Set Dancing Teachers

In 2016, Shanahan et al. completed their study that aims to examine the needs of both participants and the set dancing teachers.<sup>55</sup> According to Shanahan's knowledge, there were no guidelines or resources existing to provide set dance teachers with comprehensive information about teaching set dancing to people with PD.<sup>56</sup> The data gathered in this research can give set dancing teachers the educational requirements in order to teach set dancing to people with PD. The people with PD had the opportunity to identify their needs for the structure of the dance class and the knowledge they would like set dancing teachers to have concerning PD.<sup>57</sup> In this mixed method research, two group discussions were held. The first group consisted out of six participants with PD. The researchers contacted people with PD, who participated in a previous research about the benefits of set dancing, because the researchers wanted to be sure that the participants have experience with set dancing. The second group consisted out of five set dancing teachers who are registered in a national database for set dancing teachers of PD classes.<sup>58</sup> Both groups used the nominal group technique, which is a structured method for group brainstorming that encourages and requires contributions from all participants.<sup>59</sup> The group discussions started with ideas about the PD set dancing classes, as the discussion progressed, the ideas were more and more grouped in broader topic areas. In the last phase, the participants ranked the topic areas by order of priority. This research focused specifically on set dancing, however many needs and factors identified are also useful in the development of dance classes for people with PD in other dance styles or for other rehabilitation dance programs.<sup>60</sup>

### 2.3.1 Results

Tables 1 and 2 show the topic areas and the associated items ranked by order of priority. The results of the group discussions in Shanahan's study show that the participants have multidimensional needs including personal, environmental, physical and knowledge-based factors. Table 1 shows that people with PD ranked *Environment* higher than *Teachers understanding of PD*. This means that the participants find the social element more important than the knowledge of dance teachers about PD. It suggests that participants want to enjoy the social setting of the class rather than talk or discuss disease related issues. It is a way of escaping the daily physical and mental difficulties these participants often experience. Moreover, socially stimulating environments may increase neuroplasticity, the limbic areas and non-dopaminergic neurotransmitters associated with fatigue, depression and other non-motor symptoms.<sup>61</sup>

---

<sup>55</sup>Set dancing is a popular form of folk dancing in Ireland.

Joanne Shanahan et al, "Irish Set Dancing Classes for People with Parkinson's Disease: The Needs of Participants and Dance Teachers. *Complementary Therapies in Medicine* 27 (2016): 12-17.

<sup>56</sup> Idem. 13.

<sup>57</sup> Idem.

<sup>58</sup> Idem.

<sup>59</sup> ASQ, "Nominal Group Technique," last visited September 10, 2018, <http://asq.org/learn-about-quality/idea-creation-tools/overview/nominal-group.html>.

<sup>60</sup> Shanahan, Irish Set Dancing, 14.

<sup>61</sup> Neuroplasticity: the possibility of the brain to recover. See next page for the rest of the footnote.

Topic area	Associated items for discussion
Teaching method	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teacher should be familiar with all dancers past dancing experience</li> <li>• Steps and movements must be simplified into individual elements</li> <li>• Progress complexity of material in line with dancers ability</li> <li>• Never lose patience if some individuals are having difficulty learning steps/movements</li> <li>• Make all dancers feel "welcome" by modifying usual teaching method/movements to each individual's ability</li> </ul>
Environment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teacher should create a relaxed atmosphere</li> <li>• Teacher should let conversation and friendships develop</li> <li>• Dancing class should be a pleasure to attend and dancers want to look forward to it</li> <li>• Teacher should not be strict and rigid when it comes to perfection of sets</li> </ul>
Inclusion of warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up helps one "to get going" and moving</li> <li>• Needs to be enjoyable and exercises should be specific for people with Parkinson's disease</li> <li>• Progression and new exercises increase motivation but complex exercises should be avoided</li> </ul>
Experienced dancers at class	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helps with learning steps/movements through observation</li> <li>• Provides support</li> <li>• Provides motivation to learn set dancing</li> <li>• Nice to meet new people and mix with a wider social group</li> </ul>
Teachers understanding of Parkinson's disease	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teachers understanding is connected to the teaching methods they will use</li> <li>• Teachers knowledge of Parkinson's disease must be used to inform their teaching methods</li> <li>• Teachers should understand the individuality of symptoms associated with Parkinson's' disease and the different barriers they might have to overcome to help a dancer learn what is been taught</li> <li>• Teachers should understand that an individual's severity of Parkinson's disease may affect their ability to complete certain movements/steps. (Teachers should be able to modify in order to help these individuals achieve and learn)</li> <li>• Teachers should understand that practice is the key to motor learning for people with Parkinson's' disease</li> <li>• An individual's age should also be considered when devising a teaching plan</li> </ul>

Table 1: Topic areas and associated factors and/or items relevant to people with PD<sup>62</sup>

Table 2 shows that it is relevant for the dance teacher to know more about the pathology of PD, the symptoms related to PD and the effects symptoms may have for learning and performing set dancing. This is an important result because it indicates a need for researchers and health professionals to educate set dance teachers and engage in the development of dance programs for persons with PD. This guidance could help set dancing teachers with making informed decisions regarding appropriate dance material for the dancers. The use of appropriate teaching methods is important to reduce fall risk, prevent rushing of the movements and enhance motor skill learning.

---

Limbic areas: the part of the brain that is involved with emotions, memories, learning, motivations and pleasure.

Jan-Christoph Kattenstroth et al., "Superior Sensory, Motor, and Cognitive Performance in Elderly Individuals with Multi-Year Dancing Activities," *Front Aging Neurosci* 31, no.2 (2010): 1-9.

<sup>62</sup> Shanahan, *Irish Set Dancing*, 15.

Topic area	Associated items for discussion
What is Parkinson's disease	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pathology</li> <li>• Symptoms</li> <li>• Different stages of disease and how to recognize those with different stage of disease</li> <li>• How dancing helps people with Parkinson's disease</li> </ul>
Class guidelines specifically for teaching set dances to people with Parkinson's disease Teachers pre-class preparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• List of set dancing movements that are most beneficial</li> <li>• Suggested methods for teaching set dancing steps and movements</li> <li>• Methods to adjust class material to suit varying degrees of ability</li> <li>• Suggestions toward communicating benefits of exercise and dance to people with Parkinson's disease to promote participation</li> <li>• Tips on how to ascertain if an individual is suitable based on observational assessment</li> <li>• Method for participants to identify improvements e.g. self-administered questionnaire of health/quality of life</li> <li>• Class scheduling required for benefit e.g. number of recommended sessions or weeks to run dance classes, suitable class times</li> </ul>
Warm-up exercises	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A comprehensive list of exercises suitable for all stages of disease and progression ideas</li> <li>• Recommended warm-up time</li> </ul>
Safety advice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategies to help manage symptoms while dancing eg. Ways to overcome freezing of gait</li> <li>• Description of set movements/exercises that maybe problematic for people with Parkinson's</li> <li>• Suggestions for communicating with individuals who you feel may be unsuitable for set dancing</li> </ul>

Table 2: Topic areas and associated factors and/or items related to set dancing teachers<sup>63</sup>

In certain areas, this study is comparable with Soriano's project. Both started their research because of the lack of information about how to construct an effective dance class for people with PD. Soriano was looking for the right dance content for her dancers and Shanahan wanted to meet the needs of people with PD, while looking for educational requirements. However, they used different research methods. Soriano describes her own process: experiences, doubts and teaching method. She also completed an action research in which she had the opportunity to test several exercises and receive input and feedback of her participants. In the contrast, Shanahan gathers her information through two group discussions. The results of these discussions are not tested during an actual dance class. Therefore, it is not clear how the needs of both the set dance teachers as the people with PD are received when it is implemented as educational requirements for set dance teachers. This is something that needs more attention and has to be researched in practice. A combination of Westheimer's study that had a duration of five years in which teaching methods are described and dancers were asked about their experiences, and Shanahan's research would be ideal. In this combination, the results of the group discussion could be implemented in the PD dance classes. After a couple weeks, both the participants and dance teachers can discuss their experiences and can offer their own input and feedback in a second session of group discussions. In this second session, the group discussions do not have to be held separate from each other. It can be informative for both parties to hear from each other. This combined research gives dance teachers the opportunity to test the educational requirements based on the results of the group discussions, because experimenting in practice is lacking in Shanahan's research.

Shanahan's research explains what is important in a PD dance lesson for the participants and the teachers involved. These people are all involved in Irish set dancing. However, I argue that the data collected in Shanahan's research can be used in the broader context of dancing with PD, and also in the context DfH lessons. To my knowledge, this is the only research where group discussions with the PD dance teachers and participants are used to formulate the needs of both groups. This is valuable

<sup>63</sup> Shanahan, Irish Set Dancing, 15.

information for this thesis because it gives an idea on what kind of teaching methods works the best for the dancers. My study does not include interviews with the participants of the DfH teachers. However, some insight in their train of thoughts is helpful because I can examine the extent to which DfH teachers meet the needs of the participants. Therefore, I will compare some aspects of the teaching methods of the DfH teachers with the tables of Shanahan's research. However, it is important to stay critical because the participants of the group discussions are not the same participants of the DfH lessons.

## 2.4 Conclusion

The first article discussed in this chapter is Westheimer's study about the Dance for PD lessons. During her five-year study, she had the time to develop the most effective teaching method for the participants. Next to the physical improvements like an increase of the flexibility of several body parts, the participants appreciate the personal contact and the conversations they have with fellow dancers. Westheimer's study focuses on the participants of the Dance for PD lessons and gives less attention to the dance teachers of the Dance for PD lessons, while they play an important role in the development and the effectiveness of the Dance for PD lesson. Westheimer indirectly mentions this by acknowledging the key role in of the dance teachers in the guidance of the participants. Still, the attention for the dance teachers minimal.

In contrast, Soriano's study is all about her functioning as a dance teacher of PD classes. In her article, she describes her process in selecting class content for her dance lessons for people with PD. She gets help from a research team that specialized in PD. Together they experiment with several teaching methods through action research, which is a method whereby the teacher experiments with the exercises. Soriano comes to her ideal teaching method through reflections, posing questions and improvisation during the course of action. Soriano's description of her effective teaching method is useful source for the understanding of the dance lessons. For people like the stakeholders in the Dutch health sector it gives clarification about how a PD dance lesson looks like. Due to this clear description, I follow the same structure of describing a teaching method in this thesis as Soriano in her project.

A concept for dance teachers to connect with their dancers is empathy. Feshbach and Feshbach explain that empathy is highly relevant to the educational process and its outcomes because then the students experience a greater understanding and acceptance towards themselves, the teacher and the lesson.<sup>64</sup> According to Shanahan's study, participants also find empathy important. This is not explicitly mentioned, however associated items for discussion as "Never lose patience if some individuals are having difficulty learning steps/movements" and "Make all dancers feel "welcome" by modifying usual teaching method/movements to each individual's ability" indicate that participants find it important to include empathy.<sup>65</sup> The following chapter discusses "theoretical underpinnings" of empathy in the context of the arts. The article of Warburton discusses the role of empathy in the context of dance and I will formulate this information in the context of dancing with PD, when this is necessary.

---

<sup>64</sup> Feshbach and Feshbach, "Empathy and Education," 85-86.

<sup>65</sup> See table 1 on page 18.

### 3. Empathy in the Context of the Arts

In 2011, cognitive scientist Edward Warburton argues in "Of Meaning and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition" that when dancers are "successful", viewers not only see the movement, but also feel its expressive intention. Both dancers and the audience have to move into empathy together.<sup>66</sup> Empathy is a complex concept to describe and has had different meanings and associations during the years. Psychologist Edward Titchener translated in 1909 the term empathy of the German term "Einfühlung".<sup>67</sup> Before that, the German psychologist Robert Vischer used the term Einfühlung in 1873 to describe "the viewer's active participation in a work of art or other visual forms. It is a mutual experience of exchange between the body and the perceived object."<sup>68</sup> Vischer puts the spectator in the centre of the aesthetic discourse. Therefore, he started a transition from a focus on the artwork and its aesthetics to an emphasis of the role of the viewer. The meaning of art does not lay in the object, but in the reception, the recipient and his/her feelings towards the object.<sup>69</sup>

According to Vischer, active looking is associated with physicality. Moreover, it has the ability to give an object emotional value and to animate inanimate objects. This causes active looking to stir up similarity and harmony between the subject and the object of the gaze, which causes the feeling of empathy. For that reason, active looking is necessary for providing stimuli and data for the existence of empathy. However, the viewer gets a mutual, empathic connection with the object via imagination. Vischer explains that this is when the object gains emotional value. Due to the empathic connection, the subject sees an object as animated. Vischer states that in the arts, object and subject merge thanks to artistic imagination.<sup>70</sup>

In 1906, philosopher Theodor Lipps adopted Vischer's explanation of Einfühlung and added that "empathy is the mental process during which the subject becomes aware of the emotional states of the object expresses through sensory symptoms. Not only an artwork or natural phenomenon is a carrier of feelings that can be activated by the viewer, but all objects can be empathized."<sup>71</sup> For instance, Lipps describes that a diagonal line can cause an internal feeling of lifting or sinking. There arises a fusion between the object and the subject, in which a kind of identification takes place with the object. Lipps also focuses on expression and gesture. He states that when people see an unknown gesture or expression, they tend to reproduce it. He sees imitation as a waking up of emotions associated with this expression. Thereafter, people associate these emotions with the perceived object. According to Lipps, people have only access to the emotional states they have been through themselves. Therefore, the perceived object is needed to trigger these feelings in people. There arises a certain feedback relation between the object and subject, in which the observer assigns the feelings to the object.<sup>72</sup>

In 2006, historian Juliet Koss expressed critique on the empathy theories described by Vischer and Lipps. During an empirical study to confirm their theory, it became clear that individuals respond

---

<sup>66</sup> Edward Warburton, "Of Meaning and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition," *Dance Research Journal* 43, no. 2 (2011): 73.

<sup>67</sup> Christiane Montag, Jürgen Gallina and Andreas Heinz, "Theodor Lipps and the Concept of Empathy: 1851-1914," *The American Journal of Psychiatry* 165, no. 10 (2008): 1261.

<sup>68</sup> Magdalena Nowak, "The Complicated History of Einfühlung," *Argument* 1, no. 2 (2011): 304.

<sup>69</sup> Idem. 304.

<sup>70</sup> Idem. 305.

<sup>71</sup> Idem. 306.

<sup>72</sup> Idem. 307.

differently to the same signs. Moreover, even the reactions of the same individuals were different depending on the moment of the study. These failed attempts to confirm the theories with empirical research show that perception creates not the same standardized emotion for everyone. According to Koss, the observer described by Vischer and Lipps is an imaginary, unreal recipient constructed based on the individual experience of the authors of theory. Vischer's and Lipps' theories became outdated because of the development of mass culture and popular culture. They thought about perception of visual stimuli in an isolated manner in which deviant feelings or emotions could not correspond with the objects.<sup>73</sup>

### **3.1 Warburton's Three Kinds of Empathy in the Context of Dance**

According to Warburton, there are three distinct forms of empathic experience that emerge when practicing or seeing dance: somatic empathy, mimetic empathy and kinesthetic empathy.<sup>74</sup> People involved with practicing or seeing dance are likely to experience one or more of these empathies. This is accurate for teachers, participants and spectators. While writing chapter 2 and from my own experiences visiting the PD dance classes, it became clear that the participants of the PD dance classes are treated as dancers. The teachers refuse to name and treat them as patients because it puts emphasis on their limitations. The emphasis has to lay on the ability of the participants to dance. I decided to implement this train of thought in my study and chose for dance concepts that are normally used in the context of professional and "healthy" dancers. To my knowledge, these forms of empathy are never used in the context of participants with PD. This means there is a missing part in the literature concerning dance and empathy. This study fits in the missing part and argues that empathy contributes to the effectiveness of a teaching method. According to Feshbach and Feshbach empathy is a relevant tool to the educational process and its outcomes because the students experience a greater understanding and acceptance towards themselves, the teacher and the lesson.<sup>75</sup> Shanahan's research confirms that the participants of the PD dance lessons also find it important that the teacher empathizes with them. This thesis argues that Warburton's three types of empathy are present in the teaching method of the DfH teachers. In which form and to what extent will be clear in the chapter 4, which is the Analysis. Firstly, the three types of empathy formulated by Warburton will be described.

#### **3.1.1 Somatic empathy**

Warburton describes somatic empathy as a "feeling in" dance. It can be seen as a skill of a dancer to "read" sensory or bodily information from him- or herself or others. This can translate into (bodily) expectations.<sup>76</sup> Experienced dancers have often the feeling that they sense things in the body movements of others, a signal or some sensory cues about another's state of mind. These signals or cues are often not mentioned by non-dancers. For instance, veteran dancers of a particular choreographer have this quality as well. They often sense what is going to happen, where the choreographer is headed, both choreographically and thematically.<sup>77</sup>

Somatic awareness has a rich history in movement practices. Moreover, the source of empathic experience in dance is fundamentally somatic. Physicist Moshe Feldenkrais can be seen of

---

<sup>73</sup> Nowak, "Complicated History," 307.

<sup>74</sup> Warburton, "Meaning and Movements," 73.

<sup>75</sup> Feshbach and Feshbach, "Empathy and Education," 85-86.

<sup>76</sup> Warburton, "Meaning and Movements," 73.

<sup>77</sup> Idem.

one of the early practitioners of somatic movement. During the 1950s, he developed the Feldenkrais method which aim is to teach “a person that is organized to move with minimum effort and maximum efficiency, not through muscular strength, but through increased consciousness of how movement works.”<sup>78</sup> The method helps to move more freely and it can improve posture, balance, flexibility, elegance, coordination, the capacity for life long vitality and self-development. <sup>79</sup> It is a learning process, in which the participant can discover how to move through new and unusual movement combinations. Besides that, the participant discovers what obstructs him- or herself, and other ways to move. The participant becomes conscious of the way movements go (from the connection between the skeleton, muscles and nervous system to the manner of observing, feeling and thinking). Participants also learn how to make a movement easier, efficient and fluent. The emphasis in the Feldenkrais method lays in listening, experiencing and discovering one’s inner experience in an organic learning process.<sup>80</sup> Feldenkrais believes in the unity of the mind and the body: a change in moving causes a change in thinking, observing and feeling.<sup>81</sup>

Somatic empathy can have its benefit, but also its disadvantage for the participants of the PD dance classes. The positive part of it is that improvements are more visible with somatic empathy. When dancers do a certain movement or choreography for the first time, they have to try out what feels the best. There is space for putting feelings and emotions in certain movements or choreography, when the dancer is used to the movement or choreography, because then the thinking-phase is over. When the dancer is used to the style of the teacher, the process of letting go of the thinking-phase to putting emotion and feelings into movements goes easier and more quickly. The dancer then recognizes the phrases and is more able to “anticipate” on what is the expected next movement, because they are familiar with the teacher and its style. At the same time, getting too familiar with a teacher’s style makes dancing less challenging for the participants. The dancers are less alert because of the familiar movements and it even can make them a bit lazy. In this situation, there are fewer physical developments for the dancer. Therefore, the teacher should find the right balance between creating new challenging material for the participants and repeating movements.

### 3.1.2 Mimetic empathy

Mimetic empathy can be seen as a “feeling for” the movement. Expert dancers and teachers believe that this is one of the most important qualities in a dancer. Dancers themselves describe this as a connection with the choreography and by extension the audience.<sup>82</sup> According to Warburton, this term not only emphasizes simulated, outward mimicry or aping. It emphasizes something deeper and more intense. Moreover, it should be seen as a form of cognitive empathy. It is the ability to put oneself imaginatively in somebody else’s position, reproducing the emotional tenor and movement form of another in one’s own imagination and physicality. Mimetic empathy is more than a representation. It is “materiality grounded in bodily experiences of the choreographer’s way of dance-making, which through mimetic mirroring of movement qualities, emotion and intent, becomes a shared vision both in actual presence and, possibly, in absence.”<sup>83</sup> According to Warburton, mimetic empathy, therefore, cannot only be seen as re-presenting or re-imagining. It has a corporal and

---

<sup>78</sup> Nederlandse Feldenkrais Vereniging, “Home,” last visited April 30, 2018, <https://feldenkrais.nl/>.

<sup>79</sup> Idem.

<sup>80</sup> Nederlandse Feldenkrais Vereniging, “Methode: bewust worden door bewegen,” last visited April 30, 2018.

<sup>81</sup> Idem.

<sup>82</sup> Warburton, “Meaning and Movements,” 74.

<sup>83</sup> Idem

tangible quality from which a dance ultimately emerges and from which it derives aesthetic, cultural, historical and social significance.<sup>84</sup>

Mimetic empathy is important for the dancers of the PD dance classes because due to this empathy participants for a moment can forget that they have PD. For instance, participants enter the dance experience of the teacher by placing themselves in the teacher's physical and emotional position. Participants forget their own worries and difficulties, when they absorb the movements and emotions of the dance teacher. This is important for them because participants are confronted constantly with personal limitations in their daily life, while there are many things that the dancers still can do. The dance class and placing themselves in the teacher's shoes, gives the dancers the opportunity to forget temporarily their own limitations. The "mirroring" exercise could also benefit the participants. In this exercise, dancer 1 "mirrors" the movements of dancer 2. Dancer 2 has the lead and can do whatever he or she wants to do, dancer 1 has to follow the movements. After a while, the dancers fluidly switch roles. During this exercise, both dancers exchange a physical and emotional connection with each other. This exchange of dance experience can cause mutual recognition because both dancers have PD. At the same time, however, it is a way of moving freely and enjoy each other's dance experience.

### 3.1.3 Kinesthetic empathy

The last empathy described by Warburton is kinesthetic empathy. According to him, dance observers have while watching dance a "feeling of" the movement, simulating movement sensations of the dance. Kinesthetic empathy suggests that people (dancers, teachers, audience etc.) even while sitting down have the feeling they are participating in the movements they see. They are in some sense "virtually dancing along".<sup>85</sup> Philosopher Theodor Lipps is also an important historical source for the concept kinesthetic empathy. In the beginning of this chapter, I described how Lipps adopted the term *Einfühlung* from Robert Vischer and explained it as a mental process during which the emotional states and feelings of an observer are triggered by the identification with an artwork or natural phenomenon. The same goes for observing a body in motion. Lipps explained that the observers experience an "inner mimesis" According to Lipps, the audience can exactly feel, for instance, what an acrobat high in the air experiences.<sup>86</sup> In 1939, dance theoretician John Martin agreed with Lipps and added that it is for the observers impossible to resist translating what they see and hear into an own personal experience. Martin noticed the audience's physical reaction, while watching dance. He states that the audience does not only watch movements, but the audience also participate in it while sitting in their seats. According to Martin, the audience responds empathetically to the dancers on stage and are able to understand and experience the same emotions and feelings as the dancers do.<sup>87</sup> In this process, all differences between the viewer and dancer disappear. Martin states that spectators are also participants in the movements that are presented to them. Even though, from the outside it looks like the spectator is sitting quietly in his chair, the viewer is nevertheless dancing with dancers from the inside.<sup>88</sup> In 2008, dance researcher Liesbeth Wildschut stated that the notion that the dancer and

---

<sup>84</sup> Warburton, "Meaning and Movements," 74.

<sup>85</sup> *Idem*.

<sup>86</sup> Kerr Houston, "Embodied Poses: Leo Steinberg, Kinesthetic Empathy, and Dance Theory in the 1960s," *Dance Chronicle* 40, no. 3 (2017): 342.

<sup>87</sup> John Martin, *Introduction to the Dance* (Brooklyn: Dance Horizons), 53.

<sup>88</sup> Houston, "Embodied Poses," 342.



the spectator experience the same emotions has been abandoned.<sup>89</sup> Still, several theoreticians are convinced that the observer of movements can feel the urge to imitate them spontaneously, which then leads to specific kinesthetic sensations that evoke emotions linked to these movements.<sup>90</sup>

Kinesthetic empathy is an “inner ‘mimesis’” that arises, while watching somebody move. This urge creates a feeling to move together with the dancer. During a PD dance class, all these forms of empathy interchange with each other. This thesis argues that all these kinds of empathy are present in every PD dance class in varying degrees, and therefore, can be experienced by every participant. Lipps “inner mimesis” can be experienced during a DfH class, when both the dance teacher as fellow students stimulate the participant in an emotional and physical way. When a dance teacher demonstrates a certain movement for the first time, dancers often only watch the teacher. They follow the movements of the teachers with their eyes and sometimes mark with their body the movements of the dance teacher. These markings are not full out body movements, but it is an “inner mimesis” that the participants feel. The feeling can come spontaneously, because the dancer internally identifies with the dance teacher and automatically wants to move together with the dance teacher. It can also be awakened by recognition. Wildschut has rightly suggested that this identification, as described by Lipps, provides not automatically the same emotions and feelings as the dance teacher has while demonstrating the movements. Participants in a PD dance class often have different backgrounds: some with dance experience, some without dance experience. The brain activity of the participants with dance experience will be more activated by seeing the movements of the dance teacher than the brain activity of participants without dance experience. Something similar has been proven in the experiment of cognitive neuroscientist Beatriz Calvo-Merino involving capoeira experts, experienced ballet dancers from The Royal Ballet and a control group without dance experience. She researched in “Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers” the influence of movement experience when perceiving series of movements. The three groups watched two comparable movement phrases in ballet style and capoeira style. The brain activity of all respondents were compared, while watching their own dance style and the unknown dance style. Calvo-Merino concluded that the brain activity of the ballet dancers was most active while watching ballet and the brain activity of the capoeira experts was most active while watching capoeira. The brain activity of the group without dance experience was less active than the other two groups. Besides that, the last group showed no differences between the ballet and the capoeira phases.<sup>91</sup>

An important question that comes to mind is how the transformation from observing movements to initiating movements takes place. In 1984, dance theoretician Mary Smyth analyzed this transformation. In her experiment, she let the spectators look at Western theater dancers. Smyth suggested that watching and hearing Western theater dancers cause activity in the neuro-muscular system, consisting out of the central nerve system, and in the muscles of the spectator. She states that

---

<sup>89</sup> Liesbeth Wildschut, “A Physical Experience While Watching Dance,” *Congress on Research in Dance* 40 (2008): 239.

<sup>90</sup> Susan Foster, “Kinesthetic Empathies and Politics of Compassion,” in *Continents in Movements: Proceedings of the International Conference “The Meeting of Cultures in Dance History”*, ed. D. Tércio (Lisboa: Cruz Quebrada, 1999), 27-30.

Maaïke Bleeker, “Do you see what I mean?” Theater-kijken ontleed, in *Danswetenschap in Nederland, Deel 2*, ed. M. van der Linden, P. Eversmann and A. Krans (Amsterdam: Vereniging voor Dansonderzoek, 2002), 85-97. Liesbeth Wildschut, “Bewogen door dans. De beleving van theaterdansvoorstellingen” (PhD dissertation. Utrecht University, 2003).

<sup>91</sup> Beatriz Calvo-Merino, “Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers,” *Cerebral Cortex* 15, no. 8 (2005): 1243-1249.

movement memory in the brain is linked to the memory of how it feels to perform the movement. Therefore, the brain sends signals (motor commands) to the muscles. The body feels the urge of moving as result of this activation. Smyth assumes that this neuro-muscular activity is not strong enough because the spectators remain seated, while watching Western theater dance performances. However, the body can show leakages when it has the urge to imitate certain movements. When this happens, the movement is visible from the outside but in strongly weakened form, more like a reflex. This happens more often with spectators who are familiar with the movements.<sup>92</sup> It is important to keep in mind that Smyth's descriptions of the transformation are based on presuppositions. Later research in the field of brain research gives more insight in the way the brain processes visual stimuli. For instance, the discovery of mirror neurons. This can possibly answer the question of how the brain sees dance movements and translates it in experiencing the urge of moving together with the performers. Visual stimuli seems to have a motivational and inspiring effect on people with PD. Shanahan's research shows that, according to the participants of the PD set dancing class, experienced dancers are valuable in the dance class. Not only for observation, but also for providing support when necessary.<sup>93</sup> Therefore, knowledge about mirror neurons can explain why a dance teacher makes certain decisions in synthesizing an effective teaching method. Research on mirror neurons is a complex ongoing process. The following paragraphs describe what is currently studied and known about mirror neurons.

## I. Mirror Neurons

In the early nineties, neuroscientist Giacomo Rizzolatti and his team did an experiment concerning the brain activity of monkeys while they were making movements. Rizzolatti and his team registered certain cell activities in the brain of monkeys, while they were making grabbing movements. Unexpectedly, the researchers discovered that the same neurons were active as when the monkeys watched the movements. In other words, the neurons located in the motor area of the brain were also active while observing movement. The researchers called these neurons mirror neurons, because for these neurons seeing is the same as doing. Rizzolatti and his researchers supposed that the mirror neurons form a system to match observation and execution of motor actions.<sup>94</sup>

The same research method is not repeated with humans, because it is too intensive, time-consuming and aggravating. In the case of human brain research scans were used, especially the fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) scan. In this process, the changes of the oxygen concentration of the brain are measured with a strong magnet. A computer screen shows results, when parts of the motor areas of the brain become active when a certain body part moves. This part of the brain is called the motor cortex and can be divided in three areas: primary motor cortex, premotor cortex and supplementary motor area. The primary motor cortex is responsible for controlling the execution of movements. The premotor cortex is responsible for some aspects of motor control, including the preparation of the movement. The supplementary motor area has multiple functions such as the internally generated planning of the movement, the planning of sequences of movement and the coordination of the two sides of the body.<sup>95</sup> When watching

---

<sup>92</sup> Mary Smyth, "Kinesthetic Communication in Dance," *Dance Research Journal* 17, no.2 (1984): 19-22.

<sup>93</sup> See table 1 on page 18.

<sup>94</sup> Giuseppe di Pellegrino et al., "Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study," *Experimental Brain Research* 91 (1992): 176-180.

<sup>95</sup> Wildschut, "Physical Experience," 241-242.

Reliawire, "What is the Motor Cortex?" last visited July 5, 2018, <https://reliawire.com/motor-cortex/>.

movements, brain activity outside the visual area in the brain can be seen in the cortex areas. The cortex areas can be considered as the main motor area. According to Wildschut, the discovery of the activity of these mirror neurons shows how the internal mental transformation works. This helps to understand many aspects concerning our understanding of the behavior of others.<sup>96</sup>

Another interesting result of studies related to mirror neurons is that the motor representation of the action executed by another person can be stimulated internally in the observer's premotor cortex. This is relevant when the last part of action is not completed and therefore, visual cues are limited. In this situation, the observer's premotor cortex can still prepare the movement based on understanding and recognizing the action.<sup>97</sup> Moreover, mirror neurons can also be stimulated when there are no visual stimuli present. The understanding of action can be based on other stimuli as sound, reading or thinking about an action. Athletes use this method when they need to prepare for an important game or when they are recovering from an injury. Due to the activation of mirror neurons, the observer is in the same internal state as when the action is carried out.<sup>98</sup>

## II. Imitating Behavior: Achieving the Goal or Executing the Movement Correctly?

In 2000, cognitive psychologist Harold Bekkering stated that mirror neurons are involved in imitating behavior. The mirror neuron system transforms perceived movements by others into possible goals of action achievable for the person. Bekkering asked in his research small children to grab their left ear with their right hand. The children imitated the goal, but often with their left hands. They achieved the goal (grabbing their ear), however, it was not the exact movement (with their right hand). According to Bekkering, the key aspect for the imitator is to achieve the goal and try to reach this in the best way possible. It is less important to focus on the development of the movement.<sup>99</sup>

Neuroscientists Valeria Gazzola and Christian Keysers came with their research team to the same conclusion during their study in the Social Brain Lab in Groningen. Their research results show that "the mirroring in the brain is a subjective interpretation of someone else's acts."<sup>100</sup> In their research, they presented simple hand actions, like holding a cup, to two test groups. Test group 1 consisted out of sixteen participants and testgroup 2 consisted out of two participants born without arms. The researchers scanned their brain using fMRI and they observed that the common motor pathways of the participants of test group 1 required for holding a cup were activated. The motor pathways of the participants without arms in testgroup 2 were also activated, but not the same as with test group 1. According to Gazzola and Keysers, the brains of the participants of test group 2 light up in regions needed for moving the feet. The mirror neuron system works towards a goal. The people without arms recognized they could pick up a glass with their feet and this was showed in their brain.<sup>101</sup>

---

<sup>96</sup> Wildschut, "Physical Experience," 242.

<sup>97</sup> Giacomo Rizzolatti and Laila Craighero, "Mirror Neuron: A Neurological Approach to Empathy," *Neurobiology of Human Values* (2005): 107-123.

<sup>98</sup> Wildschut, "Physical Experience," 242.

<sup>99</sup> Harold Bekkering, Andreas Wohlschläger and Merideth Gattis, "Imitation of Gestures in Children in Goal-directed," *The Quarterly Journal of Experimental Psychology* 53, no. 1 (2000): 155-157

<sup>100</sup> Valerie Gazzola et al., "Aplasics Born without Hand Mirror the Goal of Hand Actions with Their Feet," *Current Biology* 17 (2007): 1235-1240.

<sup>101</sup> Stefan Anitei, "How Can Handless People Use the Hands-Feet? The Flexibility of the Mirror Neuron System," last visited September 14, 2018, <https://news.softpedia.com/news/Why-Handless-People-Can-Use-the-Hand-Feet-60379.shtml>.

In dance, however, movement does not have the same instrumental function as in the studies of Bekkering, Keysers and Gazzola. The qualitative aspect of movement, how the movement is carried out, is an important factor in dance. The mirror neuron system of the observer is always activated when he or she watches a dance performance because the observed movements are simulated from within. According to Wildschut, the spectator selects goals during a dance performance and picks up the corresponding motor programs. Moreover, she states that kinesthetic empathy can take place in any dance style, but particular with dance styles the spectator has experience with or likes.<sup>102</sup> When the spectator observes, familiar movements are picked up faster than unfamiliar movements. The earlier mentioned study of Calvo-Merino is an example of this. In this research, all three groups showed brain activity while watching the ballet phrase and the capoeira phrase. However, the ballet group showed more brain activity while watching the ballet phrase and the same was the case with the capoeira experts watching the capoeira phrase. Another aspect to consider is the physical ability of the spectator. According to cognitive neuroscientist Julie Grèzes, the size and level of activity within brain areas depend on somebody's motor competence, which means that it will be limited to the acquired skills of the spectator.<sup>103</sup>

It would be valuable to study Grèzes' statement in the context of the PD dance classes and the participants. According to the statement, it is difficult for participants to learn movements they are not skilled in due to the lack of brain activity while watching movements they do not master. Is it then possible to master movements for PD dance class participants? Will the brain activity grow when the participants get skilled in unfamiliar movements? Is it even possible for people with PD to create this type of brain activity, because PD is a progressive brain disease? These questions do not lay in my field of expertise, and therefore, it is not possible for me to study these concerns. Nevertheless, as I mentioned earlier, the research on mirror neurons is complex ongoing process, which also leads to critical comments towards mirror neurons. There are some researchers with doubts about the existence of mirror neurons in the human brain. Due to the mirror neurons' connection with kinesthetic empathy, these doubts also put kinesthetic empathy in a questionable position. The next part will explain some critical notes on mirror neurons, and afterwards, the consequences for kinesthetic empathy will be discussed.

### III. Critical Note on Mirror Neurons

After Rizzolatti and his research team published their discovery about the mirror neurons in monkeys, the connection with humans was made quickly. During the years, the mirror neuron function has been generalized to several human behaviors. Moreover, scientists relate the existence of mirror neurons to complex human capacities and disorders. One of them is neuroscientist Lindsay Oberman. In 2005, she stated the following: "Mirror neurons are primarily thought to be involved in perception and comprehension of motor actions, but they may also play a critical role in higher order cognitive processes such as imitation, theory of mind, language and empathy, all of which are known to be impaired in individuals with autism spectrum disorders."<sup>104</sup> However, cognitive scientist Gregory Hickok argues that it has not been shown that species that possess mirror neurons do have any of these higher order cognitive processes. And vice versa, species that possess the higher order cognitive

---

<sup>102</sup> Wildschut, "Physical Experience," 245-246.

<sup>103</sup> Idem. 246.

<sup>104</sup> Lindsay Oberman et al., "EEG evidence for the mirror neuron dysfunction in autism spectrum," *Cognitive Brain Research* 24, no. 2 (2005): 190-191.

processes has not been shown conclusively to possess mirror neurons.<sup>105</sup> Several studies have been done on researching the mirror system in humans, but according to Hickok much of this work has investigated behaviors that mirror neurons could not possibly support given their response properties in monkeys.<sup>106</sup> Therefore, the connection that has been made between the cognitive processes and the mirror neurons are built on assumptions. The model of the monkeys has been used to generate testable hypotheses in humans and this could be a useful research strategy. However, Hickok states that the problem in case of mirror neurons is that the system has been generalized to humans without systematic and academic validation.<sup>107</sup> Without this validation, it is questionable to formulate statements about mirror neurons and human behavior, especially those that do not exist in monkeys. For that reason, Hickok has his doubts about Oberman's statement.<sup>108</sup>

These comments on mirror neurons in the human brain reflect on human behaviour, and therefore, not have big consequences for kinesthetic empathy in DfH lessons. Kinesthetic empathy in the DfH classes focuses on the improvement of the physicality of the participants. Oberman's statement on human behaviour is less relevant in the context of dancing with PD. However, this critique proves that it is important to stay critical about mirror neurons and kinesthetic empathy because research on mirror neurons is very complex and are, at this moment of writing, still being studied.

### 3.2 Conclusion

This chapter explained the difficult and broad concept of empathy, which still is subject of several interpretations and definitions of theoreticians. This made it necessary to describe the concept of empathy in the context of dance, specifically in the context of DfH lessons. Moreover, Feshbach and Feshbach state that empathy is a relevant tool to the educational process and its outcomes because the students experience a greater understanding and acceptance towards themselves, the teacher and the lesson.<sup>109</sup> To my knowledge, Warburton is the only theorist who studied empathy in dance and described three types of empathy concerning how dance can be experienced. This knowledge is relevant for this study because I use the presence of empathy as a factor to describe the teaching method of DfH teachers. The three types of empathy interchange each other and the extent of experience is for each individual different. Still, the three kinds of empathy give me more information in the discussion on how dance can be taught to people with PD.

The following chapter will explain how several factors, including the presence of the three types of empathy, lead to the synthezation of three unique teaching methods of three DfH teachers. Next to the contribution in the discussion on how dance can be taught to people with PD, the descriptions of the teaching methods also give the Dutch health sector the clear insight they need to get a better understanding of the process and impact of dance for people with PD.

---

<sup>105</sup> Gregory Hickok, "Eight Problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding in Monkeys and Humans," *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no.2 (2009): 1236-1237.

<sup>106</sup> Examples of researches about mirror neurons in humans: Sourya Acharya and Samarth Shukla, "Mirror Neurons: Enigma of the Metaphysical Modular Brain," *Journal of Natural Science, Biology and Medicine* 3, no. 2 (2012): 118-124. Trevor Chong et al., "fMRI Adaption reveals Mirror Neurons in Human Inferior Parietal Cortex," *Current Biology* 18, no. 20 (2008): 1576-1580.

<sup>107</sup> Hickok, "Eight Problems," 1236-1237.

<sup>108</sup> Idem.

<sup>109</sup> Feshbach and Feshbach, "Empathy and Education," 85-86.

## 4. The Process to an Effective Teaching Method for PD Participants using Three Types of Empathy

In the period May – June 2018 I interviewed three DfH teachers: Ubit Iskander, Feline Bentvelzen and Annemarie Labinjo and visited the dance classes of Iskander and Labinjo. In this chapter, I will analyze the outcomes of the interviews and my observations of the dance classes. The same structure and topics will be followed as in the interviews.

### 4.1 Dance Background

The initial idea of DfH was to work with ex-professional dancers only and use their experience and knowledge to create a standard teaching method. However, from the three DfH teachers only Labinjo worked as a professional dancer. Labinjo went to ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten and specialized in contemporary dance and classical ballet. Labinjo danced for Introdans in Arnhem and Scapino Ballet in Rotterdam and performed approximately 1700 times. At the end of her professional dance career, she was asked to join Dance for Health and help with setting up the educational program for DfH teachers. Nowadays, Labinjo is involved with constructing the educational program for future DfH teachers and teaching her own DfH dance classes. Due to the fact that not much dance teachers met this criterion, DfH soon let go of the norm that every dance teacher involved with DfH has to have a professional dance career. That is a positive development because I propose that the quality and experience in teaching dance is more relevant in these kind of dance classes than professional dance experience of a teacher. This is in line with Shanahan's research. She states that topics as the teaching method of the teachers involved, and a relaxed environment are for the participants the most important elements to create an ideal PD class.<sup>110</sup> Letting go of the rule of working with ex-professional dancers only, gives passionate dance teachers without professional dance experience the opportunity to sign up for the educational DfH program.

The other DfH teachers, Bentvelzen and Iskander, were not active as professional dancers. They were hired because of their dance background and teaching experience. Moreover, these factors are relevant for the synthezation of their own teaching method because it influences choices such as structure, music and dance style. For this reason, the dance background and teaching experience are relevant to mention. Iskander went to the Rotterdamse Dansacademie (now Codarts). In her second year, she started teaching dance classes. After her graduation, Iskander looked for her own "dance grammar" in Graham, Western technique and Asian styles. Nowadays, Iskander teaches jazz dance and works with her own dance group on colonial inspired dance choreographies. Bentvelzen started with rhythmic gymnastics but soon started dancing in a MBO dance program in Haarlem. One year later, she followed the HBO Dance Teacher program. After her graduation, she started teaching at several dance schools. Nowadays, Bentvelzen teaches classical ballet and contemporary dance and studies Physiotherapy.

---

<sup>110</sup> See Table 1 on page 17.  
Shanahan, Irish Set Dancing, 15.

## **4.2 Dance for Health program**

### **4.2.1 Iskander: One-week program**

Iskander followed the DfH program in the summer of 2016. At that time, the DfH program lasted for one week. During this week, Iskander learned the basics of psychology, neurology and first aid. After these theoretical classes, founder Andrew Green and dance teacher Annemarie Labinjo followed with the practical lessons about a DfH dance class. According to Iskander, Labinjo's lessons gave insight in elements like typical characteristics of dancers with PD, how to count music for participants with PD and the recommended structure for a DfH dance class. After these sessions, Iskander and her fellow students could practice in groups and construct their own class material. The teachers of the DfH program looked at the class material and gave feedback. After the one-week program, Iskander and other students were asked to visit twelve classes of DfH teachers. This could help them to structure and formulate their own teaching method. Iskander received a certificate after all the mandatory elements were completed. Occasionally, DfH organizes comeback days for the alumni to get inspired by international specialists in the field of dance with PD. The alumni are also in contact with each other through a WhatsApp group, in which the DfH teachers share information about PD, tips and inspiration.

In the interview, I asked Iskander if she has points of improvement regarding the DfH program. She told me that she missed personal supervision in the program. She suggested that the teachers of the program can visit the dance classes of the alumni to give them feedback. During the DfH program, the alumni practiced with creating class material in the DfH program. However, these were never full dance classes, only short elements of the class. The actual dance classes given by the alumni after graduation were not seen by the teachers of the DfH program. This means that the teachers of the DfH program do not see what the qualities and weaknesses are of the alumni when they start their own dance classes for dancers with PD. Therefore, Iskander recommends extra attention for the personal supervision after the DfH program.

### **4.2.2 Bentvelzen: Three-day program**

Bentvelzen followed the DfH program in May 2017. After she applied, she received an invitation for a dance introduction by DfH and the people involved. However, a bit unexpected Bentvelzen felt it was like an audition. The potential students had to perform several dance combinations and had to teach a dance phrase. After the "audition" was over, the teachers of the DfH program selected students who were invited to participate in the DfH program. According to Bentvelzen, it was a tough selection, around 50 percent of the participants were cut based on their dance and teaching skills. In the year of Bentvelzen's class, the DfH program consisted out of three full days with masterclasses of PD experts, dance teachers, psychologists and neurologists. The program differed not much from the program of Iskander's class. However, instead of a one-week program it was now an educational program of three days. Bentvelzen found this, on the one hand, too short because it is impossible to become a teacher in three days. On the other hand, the students that got accepted for the DfH program are all experienced in teaching, dancing and/or health sector. Therefore, Bentvelzen has doubts about whether there is more to learn in the DfH program. After finishing the DfH program, the students have the option to invite one of the experienced DfH teachers to their own dance classes to receive feedback. Bentvelzen and her fellow students also had the option to visit the dance classes of the experienced DfH teachers. Compared to Iskander's class, the options given to Bentvelzen and her fellow students are based on own initiative. In contrast, it was for Iskander mandatory to follow twelve

dance classes to learn from the experienced teachers and to get inspired for her own dance classes. Just like Iskander, Bentvelzen misses the personal supervision after the DfH program is over. Especially, the ex-professional dancers and people from the health sector who do not have experience with teaching can use the extra guidance. It was also difficult for Bentvelzen to set up her own dance classes for participants with PD. In Bentvelzen's experience, DfH is not very responsive when asking for flyers, information about renting dance studios, administrative questions etc. Therefore, it took her long to set up the dance classes, what causes delay for possible new participants.

#### **4.2.3 Labinjo: Constructing the Dance for Health Program**

Labinjo is from the beginning involved with the organization. After she retired from her career as a professional dancer, DfH founders Andrew Greenwood and Marc Vlemmix asked her to join them in the 5-day research pilot in Italy. Labinjo's dance knowledge and teaching experience was needed in the teaching method that was developed for this pilot. During this research pilot, they gave dance classes to Italian professional dancers, dance teachers and people with PD. The participants reacted positive and the three decided to implement the same teaching method in the DfH program for new DfH teachers. I asked Labinjo different questions concerning the DfH program than I asked Iskander and Bentvelzen because Labinjo did not follow the DfH program, but developed the program. Labinjo's questions were related to the selection criteria of students of the DfH program and the teaching method taught to the students.

##### *Ex-professional dancers or not?*

When DfH started, they wanted to hire ex-professional dancers to lead the DfH dance classes. However, Labinjo is one of the few DfH teachers who is an ex-professional dancer. The founders decided to be less strict and accepted interested people without a professional dancer's background. The founders formulated a couple of criteria to maintain the quality of the DfH dance classes. According to Labinjo, the students "have to have an ear for music, dance experience in the broadest form and a certain awareness of their own body." During the audition for the DfH program, the candidates have to complete a creative assignment. One of the things that the founders then can criticize, is if a certain candidate feels comfortable in hers or his body. This is an important criterion, because the future DfH teachers will function as physical examples for the dancers. Therefore, it is essential for the candidates to be aware of their own body and feel comfortable in it. In the past, the founders were less strict in the selection of criteria and this resulted in quality differences between the DfH dance classes. They received complaints from the dancers, listened to them and changed the criteria.

##### *The biopsychosocial model*

The candidates that get accepted for the DfH program learn how to work with the biopsychosocial model.<sup>111</sup> According to this model, there are multiple factors, the biological aspect, psychic aspect and the social aspect, playing a role in the development, continuation or recovery of physical symptoms. The biological aspect is everything concerning the human body and everything that is in direct contact with the human body. Think about food, the air that we inhale, bacteria and viruses. The physic aspect consists out of our personality, our thoughts, our feelings and our convictions. These can be

---

<sup>111</sup> Visiemed, "Het Biopsychosociaal model," last visited December 18, 2019, <http://www.visiemed.nl/13hetbiopsychosociaalmodel.pdf>.



unconscious and conscious. The social aspect consists out of all the contacts with the people surrounding us: family, friends, school, the neighborhood and colleagues. This system of people effects the way we think about ourselves and ourselves in relation to others.<sup>112</sup> Thinking from this model, dance is not only important for the body, but also for the thoughts, mind and as social activity. Labinjo wants to teach her students to see the human being as a whole. The unity of the body, the mind and social aspects is something that Labinjo wants to transfer to her students. Labinjo also emphasizes that dance for her is something you do together. The awareness of the body and the trust in people involved and the environment stimulates bodily and mentally improvements.

#### Final assignment of the Dance for Health program

In the final assignment of the program, the students have to teach a DfH class. The participant receives feedback from the founders after this class. They look at elements as safety, use of language, demonstration of movements, creativity, choreography and artistic. The candidate receives a certificate, when everything is sufficient.

#### Quality or feelings?

Despite the fact that Labinjo and the other founders changed the selection procedure and decided to be stricter about the criteria, it can still be more selective because DfH teachers work with a vulnerable people. For instance, other important criteria could be the social qualities and the teaching qualities of the candidates. However, Labinjo did not mention these criteria. In the interview, Labinjo also mentioned a remark of Vlemmix. He had experiences with candidates who were so passionate about doing this work, and were devastated when they were denied for the DfH program. Candidates were in tears. Vlemmix had the feeling that he did not have the right to deny people and crush somebody's dreams, which they are so passionate about it. Therefore, the founders became more flexible in accepting candidates. I found this a remarkable comment because DfH started with the principle of helping people with PD, both mentally and physically. This requires certain qualities of a DfH teacher and makes it more important to ensure that the DfH candidates are capable enough to teach the dancers than disappointing DfH candidates.

#### **4.2.4 Conclusion**

This section explains the educational program Iskander, Bentvelzen and Labinjo finished to graduate as DfH teachers. There are several changes in the programs during the years, which means that some teachers gain more practical experience than others do.

Based on the statements of Labinjo, Bentvelzen and Iskander it is clear that the DfH program is still in development. For instance, at first DfH wanted only ex-professional dancers. Thereafter, affinity with dance was enough to be accepted for the program. Nowadays, they organize auditions for interested people. The developments are also visible in the professional guidance of DfH students. The class of Iskander had to do a kind of internship, where they had the opportunity to look at experienced DfH teachers and collect teaching material to form their own DfH dance class. The class of Bentvelzen did not have the mandatory visitations, but the students were free to visit DfH dance classes of experienced teachers. Labinjo states that students have to give one DfH class and receive feedback on it. Next to that, the students are free to visit DfH classes of experienced teachers, but it is not

---

<sup>112</sup> Visiemed, "Het Biopsychosociaal model," last visited December 18, 2019, <http://www.visiemed.nl/13hetbiopsychosociaalmodel.pdf>.

mandatory. It becomes evident from the above descriptions that the founders of DfH need to listen to the needs of the DfH students and implement that in their DfH program. For that reason, a questionnaire would be ideal.<sup>113</sup> Graduated students can fill in their feedback, and the founders could process this in the DfH program if they think it is necessary. It is important for the DfH classes to maintain a high quality because vulnerable people visit the lessons to improve the physical and mental state. This is only possible when the students are guided in the best way possible. This also means that the DfH program should be standardized, because too much change between the DfH programs over the years can cause quality differences between the teaching methods of the graduates. This can be problematic for the effectiveness of the teaching methods, while this is highly valued by the organization DfH.

### 4.3 Teaching Methods

This study has two aims: it describes and explains the synthesized teaching method of three DfH teachers and this adds to a better understanding of its impact, especially for the Dutch health sector. This knowledge contributes to the legitimacy and validation of the DfH lessons by the Dutch health sector. Also, it is a useful source in the discussion on how dance can be taught to people with PD. This section will show which elements used in the teaching method work for each DfH teacher, and which elements are less successful. This is observed by looking at how empathy is manifested in the DfH lesson. This is challenging because empathy is not directly visible or measurable, which means that I had to rely on my own intuition and subjective experience while observing the DfH lessons. The previous chapter showed that each of the three forms of empathy has its own characteristics, which means that the factors that can help to detect each form of empathy are different. Experience in dance and a certain dance style are relevant factors for somatic empathy, which is also known as the "feeling in" dance. Only then, the dancer understands what a movement does with the body and which movement feels natural to follow. This is translated in repetitive movements and exercises. In mimetic empathy, the "feeling for" the movement, it is about the connection with the choreography and step into a certain role. This is translated in exercises as imagery. Kinesthetic empathy, the "feeling of" the movement, is the most challenging because it is the type of empathy with critical sidenotes. However, early described studies state that recognizable movements triggers an urge to move along. Moreover, recognition in the movements can trigger certain feelings and thoughts, which are related to the memories of the movements. In the context of the DfH lessons, this can translate in exercises consisting out of daily movements like reaching or knee lifting or movements familiar from the past like swim movements or marching.

I was able to visit dance classes of two of the three DfH teachers. I visited the classes of Iskander and Labinjo. Bentvelzen described me in full detail her teaching method. An element that makes this analysis more challenging is that the dance class of Labinjo was a MS dance class. Due to the schedule, it was not possible to visit a PD dance class. Labinjo explained in the interview that every disease has its own teaching structure, which means that the teaching methods for the diseases PD, MS and Rheumatism differs from each other. Students learn in the standard DfH program how a PD class is constructed. This is the basic training. It is optional to do an extra module on Rheumatics or MS. This will take two extra days next to the standard one-week DfH program. First, the basic DfH teaching method for PD clas, which is taught to the students will be explained. This originates from the

---

<sup>113</sup> I am not sure if the graduates have to fill in a questionnaire after they finish the DfH program. I did not speak with the DfH teachers about it.

DfH instruction book of Bentvelzen. It is up to the students to make their own version of this basic DfH teaching method. Afterwards, the teaching methods of the three DfH teachers will be discussed.

### 4.3.1 Basic DfH Teaching Method

The first couple of exercises are often seated. The class starts with a warming up. This is the part where the participant gets ready to move, feels comfortable and welcome, finds a connection between mind, body and breath, and finds a good and stable seated or standing posture. The participant works on flow in the next exercise. This exercise is about mobility in the joints, expressive and fluid movements and finding control in a sustained movement phrase. The third exercise has to be dynamic. It is about finding weight and energy in the limbs, moving with purpose and direction, getting more rotation, swing and contra-lateral in the body, and engaging lower and upper limbs together-coordination. Thereafter, it is time for the participants to stand up; that is only for those capable of standing up. In the exercise that follows, it is about standing strength. The participant finds a strong standing (or seated) position, feels confident in transfer of weight and uses arms and legs together with transfer of weight in the whole torso. Then the participant focuses on travelling. In this exercise, it is about shifting and transferring weight in varying rhythms and patterns and it gives dancers the confidence to travel with purpose. When the dancers are used to standing and moving, it is time to create. All aspects of flow, dynamic, strength and stability are brought together in a creative exploration and improvisation. The dancer takes ownership and control and it is a chance for self-expression. Thereafter, it is time for the cooling down. During this exercise, the dancer reconnects with the breath and he or she finds focus and calm in order to take the learning exercises away from the studio into daily life.

Each DfH teacher can decide for him- or herself the content and focus of each exercise, but DfH sees these key elements as important pieces in the improvement of the participants with PD. The following gives insight in how Iskander, Bentvelzen and Labinjo integrated these key elements in their DfH dance class. I argue that the three DfH teachers implement exercises, which function as educational tools to channel empathy. It is up to the teacher how to use empathy in the educational settings and decide how it is most effective for themselves and the students. The following describes the lessons of Iskander, Bentvelzen and Labinjo. Afterwards, I will analyze the “visibility” of Warburton’s three forms of empathy.

### 4.3.2 Iskander’s Lesson

#### *First exercise*

Iskander told me in her interview that she gets her inspiration from other dancers, dance teachers and YouTube videos.<sup>114</sup> This matches with a warming up which contains Gaga. This is a movement language developed by Ohad Naharin, which connects conscious and unconscious movements, causing an experience of pleasure and freedom.<sup>115</sup> Iskander uses Gaga to move together with her dancers and most participants “mirror” her movements. However, they are free to move in their own way, which corresponds to the principle of Gaga. Iskander’s goal with the warming up is to get the stiffness out of the bodies of the participants and start easily with flow elements. In this first exercise, imagery is a key element. Iskander uses this to show how to execute certain movements. For instance,

---

<sup>114</sup> First, I had the interview with Iskander and a couple days later, I visited her DfH lesson. This gave me the opportunity to see if the comments in the interview corresponds with her DfH lesson.

<sup>115</sup> Batsheva Dance Company, “Gaga,” last visited April 8, 2019, <https://batsheva.co.il/en/gaga>.

when Iskander says to move like a parachute, the dancers know that they have to move slowly and lightly. Still, Iskander explained during the interview that she wants to improve her ability to use imagery. Iskander's music choice is a supporting element in the warming up because it gives the participants an idea of the tempo. The chairs are in a circle, so that the dancers are in contact with each other and interact with each other.

### Second exercise

The second part of the warming up is more upbeat. Iskander calls it the hand jive. In this exercise, it is all about arm, hand and finger movements. This exercise contains a lot of repetition and due to the tempo and the dynamic of the music, it is sometimes hard to keep up. Even for Iskander herself. Iskander explains in the interview that she also wants to keep challenging herself during the lesson. When she makes a mistake during an exercise, it shows that she is also not perfect. Iskander describes that she creates with this a setting, in which it is safe to make mistakes and experiment with movements. Several actions in the following, will contribute to creating this setting.

In this last exercise on the chairs, there is a fragment where Iskander prepares the participants to stand up. Iskander uses strong and powerful movements and at the same time, the participants are following her movements. Some movements are repeated in the different exercises, because it gives the dancers the opportunity to familiarize themselves with certain movements. Improvisation is also part of the exercises in Iskander's class. However, she gives the dancers time to get familiar with the music, the movements and the environment, before she introduces improvisation in her exercises. This decision also contributes in creating a safe place first, before asking participants to do unfamiliar exercises.

### Third exercise and fourth exercise

Iskander told me that her DfH lesson has a clear structure: starting with slow flowy movements to movements that are more upbeat. This corresponds with her lesson because every exercise uses music that is more upbeat than the previous exercise and the movements follow the music. The participants, who are strong enough to stand up, can stand during the following exercises. Others can sit or use the chair for extra support. In the third exercise, the dancers familiarize themselves with standing. Iskander gives the assignment to interact by pointing to each other. Movements of the previous exercises are repeated in this exercise. I have noticed that it is hard for the participants to focus on both movements and standing, therefore it is a good decision to repeat movements. If the dancers recognize the movements from previous exercises, it is easier to focus on standing.

The next exercise brings standing to another level and the dancers have to walk from one side of the room to the other side. The music functions as guidance for the tempo the dancers have to follow. During the interview, Iskander mentioned that the choice of music also plays a role in the ambiance of the class. For that reason, Iskander chooses her music wisely: it has to have a clear beat and it is enjoyable if the participants recognize the music from back in the days. Furthermore, Iskander integrates daily movements (walking, standing, reaching etc.) in her class. During a reflection on her own teaching method, Iskander admitted that she wanted to implement daily movements more in her lesson. During the lesson, this was visible by using variations of walking (big steps, sidesteps, side cross steps, hopping etc.) to challenge the dancers.

### Fifth exercise

In the last exercise, it is about visualization. The dancers lay on the ground with their eyes closed and with their knees pulled up. Iskander walks around the room and speaks calm to her dancers. The dancers have to visualize how they execute certain movements without the limitations caused by PD. Iskander asks the dancers rhetorical questions about what they feel when they think about these movements. In this exercise, Iskander works from the thought that thinking and visualizing the movements can improve the movement quality of the participants.

Afterwards, Iskander asks the participants what they think about the class and asks for input and feedback for future classes. She explained in the interview that she values the feedback of the students in every aspect: music, way of speaking to the participants, movements etc. She tries to process this feedback as soon as possible in her lessons. She puts together a new class every six weeks. However, during the six weeks, she sometimes switches up the exercises or thinks about variations of movements to challenge the dancers.

## **I. The Three Kinds of Empathy in a Group with a Clear Structure**

### Somatic empathy

Warburton describes somatic empathy as a “feeling in” dance. It is a skill of a dancer to “read” sensory or bodily information from him- or herself or others. According to him, this can translate into (bodily) expectations. He gives the example of veteran dancers who dance for one particular choreographer. These dancers sense what is going to happen and where the choreographer is headed, both choreographically and thematically.<sup>116</sup> Iskander uses a lot of repetition in her dance classes. She mentions that she often repeats movements in the seated exercises. She challenges her students with different tempos and variations in music, however, the movements stay the same. The same goes for some of the standing exercises. This results in participants who are familiar with the movements. The movements feel more natural and have more flow than when they are performed for the first time. The way somatic empathy is “visible” as an educational tool is comparable with the way Warburton observes it with professional dancers. Just like the professional dancers, Iskander’s dancers are getting more familiar with the movements and style when they repeat it. Moreover, an extra factor plays a role in the familiarization of the style and movement, namely the daily movements like reaching and walking. These movements can also occur in the daily life of the participants. Iskander implements exercises as repetition and daily movements as educational tools to familiarize participants with the exercises and movements in the DfH lesson. In practice, this means that she uses repetition and daily movements to get the exercises and movements “in the body”, causing improvement in dance and the body in general.

### Mimetic empathy

Mimetic empathy is described by Warburton as a “feeling for” the movement, the ability to put oneself imaginatively in somebody else’s body, reproducing the emotional tenor and movement form of another in one’s own imagination and physicality. Professional dancers see it as a connection with the choreography and by extension the audience.<sup>117</sup> In the lesson I visited, this form of empathy is not “visible” that often. There is a moment, when Iskander shows a movement and the dancers are following her. It is a short opportunity for the dancers to step out of their own bubble and and step

---

<sup>116</sup> Warburton, “Meaning and Movements,” 73.

<sup>117</sup> Idem. 74.

into the dance experience of Iskander. However, the experience of mimetic empathy is superficial for the participants. I argue that elements as imagery and improvisation intensify the experience of mimetic empathy. A DfH teacher can create with these elements the right setting for the participants, causing the dancers to move and act in a certain way, other than their own way. Iskander did not use these elements, and therefore, was less active in creating the experience of mimetic empathy. This way of experiencing mimetic empathy differs from the way that professional dancers experience it, because the professional dancers have an extra factor to deal with, namely the audience. The DfH dancers are only making connection with fellow dancers, the movements and the feelings matching the movements.

#### Kinesthetic empathy

Kinesthetic empathy is the “feeling of” the movement. According to Warburton, dance observers have a “feeling of” the movement, while simulating movement sensations of the dance. This means that even while sitting down, they have the feeling that they are participating in the movements they see. They are in some sense “virtually dancing along”. Not only the observer’s body feels the urge to imitate, it also leads to specific kinesthetic sensations that evoke emotions linked to these movements. Warburton links this type of empathy to dancers’ audience.<sup>118</sup> However, in a way DfH participants are also observers of dance. During the interviews, it became clear that observation is an important way for DfH participants to find out the right way to execute certain movements. A participant is triggered just by looking at Iskander performing movements and being in company of fellow dancers. This means that the social atmosphere contributes to the effectiveness of a DfH lesson. In contrast with the audience of a dance performance, the DfH participants can actually dance along with the DfH teacher. The spectators of a performance have to suppress the urge to move together with the professional dancers.

The experiment of Calvo-Merino shows that the brain activity, important for kinesthetic empathy, is more stimulated when people see movements recognizable for them.<sup>119</sup> In practice, this means that kinesthetic empathy is used as educational tool by incorporating repetition in Iskander’s lessons. This is visible in the second and third exercise of Iskander’s lesson, where she repeats the movements because her dancers have difficulties with standing and executing movements at the same time. She decides to repeat the movements of the second exercise, causing the participants to focus on standing.

### **4.3.3 Bentvelzen’s Lesson**

#### Structure in favor of her participants

When I asked Bentvelzen if she has a fixed structure for her DfH class, she answered that it depends on the dancers. Bentvelzen describes that she prepares her DfH class, however, Bentvelzen adjusts it when she sees that there are several dancers with walking and/or standing difficulties. During the time of the interview, Bentvelzen had taught only workshops and a couple of pilot groups. In contrast with Iskander and Labinjo, who have weekly classes with the same group of participants. While teaching their groups, Labinjo and Iskander learn about the qualities and limitations of the dancers. Bentvelzen does not have that yet and works for a short time with several participants. This means that Bentvelzen does not always know what awaits her. Because the class is to develop the movement

---

<sup>118</sup> Warburton, “Meaning and Movements,” 74.

<sup>119</sup> Calvo-Merino, “Action Observation,” 1243-1249.

qualities of the dancers, Bentvelzen adjusts her class in favor of the dancers. If she sees that there are walking and/or standing difficulties, she makes sure that the warming up is extensive and complete enough. If it goes too fast for the dancers, they reach their climax too soon and it would be more difficult to finish the class.

#### From teacher-controlled to dance-controlled

Bentvelzen follows the structure of the DfH founders. She uses it as a framework in which she structures her DfH classes. She starts her class *teacher-controlled*. This part of the class contains exercises where the dancers follow Bentvelzen's lead. As the class goes, the dancers gain more confidence and feel more comfortable to improvise. Within assignments, Bentvelzen starts with giving the participants more freedom. For instance, the participants have to choose their own direction, while executing the exercise. The class is more *dance-controlled* towards the end of the class, because Bentvelzen wants to give the dancers the freedom to expressive themselves. Exercises like "mirroring" each other and improvising are more fitted at the end of the class. Bentvelzen's goal during the class is for the dancers to take the lead and decide their movements.

#### Exercises on chairs

The dancers start in circle on a chair. Bentvelzen likes to start a warming up with some breathing exercises. She explains that this is a way for the dancer to feel her or his body, feel in what state the body is and what it is capable of at that moment. Most of the time Bentvelzen uses the chairs in her lesson. Only for the last exercises, Bentvelzen asks the participants to stand up and even then, it is optional to use the chair for extra support. In these exercises, she often repeats movements from previous exercises on the chair, because Bentvelzen does not want to make it too challenging for her participants.

#### Imagination and theme

Bentvelzen starts with a theme and within this theme, she thinks of fitted movements and music for the class. According to Bentvelzen, working with a theme gives her and the dancers external triggers. When she starts with the movements and then structures her lesson, the class has an internal dynamic. Imagination is an important element in Bentvelzen's class. Therefore, giving the participants a theme, music and movements to work with, give them inspiration during moments they can improvise. It gives them a better idea of the "character" they have to portray. According to Bentvelzen, imagination also helps with the movement. It gives the dancers an idea of posture, intensity, strength, power and speed. A creative theme and imagination make the lesson a clear unity.

Bentvelzen repeats a certain DfH class for two/three weeks. According to Bentvelzen, the dancers do not get the opportunity to go in depth and work out certain movements and themes when lessons are renewed every week. To repeat a certain DfH class longer than three weeks, is too long for Bentvelzen. She is still finding the right balance because she wants to keep challenging herself and the participants.

## **I. The Three Kinds of Empathy in a Pilot Group**

#### Somatic empathy

Bentvelzen has only taught pilot groups, her groups are new and not in the same dance flow as the groups of Iskander and Labinjo. Bentvelzen explains that the participants in these groups often do not have dance experience. Therefore, these dancers do not yet have the physical and mental dance

experience to feel what is going to happen. This is for somatic empathy, the “feeling in” dance, a relevant factor. She has to wait until the participants finished more dance lessons and create more dance experience, and therefore, are more familiar with Bentvelzen’s teaching method and style. For that reason, repetition can play an important factor in experiencing somatic empathy.

### Mimetic empathy

Because most of Bentvelzen’s participants do not have a lot of dance experience, the “feeling for” dance is not yet developed. Therefore, the exercises that transfer mimetic empathy are not yet effective. According to Bentvelzen, most dancers are reserved in the beginning and prefer to follow Bentvelzen’s lead instead of exercises as “mirroring” and improvisation. Bentvelzen explained that she starts her class *teacher-controlled* with exercises in which the dancer has to follow her, but as the class goes, she steers the class towards *dancer-controlled* with exercises as “mirroring” and improvisation. She wants to create a comfortable environment, where the participants feel comfortable enough to move freely. Therefore, Bentvelzen works in her class with themes. A theme gives the participants the opportunity to play and fantasize with a certain role. It lets the participants forget their own limitations. These exercises make it easier for Bentvelzen to experience mimetic empathy when it is the right time.

I propose that there should be a certain “foundation” in the form of feeling comfortable and safe in the lessons. This is difficult for new dancers. In contrast, the professional dancers mentioned by Warburton have this foundation because of their dance experience, which makes it easier to connect with a choreography. This “foundation” needs time to grow. Still, Bentvelzen can implement exercises to experience mimetic empathy. However, it is debatable if her participants can understand this “feeling for” dance.

### Kinesthetic empathy

Bentvelzen wants to stimulate the part of the brain that is active during the experience of kinesthetic empathy. She explains that people with PD have difficulties with moving automatically. For that reason, it is important for these participants to have an example to look at when they are dancing. Bentvelzen herself functions as example, but she states that it would be good to have multiple examples. She explains that it would be useful to switch occasionally from teacher. New teachers challenge the dancers in other ways and cause stimulation of the brains. This is caused by observation of movements which results in a “feeling of” the movement, simulating movement sensations. Moreover, the participants gain more dance experience.

Bentvelzen observed that her participants enjoy doing movements they recognize from daily activities or from the past. For instance, swim movements are movements that they easily pick up because the dancers are familiar with these movements. The same goes for daily movements because, as Wildschut states, each dancer has their own memories and emotions with the movements because of their own history and personal background.<sup>120</sup>

---

<sup>120</sup> Wildschut, “Physical Experience,” 239.



#### 4.3.4 Labinjo's Lesson

##### First exercise

Labinjo gave a DfH class for dancers with MS. However, during the interview, Labinjo explained how she would handle situations in a DfH class for participants with PD.<sup>121</sup> Labinjo's class starts with the dancers on chairs and together they warm up the hands, arms and legs. Immediately, it is clear how important imagination in Labinjo's class is. Labinjo wants to work toward a state of freedom, in which there is no good and no bad, and they do not have to think about their limitations. That is Labinjo's goal and imagination contributes to that. Next to that, Labinjo explained during the interview that imagery is used as distraction for certain movements, which are difficult or painful to execute. Therefore, she starts the lesson with explaining that the participants have to vision themselves in a museum and they are making a painting: "put the brush in the paint and make your own painting on the wall." The dancers make big, flowing movement with their arms. The classical music of André Rieu helps with getting the right feeling and flow in the movements.

##### Second exercise and third exercise

Labinjo describes in the interview that the social aspect in her lesson is an interplay between the dancers and teacher. She hears from the participants that they feel a mutual connection due to their condition. Labinjo increases the social feeling by implementing exercises where the participants have to connect with each other. The following exercises show this.

In the second exercise, the dancers "mirror" each other in duos. The participants are sitting across of each other and one of the dancers has the lead and performs several movements relating to painting. The social element in this exercise is dominant and the dancers are laughing, teasing and challenging each other. Labinjo yells inspiring terms to get the movements going. The third exercise is relatively short. The dancers are asked to stand and move slowly, but flow through the room. Some dancers need extra support and use their chair. In the meantime, Labinjo changes the placing of the chairs: four chairs on the one side and four chairs on the other side. The exercises in the MS class all have a soft approach. In the contrast, Labinjo explains that in her PD classes, the warming up is followed with a rhythmic exercise with an upbeat tempo. Dancers with PD do not benefit from exercises where flow is dominant, because the start and stop mechanism of dancers with PD is broken. Practicing with exercises with a clear beat like clapping or marching on the beat, are better for them. Moreover, it helps them with daily activities like walking. Especially, in her PD classes music has a supportive role for the participants because it reduces the freeze and gives them grip on movements.

##### Fourth exercise

After this short dance intermezzo, Labinjo asks the dancers to sit on the chairs and improvise on the music. In the first round, the right side improvises while the others are yelling terms that the improvisers have to incorporate in their movements. The terms make the improvisation exercise easier for the participants because they are receiving "assignments" from fellow dancers. They do not have to make random movements. These terms relate to the main theme of the lesson: museum and paintings. After a while, the groups switch. During this exercise, Labinjo is one of the participants. At that moment, her role as teacher is not relevant and she becomes one of the participants. In the

---

<sup>121</sup> First, I visited Labinjo's class and afterwards I had the interview with her.

interview, Labinjo explains that working towards one group, where there is no difference between the teacher and the dancers is the goal she wants to reach.

#### Fifth exercise

The cooling down exercise is the same as the warming up exercise. The dancers make flowy movements, while Labinjo explains that they are still in a museum and making their final masterpiece painting. When the music ends, the class is over and the participants have the opportunity to give feedback on Labinjo's theme and class. She gives everybody a lot of attention and asks what their feelings and experiences are. After the class, there is an opportunity for the participants to relax, drink, and talk about their daily life. Labinjo repeats the same class and theme for six - eight weeks. In that way, the participants can go in depth and develop in both the theme as the movements. According to Labinjo, the recognition that the dancers have when they repeat movements makes them more comfortable and contributes in achieving the state of freedom. The physical system does not have to "think" anymore because it already experienced what happens with the body. This also benefits the dancers in daily life. When they recognize certain movements from DfH class, it helps them to keep calm and repeat the steps learned in class.

### **I. The Three Kinds of Empathy in an Experienced Group**

#### Somatic empathy

Labinjo teaches her DfH classes for several years. This is also visible in the way the lesson goes. For instance, Labinjo is very easy going, dancers are free to participate in their own manner and tempo. If a participant needs a moment to rest, Labinjo gives the freedom to do that. Next to that, the dancers know each other well enough through the interaction before, during and after the class. Moreover, I notices that Labinjo's dancers develop the skill of observing and then taking over someone else's movements more than Iskander's dancers. This results in an easier position for Labinjo to implement exercises that channel somatic empathy because her dancers already have dance experience in this group setting.

During the interview, she explains that she use to start every lesson in the same way. It became predictable for the dancers because they knew exactly which movements followed each other. Even when Labinjo made small changes, the dancers still had a feeling what followed. For the professional dancers in Warburton's research, this is a good development because they master the style of a choreographer. However, this becomes less challenging in a dance class setting. Therefore, Labinjo switches every couple of weeks the exercises up.

#### Mimetic empathy

Labinjo works, just as Bentvelzen, with themes. Imagery is a dominant element in the themes, because it helps the participants to adapt a certain role that makes the dancers forget their own limitations. Labinjo repeats the themes 6-8 weeks. It does not mean that every lesson for 6-8 weeks is the same because there are variations, but the repetition gives the dancers the opportunity to familiarize themselves with the theme, role and movements. She explains that after a while the dancers's system does not have to think anymore about the movements. When she gives a physical impulse, the dancers know how to perform the movements and focus on other elements like empathizing with the role they play. Moreover, it helps the participants to use the movements in daily life, because they recognize the movements. Labinjo stands out in describing a scenery in which the dancers "are" during the period of the class. For instance, the theme of the class that I visited was museum. Labinjo

described that the dancers were painters in a museum and all exercises were related to this. In the "mirroring" exercise, the participants had to "make" a painting, and follow each other's movements and create a painting together. During this exercise, the participants could experience each other's physical experience. Still the participants have their limitations, but it gave them the opportunity to experience how to dance (again). And forget the problems that are waiting behind the doors of the dance studio. Labinjo implemented exercises such as "mirroring" and imagery, which are used as educational tools to experience mimetic empathy. She gives her dancers the opportunity to connect with the movements and other characters by incorporating themes. This leads back to Labinjo's key word safety. The safety to try new things and to be someone else for the time being.

#### Kinesthetic empathy

Labinjo is aware of the fact that she is an important external stimulation during the class. By looking at her, the dancers often feel the urge of doing the same movement. The first few times, mirroring the same movement can be difficult. That is why repetition is important in kinesthetic empathy. Feeling the urge of performing a movement is the first step. Then completing the movement in the right way is harder. According to Labinjo, the movement has to be saved in the unconscious of the dancer. Because then if she gives an impulse, the dancer knows exactly what to do as well as how this feels in the body. This is comparable with the research of Calvo-Merino in which capoeira experts and experienced dancers saw several movement phrases. However, their brain activity was most active while watching the movement phrase recognizable and known for them.<sup>122</sup>

Labinjo uses a lot of "mirroring" and improvisation in her class. This means that the physical urges of the dancers are not only caused by Labinjo but also by the fellow participants. On the one hand, it is good that the dancers are always stimulated by dance urges. For the dance experience and quality of dancers, it is beneficial to get inspired by other dancers. This could be fellow dancers, but also other DfH teachers. On the other hand, are the fellow dancers right external stimulations for a DfH dancer? In the context of PD, it is more responsible to look at an example of someone who does not have the limitations of a DfH dancer and performs the movement correctly. In this case, that should be the DfH teacher because this person can teach easy tricks to perform movements and exercises. This is also more helpful for the daily life in which these movements could be used. Nonetheless, the dancers can still inspire each other with their movements.

### **4.3.5 Conclusion**

#### Differences

During the interviews and visitations, I came across several differences and similarities between the teaching methods of the DfH teachers. It became clear that not every DfH teacher has to have a clear dance style he or she has to follow. DfH states that they use the knowledge and experience of classical ballet and contemporary dance.<sup>123</sup> Bentvelzen and Labinjo follow this style and give classical ballet and contemporary dance-oriented lessons. However, Iskander varies with the styles. During her lesson, I noticed classical ballet, contemporary dance, jazz and Broadway elements. All the classes work on their own way, and therefore, it is important for the DfH teacher to find the right balance between challenging herself and the dancers and teaching the style(s) she prefers.

---

<sup>122</sup> Calvo-Merino, "Action Observation," 1243-1249.

<sup>123</sup> Dance for Health, "Over ons," last visited February 19, 2018, <https://danceforhealth.nl/over-ons/>.

In general, all three teachers follow the basic DfH teaching method given by DfH. However, I observed that every teacher paid extra attention to certain exercises. Bentvelzen often spends more time on the warming up. If she noticed that some dancers have more difficulties in relaxing the body and are stiffer than normal, she will pay more attention to the warming up. On the other hand, Labinjo likes to stimulate creation and has more improvisation and “mirroring” exercises in her class. Her ultimate goal is to work towards a co-creation made by the teacher and its participants. Iskander puts in her class more attention to the standing exercises, where the participants walk in several variations (slow steps, marching steps, waltz steps etc.) and different patterns in the dance studio. This special attention for exercises can be caused by the interest of the dance teacher or by the request of the participants.

### Similarities

A similarity between the three DfH teachers is that all of them incorporate imagery and improvisation in their lessons. Each DfH teacher has an own way of implementing these elements in the dance class. Especially with improvisation, the extent of practicing improvisation depends on dance experience and easiness the dancers. Often when a group is new, like the group of Bentvelzen, the dancers prefer following the movements of the teacher. Improvisation requires an environment where dancers feel safe and free enough to create own movements. In new groups, the vibe is often awkward and tense. Therefore, it is up to the teacher, in deliberation with the participants, to decide when it is the right time to introduce improvisation. Imagery is an element that works well for the participants but some teachers find it harder to use than others do. During the interview, Iskander told me she finds it difficult to use. Still, it is present in her lesson but she keeps it minimal. Bentvelzen and Labinjo are more skilled in using imagery and can build their whole lesson around it. Just like improvisation, imagery is present in all classes of the three teachers. However, the extent of imagery in the lessons differs.

### The experience of empathy

All three DfH teachers incorporate exercises, which function as educational tools to channel the three forms of empathy. The transfer of empathy happens in varying degrees. This is especially clear, when Bentvelzen’s lesson is compared with Labinjo’s class. Labinjo’s dancers are more familiar with factors as Labinjo as teacher, her dance style, teaching method and the fellow participants. This leads to an environment in which Labinjo is able to transfer the three types of empathy with the desired effect, namely greater understanding of dance and acceptance of themselves.<sup>124</sup> According to Bentvelzen, the dancers in her lesson do not have a lot of dance experience. Therefore, the experience of empathy for Bentvelzen’s dancers is not the same as for Labinjo’s participants. The reason for this is that not every teacher incorporates exercises such as improvisation and “mirroring” and exercises that contain imagery and repetition as educational tool in her lesson. This grows when the dancers of a certain class gain more dance experience.

In every lesson, the experience of the three types of empathy for each individual is different. Warburton speaks in his theory about professional dancers and the spectators.<sup>125</sup> However, the previous mentioned examples show that the three types of empathy can also be transferred from DfH teacher to participants with the earlier mentioned exercises as educational tool. For instance, in the

---

<sup>124</sup> Feshbach and Feshbach, “Empathy and Education,” 85-86.

<sup>125</sup> Warburton, “Meaning and Movements,” 73-74.

DfH lesson of Iskander, where her transfer of somatic empathy through repetition is comparable with the way Warbarton observes it with professional dancers. Just like the professional dancers, Iskander's dancers are getting more familiar with the movements and style when they repeat it. Using the daily movements in her exercises also contributes to this familiarization. Despite the fact that it is not always easy to implement it in the DfH lesson, empathy is a tool to strengthen a DfH class and has a lot of potential.

## **4.4 Participants**

The three teachers all have their own way of approaching and connecting with their dancers. During the interview, I asked the DfH teachers several questions about how they approach the dancers and the message they want to get across. This part of the Analysis is about the communication between the participants and their teachers. This information contributes to the knowledge about teaching PD dance in the Netherlands.

### **4.4.1 Iskander: Dance is Inspiration**

Iskander wants her dancers to feel inspired and to have the feeling that they can lose themselves in the movements and music. She also wants the participants to feel confident. She gets this across by working on their posture: Iskander reminds them to stand tall and always try. One of her rules is never to help the participants, unless they ask for it. Iskander wants the dancers not to feel like they are in constant need for help and creates a setting where the participants have the confidence to try new movements. However, this setting can also have a demotivated effect. Iskander told me that one of her dancers got upset and emotional in an earlier lesson, because the tempo of the movements was too fast for her. After the class, Iskander spoke with her and made sure the dancer got her confidence back. Iskander does not want to discourage her participants with her teaching method, despite her method can come across harsh. Iskander wants the participants to experience what they are capable of, because they can do more than they usually think. Moreover, often the participants help each other when somebody needs some extra guidance. The participants understand each other, due to the physical similarities between them. Therefore, the conversations between the participants are important. Iskander gives the dancers the opportunity to interact with each other before the class starts, during a short break, and afterwards. However, in the lesson I visited, there were no exercises included where the students work in groups. These kinds of exercises could be beneficial for the interaction between peers. She states it is also important for herself to get to know her students. For that reason, she wants to know the individual behind the dancer, because mentally, they are still the same people. Their problems are in their body. She asks questions about their previous jobs, where they from etc. to get a better idea of the personal interests of the individual. The DfH lessons cannot be considered as therapy lessons, despite the talks and the exercises that make the participants feel better. However, the outcome of the DfH classes can be the same as a series of therapy sessions. Iskander describes that she wants to give her participants a feeling of more self-esteem and autonomy. This means that during the DfH class the participants do not constantly need help or assistance.

### **4.4.2 Bentvelzen: Dance is Freedom**

The message Bentvelzen wants to embody and give to the participants is that dance is freedom. From the start, Bentvelzen has the feeling that when she dances, she can do what she wants and that she

can be whom she wants be. Bentvelzen wants the dancers to experience the same feeling. The dancers can move freely and can use their fantasies, regardless of how it looks like. Bentvelzen agrees with Iskander when it comes to the question if the DfH lessons function as therapy sessions. Sometimes she struggles with switching between her roles as physiotherapeutic and dance teacher. On the one hand, Bentvelzen wants to keep these roles apart, because it requires other qualities. On the other hand, the knowledge of a physiotherapeutic can be beneficial for a dance teacher and vice versa. When Bentvelzen functions as a physiotherapeutic, people come to her with a request for help and she gives tips and tricks to them. In her role as dance teacher, the participants do not come literary with a request for help to her. However, the exercises in the dance class give the dancers the tools to work around their problems. The outcome for the people is in both roles the same: daily activities become easier to complete. During the time of the interview, Bentvelzen had only taught DfH pilot groups with participants who never followed a DfH lesson before or sometimes never followed a dance class. The social element in these pilot groups is more awkward and reserved compared to the DfH lessons of Iskander and Labinjo. Bentvelzen states that an important part of the social environment lays with her because the dancers in the pilot groups are not familiar with each other. She does not want to force participants to interact before and after the DfH class. According to her, the social activities will increase, when the group dynamic is less awkward and the participants know each other better.

#### **4.4.3 Labinjo: Dance is Autonomy**

Labinjo does not have one fixed word or message she embodies during her DfH lessons. Every theme has another message, so the key message or word changes with the theme. However, she thinks that autonomy of a dancer is important. According to Labinjo, the dancers should feel confident in their own body and should have the feeling that they can complete tasks by themselves. They should not be scared to try out new things. Therefore, curiosity is something she keeps reminding them. Labinjo refers often to a child who wants to know, feel and touch everything and everybody. She wants the same level of curiosity to stimulate with her participants. It became clear that Labinjo agrees with the statements of Iskander and Bentvelzen concerning the disagreement of seeing the DfH classes as a therapy session. Labinjo also states that the classes and therapy sessions can have the same outcome, but the whole process to get to the outcome is different. She acknowledges that some participants see her as a therapeutic and come with mental and physical problems to her. That is not odd because the line between mental health and physical health can be thin. Moreover, the dancers trust the DfH teachers completely when they tell their problems to them. Table 2 in chapter 2 shows that participants with PD rank the environment higher than the teacher's understanding of PD.<sup>126</sup> That shows how important the right setting and comfortness for the participants are. The dancers make less physical progress, when they are not comfortable and the environment in the lesson is less social and interactive. Moreover, the chance on a PD freeze is higher when a participant feels stressed, hurried or not comfortable. Talking with the dance teacher or people with the same problems increases the social cohesion in the group. According to Labinjo, the social aspect of the group works as an interaction: the teacher can add social elements in the lesson, for instance, touching hands, looking at each other etc. However, there are also possibilities for the participants to interact and sometimes the thought of being together in a room with peers is enough for creating the social cohesion.

---

<sup>126</sup> See Table 2 on page 18.

#### **4.4.4 Conclusion**

It is clear that every DfH teacher has their own message to bring over to the students and has their own way of approaching the dancers. All three teachers state that the social element has an important role in the class. Being together with peers can already create a social cohesion. However, the DfH teachers can increase the social cohesion by including moments in the lesson where the students can interact with each other. For instance, exercises where the dancers have to work together. In comparison with each other, Labinjo is the teacher who has this included the most in her lessons and Iskander the least. However, Iskander takes the time to get to know her students herself. Then tries to incorporate the preferences of the dancers through music in the lesson. In the meantime, Bentvelzen has the challenge to bring the group more together because the pilot groups are not familiar with dancing. While analyzing the interviews, it became clear that the teacher plays an important role for creating a comfortable and social environment in new groups. The teacher is less dominant in creating the comfortable and social environment in groups that dance longer together. Being together with peers and a high level of social environment makes it for a DfH teacher easier to incorporate specific exercises as educational tool that transfer one of the three types of empathy.

Iskander wants to create a lesson where the dancers feel inspired, Bentvelzen stimulates the freedom of her participants and Labinjo changes her message with the themes. I cannot say that one message is better than the other because every DfH teacher puts its own strength in the lesson. Therefore, it would be interesting for a dancer to try out other DfH teachers. Bentvelzen also mentions this. Not only would this benefit the dance experience, but also from a mental point of view, it would be good to be trained by several DfH teachers with their own expertise. As individual, it is an enrichment to work on autonomy with one teacher and then work on creativity with another. For the participants it could be difficult to go to classes of other teachers due to travel limitations. However, I propose that it would be interesting if the teachers would switch occasionally to keep stimulating the participants because every teacher has his or her own qualities and focus points. Moreover, every dance experience contributes to the dance abilities of the participants. These dance experiences lead to a better understanding and feeling of the three types of empathy.

#### **4.5 Self-reflection and Value of Dance in Dutch Health Sector**

The previous sections show that the DfH teachers are not always in the right setting to implement exercises that channel one of the three forms of empathy. During the interview, I asked the three DfH teachers to reflect on their own teaching methods. The DfH teachers' reaction can confirm the previous conclusions or can state different thoughts of them. Moreover, the following will explain whether they are satisfied with the classes or if there room for improvement. Furthermore, I want to know their thoughts about the value of dance in the Dutch health sector. I want to give the stakeholders in the Dutch health sector a better understanding of the DfH lessons because there is not much information known about the classes, while they have a great impact on the participants. I was wondering what the DfH teachers state about this: Is DfH visible enough for the people with PD? In what aspect do they have trouble with finding support from the Dutch health sector? The three DfH teachers are the people involved with this matter, and therefore, are the perfect people to explain what needs to change.

#### **4.5.1 Iskander: Teaching as Learning Experience**

When Iskander started with teaching the DfH dance classes, she combined these lessons with her regular dance classes. At the beginning, this was mentally challenging for her. Next to her busy schedule, it was the new impressions and stories of the participants that were overwhelming. At first, Iskander wanted to help and support when she saw the difficulties of the dancers. However, according to DfH, it is better to help the participants only when they ask for it. She did not have this mindset from the start, but as she did more DfH classes, it became easier. Iskander had to get used to giving these classes. Still, she sees these classes as a learning experience. When I asked Iskander what she wants to improve in her teaching method, she explained that imagery should be more present in her classes. She thinks it is difficult to use imagery, but she acknowledges that it is easier for the dancers to understand the movements when she uses imagery. She wants to improve her ability to observe and anticipate on certain situations. Iskander also wants more contact with the dancers. However, due to the language barrier, it is sometimes difficult to understand certain comments that are made. Last, Iskander wants to use more daily movements in her DfH classes, movements or exercises that are useful for the participants during their daily life.

In Iskander's experience, DfH is not yet the familiar organization that is has to be amongst the people who need it. According to Iskander, the potential participants often hear by coincidence about DfH. She thinks that it should be more familiar in the Dutch health sector. The scientific knowledge about the benefits of the dance classes for people with PD is available, but Iskander stated that the Dutch health sector can spread the message better.

#### **4.5.2 Bentvelzen: Mixed Feelings**

Bentvelzen has an insecure side regarding to teaching. For instance, during the auditions for the DfH program, there was an assignment where all the candidates had to teach and she panicked. While she has taught several dance classes before. For that reason, she has mixed feelings about the freedom DfH gives the recently graduated DfH students. On the one hand, Bentvelzen would like to hear from an expert what she could improve. On the other hand, the freedom is beneficial because she has the opportunity to experiment with several styles and methods. Moreover, her knowledge about PD gained via the study Physiotherapy is a characteristic that works in her benefit. Bentvelzen thinks that she also can be more creative. Sometimes, Bentvelzen also has difficulties with being creative. Creating a DfH class is different from the regular classes, because she has to think about fitted movements and exercises for the participants. Therefore, it can be more limited.

According to Bentvelzen, dance is included in the guideline of physiotherapy. This means that dance can be used as form of therapy, because there is scientific proof that shows improvements in the physical capabilities when people with bodily difficulties dance. As result, dance is more visible in the Dutch health sector. However, Bentvelzen agrees with Iskander and states that the visibility in the Dutch health sector can be increased.

#### **4.5.3 Labinjo: Creating a Safe Environment**

Labinjo wants the dancers to feel safe in her classes. When the dancers do not feel safe, they do not feel the freedom to be creative and do not stand open for new movements and exercises. Labinjo realizes that she as the teacher contributes to this safe environment. Continuously, she has to keep observing the dancers: are the dancers executing the movements in a responsible way, are the dancers keeping up with the tempo etc. Labinjo explains that she anticipates on her dancers. If she



sees that they are having difficulties, she will change up her teaching method on the spot. During her involvement in the DfH program, she notices that there are teachers who are very clear and strict in their intention of the lesson. These teachers do not observe or pay attention to their participants and only want to complete their lesson successfully. Regardless of the limitations of the dancers. Labinjo describes that these teachers have a tunnel vision and are stubborn in their teaching approach. However, it is hard to find the right balance. Sometimes, the dancers like to do exactly what the teacher wants. When she started with the DfH classes, Labinjo noticed that some dancers did not feel comfortable with exercises concerning improvisation. During these exercises, the dancers would tell her they prefer following her movements instead of moving freely. For that reason, Labinjo started with doing the movements first and the dancers would follow her. The visual stimulations are important for the participants, because it gives them something that they can mirror. This changed slowly as she gave more DfH classes to the same participants: "Follow me first, but do it on your own way, perform movements that are comfortable for you, do not think about the movements, just listen to the music and move etc." Labinjo creates a safe environment by creating structure, and therefore repeats exercises often. This structure gives the participants recognition in movements and when there is an improvisation exercise, they are able to use movements from previous exercises. In the end, Labinjo wants to work towards a co-creation together with the dancers, where both the teacher and the dancers will have input.

When I asked Labinjo what her thoughts are about the value of dance in the Dutch health sector, she states that there is not enough scientific proof. In contrast to the statements of Iskander and Bentvelzen. However, she notices that the partners (Maasland Hospital, Erasmus MC and Sint Franciscus) of DfH are very enthusiastic about using dance and movement. However, these are the local partners. According to Labinjo, it is difficult to get national attention. It is general knowledge that movement is good for the human body. However, the need for people with PD to move and/or dance is not there yet. People with PD are able to move and dance. PD does not mean that the person is finished physically. There are still ways to move and exercise. According to Labinjo, that realization is not clear enough. Not with the physicians and not with the people with PD. By being a guest teacher at several academies, she wants to contribute to this realization. The developments are mostly locally visible, but the national impact is missing.

#### **4.5.4 Conclusion**

The self-reflections of the DfH teachers show that interplay between the teacher and the participants is relevant. The teacher can have several ideas of how a lesson has to be, however, this also has to work with the concerning group. For instance, Iskander finds it difficult to use imagery in her lesson and is hesitant when she uses it. However, she acknowledges the impact of imagery on her participants the moments she uses imagery. To improve the quality of her lesson, it would be an improvement to incorporate imagery in her class. What I noticed during the classes of Iskander and Labinjo is that both teachers talk afterwards with their dancers and listen to the feedback of the participants. That is an important characteristic of a good DfH teacher. Especially, because the DfH teachers work with participants who have certain limitations that they do not have themselves. The teachers have to be careful because they can force the dancer's body and cause injuries. Therefore, a good communication between both parties is key. This is not only important concerning the physical side of the participant. The dancer should also feel mentally comfortable in the class because stressful situations can cause a physical freeze.

For all three DfH teachers it is clear that dance can benefit the physical and mental condition of participants. The teachers see the results weekly in their classes. According to them, these benefits do not reach the right target audience like the people with PD and health specialists. Often these people hear by coincidence about DfH. This is unfortunate because the results can have great impact on people with PD. In general, there are enough researches to find concerning dancing with PD. However, most researches focus on countries where dancing with PD is already established. For instance, the United States. Dutch researches about this theme are rare.<sup>127</sup> For the Dutch health sector, researches based on teaching methods and information from the United States can be seen as less relevant than knowledge based on teaching methods and information from the Netherlands. Even though, some results can be similar. Therefore, this research will contribute to the knowledge about dance with PD, which is beneficial for the Dutch academic field. Moreover, more research concerning the three types of empathy related to dance would give better insight in how dance can be taught. This study is from the point of view of DfH teachers. However, it would also be relevant to study the experiences of the participants. Then Dutch health specialists and other concerned parties will sooner notice it. This also raises the question who is responsible for spreading the message. Is it the Dutch health sector, the organization DfH, the dance and health academics or maybe the participants? This is debatable, but I argue that a big responsibility lays with the organization DfH and the Dutch health sector. As Labinjo mentioned, DfH works together with local partners, who understand the aim of DfH. Recently, DfH also started with giving workshops to physiotherapists, who can use the methods of DfH in their own sessions.<sup>128</sup> It is clear that DfH wants to grow and to be taken seriously by the Dutch health sector. The attention for DfH and its impact is slowly growing, but there is room for more growth. To achieve this growth, it would be beneficial if both DfH and the Dutch health sector work together to achieve the goal of spreading the message about the impact of dance for people with PD.

---

<sup>127</sup> See master's thesis of Betty Keeman and bachelor's thesis of Anne Roth mentioned on page 7.

<sup>128</sup> Dance for Health, "fysiotherapie," last visited February 19, 2019, <https://danceforhealth.nl/fysiotherapie/>.

## 5. Conclusion

The title “Teaching the Dance Steps” refers in the first place to teaching of dance movements to the participants of the DfH lessons. Each DfH teacher has their own unique teaching method, which is described in the previous chapter. A more personal reason for me to name this research *Teaching the Dance Steps* is that I see it as a sequel of my bachelor thesis “Counting the Dance Steps”, in which I made an inventory of the dance landscape in Utrecht.<sup>129</sup> Focused on the subject, there is not a direct link between the two researches, other than is both about the dance sector in the Netherlands. Still, I want to connect the researches by using a variation of the title.

The DfH teachers have a lot of knowledge, and for that reason, this research has been challenging in gathering and filtering the information. Still, the DfH people are valuable sources and sharing this knowledge benefits the field of dance and health. Scientific proof is available; it is a fact that dance has physical and mental impact, and therefore, is beneficial for people with PD. However, the Dutch health sector is reserved in picking up these developments and is not aware of the potential impact. Therefore, potential participants are not being informed about the DfH classes by their health practitioners. Together with the previous studies about DfH, this thesis contributes to the legitimacy and validation of the DfH lessons by the Dutch health sector.<sup>130</sup>

Another rationale is a better understanding of the teaching methods of the three DfH teachers and more specific, how to teach dance to people with PD. DfH has formulated a standard teaching method, however each DfH teacher is free to synthesize his or her own teaching method based on the standard one, own interests, style and experiences. The previous chapter shows which elements used in the teaching method work for each DfH teacher, and which elements are less successful. This is observed by looking at three kinds of empathy (namely somatic, mimetic and kinesthetic) in the DfH lesson and how these are manifested through different exercises and teaching techniques. According to Feshbach and Feshbach, empathy is highly relevant to the educational process and educational outcomes. Empathic communication by the teacher results in students experiencing greater understanding and acceptance. This causes a positive attitude towards themselves, environment and the lessons. It is up to the teachers to decide how to use empathy in educational settings and how it is most effective for themselves and the students.<sup>131</sup> This thesis argues that the three DfH teachers implement exercises, which function as educational tool to transfer empathy to their dancers. However, it is a concept that has to develop within the lessons. Therefore, it is not where it should be yet. Still, it is a concept with a lot of potential for the near future. The study answers the following research question:

*How is empathy visible as educational tool in a synthesized teaching method of a Dance for Health teacher?*

DfH has constructed a DfH program where selected candidates can learn the basic DfH teaching method. This is based on the biopsychosocial model. According to this model, there are multiple factors (the biological aspect, psychic aspect and the social aspect) playing a role in the development,

---

<sup>129</sup> Ninah Montesant, “Counting the Dance Steps: een inventarisatie van het danslandschap in Utrecht anno 2016” (bachelor’s thesis, University Utrecht, 2016).

<sup>130</sup> Roth, “Vrijheid in de Blokkade,” bachelor’s thesis.

Keeman, The Use of Imagery,” master’s thesis.

<sup>131</sup> Feshbach and Feshbach, “Empathy and Education,” 85-97.

continuation or recovery of physical symptoms. Marc Vlemmix, Andrew Greenwood and Annemarie Labinjo formulated the basic DfH teaching method based on this model. They tested the teaching method during a pilot-study in Italy and this became a big success. For that reason, they decided to work out and formulate the teaching method for their own DfH program. The basic DfH teaching method consists out of seven elements: warming up, flow, dynamic, standing strength, travelling, create and cooling down. It is up to the DfH teachers to incorporate the elements in their own way in the DfH lesson and to get additional information and inspiration from other sources. For instance, Iskander watches YouTube videos and gets inspired by movements and teaching methods of dance colleagues.

In general, Iskander, Bentvelzen and Labinjo follow the basic DfH teaching method. However, every teacher finds their own style within this teaching method. Bentvelzen takes it slow with her students and prefers doing a long warming up instead of rushing the exercises, which can cause injuries. Labinjo has often “mirroring” exercises and improvisation in her classes. She wants to work towards a co-creation, where both the teacher and the dancers have input. And Iskander is very diverse and uses several styles of dance and music in her class. It is important to keep in mind that I only visited one class of the teachers and not every lesson is the same. During the interview, I asked the teachers to give a description of their typical DfH class.

#### Ignorance and naivety

The DfH teachers do not treat their participants as patients. Using the word patient is forbidden in the lessons because it puts a focus on their disease and limitations and not on their ability to dance. Therefore, the teachers name the people dancers or participants. This way of thinking gives clarification to the quote of Greenwood mentioned in the Introduction:

“I am a great believer in ignorance. Ignorance and naivety about the [Parkinson] disease actually was the key to its success. Because for the first time, these wonderful individuals were being approached from the healthy side of them rather than the condition itself.”<sup>132</sup>

The society sees and approaches these people as PD patients. Their daily life exist out of several doctor appointments and taking medicine for the effects caused by PD. Due to physical limitations, these people often avoid social activities and get isolated. The DfH class works to the opposite; teachers approach the participants as dancers. PD is not mentioned and the class is about being creative and having fun while exercising the body. It gives the participants the opportunity to forget the disease for a couple hours. This is what Greenwood means with “ignorance and naivety”. The DfH class is the moment where it is not about PD. Moreover, the dancers receive only extra support when they ask for it. DfH teachers stimulate execution of movements without extra support and want the participants to focus on what they can do. This approach is also part of the teaching method of DfH.

#### DfH program

According to the interviews, the DfH program has a duration of a couple days, maximum of one week. During these days, the candidates learn the basics of PD, neurology, psychology and first aid. Next to these theoretical lessons, the candidates have workshops in which they learn the teaching methods of DfH. The candidates have to incorporate these techniques in short exercises and receive feedback

---

<sup>132</sup> Andrew Greenwood, “Bijlage: Transcriptie interview met Andrew Greenwood,” interview by Anne Roth, “Vrijheid in de Blokkade: een danswetenschappelijk perspectief op het discours over dans & de ziekte van Parkinson” (bachelor’s thesis, University Utrecht, 2017).

from the experienced DfH teachers. In the year that Iskander followed the program, it was mandatory to follow several DfH classes and to see experienced DfH teachers in practice. However, this became a recommendation in Bentvelzen's year and not an obligation.

A one-week program seems short in either way. When I asked the interviewees what they thought about the duration of the DfH Program and the guidance afterwards, they had mixed feelings about it. On the one hand, they were convinced that there was not more to learn. Most candidates already have a degree in dance and/or are experienced in teaching dance. I noticed during the interviews and visitations that previous experience in dance and the dance degree are useful knowledge to fall back on when constructing the teaching method. Therefore, the tools that DfH gave them were enough to construct their own teaching method because they already have certain experience in dance. On the other hand, the teachers had the feeling that they could use extra guidance in some aspects. For instance, learning about the logistics of setting up an own DfH group; or occasionally a check up with DfH, to see if a certain class meets the requirements of DfH.

I recommend that the duration of the DfH program should be longer. This makes it easier to add test moments for the candidates because this is something that misses. The candidates are only tested during their teaching moments. However, their knowledge about PD, neurology, psychology and first aid is never tested. Most candidates already have their degree in dance and/or are experienced in teaching dance. Therefore, the emphasis should be on the theoretical aspect concerning PD because that is a new aspect for the candidates. What would also be a great addition are workshops about starting an own DfH group: where to start, how to find the right location etc. I have the feeling that the graduated candidates are thrown in the deep. And have to figure out themselves how to start a DfH class. A couple extra (one-on-one) check-ups in the first year after graduation would be a great solution to guide the graduates in their process. The extra check-ups of DfH would give the graduates new inspiration and advice to be diverse and creative in exercises, which cause the participants to experience empathy. However, DfH organizes comeback days, which are a great way to keep in touch with fellow DfH teachers and receive new dance material and inspiration.

### *The "visibility" of empathy*

In this research, I looked at three forms of empathy, somatic, mimetic and kinesthetic, as formulated by Warburton. In previous researches, these forms of empathy are only studied in the context of professional dancers and audience of performances. This study shows that these types of empathy can also be used in the context of the dancers of DfH. First, the participants are dancers. They are not professional dancers, but still dancers who can experience the same triggers as professional dancers. However, the performance is often different due to physical limitations. Second, the DfH dancers are observers, just as an audience. Due to the physical limitations of the DfH dancers, they have to observe the teacher before they can execute the movement.

All three DfH teachers implement different exercises in varying degrees in their teaching method, which are the educational tools to transfer the three forms of empathy to the participants. This depends on the connection between the teacher and the group. For instance, Labinjo had a closer connection with her group than Bentvelzen because she gives these lessons longer to the same group than Bentvelzen, who works with a pilot group. Therefore, it became easier for Labinjo to implement certain exercises, which stimulate empathy. She did that with exercises as improvisation and "mirroring". Labinjo's lesson became more dance-controlled, which means that their own movements lead the participants, instead of listening only to what the teacher wants. Moreover, Labinjo wants to work towards a co-creation, in which every participant can have input in the lesson. This is in contrast

with Bentvelzen's lesson, in which the dancers do not have much dance experience. In general, it scares participants with not much dance experience to complete exercises as improvisation. They first have to have grip on certain movements before performing so freely as in an improvisation. These participants see exercises with repetition as safer. Bentvelzen has the lead in these lessons and therefore the lesson is teacher-controlled.

But what kind of exercises are implemented in a DfH lesson to channel empathy? Iskander, Bentvelzen and Labinjo use exercises as "mirroring", improvisation and repetition to transfer mimetic and kinesthetic empathy to their dancers. Each teacher has her own teaching method for this. Labinjo and Bentvelzen prefer working with imagery in the form of themes. At the beginning of the lesson, Labinjo and Bentvelzen introduce the theme of the lesson and align the movements and music to this theme. According to Labinjo, imagery helps the participants for a moment to forget their difficulties and painfulness because it puts attention to the character they are supposed to portray. Moreover, it shows that the participants are capable of executing more movements than they initially thought. Due to this realization, the dancers gain more confidence. The goal is that the participants also have this confidence in their daily activities and that it contributes to the acceptance of their disease. The DfH lessons have positive impact on the mental and physical state of the participants. However, it will never cure PD, therefore, the dancers have to learn and accept how to live with it. Like

Iskander works often with repetition to channel somatic empathy: performing the same movements sitting, standing and in various tempos. By doing this, the dancers familiarize themselves with movements and the feeling of performing the movements. This results in dancers who are evolved in the style of the teacher and know every typical movement by detail. The movements become easy due to the recognition and the repetition. Just as the exercises "mirroring" and improvisation, this gives the dancers more confidence and they realize what they are capable of.

These are examples of how the DfH teachers implement empathy in their lessons. In practice, the three kinds of empathy interchange in a DfH lesson. However, this study shows that it is not always easy to implement empathy in the DfH lesson. This was visible in Bentvelzen's teaching method, due to the fact she worked with a pilot group, which has to get used to dancing in general. However, the potential of using empathy in the DfH lesson is made clear, and therefore, it is a good development for teaching dance to incorporate empathy through exercises in the lessons. These DfH teachers used empathy with exercises as "mirroring", improvisation and repetition, however, it is possible to implement empathy via other exercises. It is up to the teacher to decide how and when it is appropriate. In addition, describing the teaching methods of Iskander, Bentvelzen and Labinjo and explaining how empathy is visible as educational tool, gives the Dutch health sector insight in how a teaching method is synthesized and how a DfH lesson is built up. Therefore, I hope that this research contributes the legitimacy and validation by the Dutch health sector of the DfH lessons.

## 5.1 Opportunities for Improvement

A research becomes stronger when the researcher admits and discusses the weaknesses of the study. It is a moment of reflection for myself and these insights are useful for future research in this field.

- The DfH teachers were from the start very open and easy going with planning the interviews and the visitation of the classes, so I am very thankful for that! However, the class that I visited of Labinjo was a MS class, while my research focuses on PD. I made the decision to focus on PD later in my research and I did not want to delete the interview of Labinjo because she gave valuable and useful information. Gladly, she also spoke a lot about PD and I filtered these

parts for my study. Still, I analysed her class to describe her teaching method because she is an important person at DfH and her teaching method is an example for new teachers in the organization. I could not visit a class of Bentvelzen because at that moment, she did not give DfH lessons. However, I still decided to interview her because she was recently graduated and I wanted to know her experiences with the DfH program. These difficulties made it a bit more complex to make the analysis.

- I was satisfied with the interviews, soon after I finished them. However, when I transcribed the interview, I noticed that some questions could be asked better or I could ask more about certain answers they gave. It was in some ways a missed opportunity. Therefore, some elements of the analysis are not that extensive that I wanted to be.
- The lessons are snap-shots, which means that in every class the extent of experience the three types of empathy can be different. In future research, it is also possible to focus on one teacher and visit multiple classes of this person. Moreover, the participants of the classes should also be involved in the rating of the forms of empathy. This gives a better overview of the extent of experience of a certain person of the three types of empathy.
- I had some difficulties with the theory about mirror neurons because, in the first place, it is not my field of expertise. Second, there is a lot written about the mirror neurons and I had some difficulties with selecting the right articles. Nonetheless, I tried to write the theoretical framework as clear as possible for both the reader and myself.

I hope that my study is the beginning of more research on dancing with PD in the Netherlands. Not all studies have to be mind blown, but some knowledge have to be written down because it has not been done before. That is something what I did. There is much more to discover and to research, which makes it exiting to have a small part in it.

## 6. Bibliography

- Acharya, Sourya and Samarth Shukla. "Mirror Neurons: Enigma of the Metaphysical Modular Brain." *Journal of Natural Science, Biology and Medicine* 3, no. 2 (2012): 118-124.
- Anitei, Stefan. "How Can Handless People Use the Hands-Feet? The Flexibility of the Mirror Neuron System." Last visited September 14, 2018. <https://news.softpedia.com/news/Why-Handless-People-Can-Use-the-Hand-Feet-60379.shtml>.
- ASQ. "Nominal Group Technique." Last visited September 10, 2018. <http://asq.org/learn-about-quality/idea-creation-tools/overview/nominal-group.html>.
- Batsheva Dance Company. "Gaga." Last visited April 8, 2019. <https://batsheva.co.il/en/gaga>.
- Bekkering, Harold, Andreas Wohlschläger and Merideth Gattis. "Imitation of Gestures in Children in Goal-directed." *The Quarterly Journal of Experimental Psychology* 53, no. 1 (2000): 153-164.
- Bleeker, Maaïke. "Do you see what I mean?" Theater-kijken ontleed. In *Danswetenschap in Nederland, Deel 2*, edited by M. van der Linden, P. Eversmann and A. Krans, 85-97. Amsterdam: Vereniging voor Dansonderzoek, 2002.
- Calvo-Merino, Beatriz. "Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers." *Cerebral Cortex* 15, no. 8 (2005): 1243-1249.
- Chong, Trevor et al. "fMRI Adaption Reveals Mirror Neurons in Human Inferior Parietal Cortex." *Current Biology* 18, no. 20 (2008): 1576-1580.
- Dance for Parkinsons. Last visited August 9, 2018. <http://danceforparkinsons.org/find-a-class/class-locations>.
- Ferrance, Eileen. *Themes in Education: Action Research*. Providence: Brown University, 2000.
- Feshbach, Norma Deltch and Seymour Feshbach, "Empathy and Education." In *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by Jean Decety and William Ickes, 85-97. Massachusetts: The MIT press, 2009.
- Foster, Susan. "Kinesthetic Empathies and Politics of Compassion." In *Continents in Movements: Proceedings of the International Conference "The Meeting of Cultures in Dance History"*, edited by D. Tércio, 27-30. Lisboa: Cruz Quebrada, 1999.
- Gazzola, Valerie et al. "Aplasics Born without Hand Mirror the Goal of Hand Actions with Their Feet." *Current Biology* 17 (2007): 1235-1240.
- Gezondheidsnet. "Parkinson: meer dan trillen alleen." Last visited April 20, 2018. <https://www.gezondheidsnet.nl/parkinson/parkinson-meer-dan-trillen-alleen>.
- Gezondheidsnet. "Wat is parkinsonisme?" Last visited April 19, 2018. <https://www.gezondheidsnet.nl/parkinson/wat-is-parkinsonisme>.



- Greenwood, Andrew. "Bijlage: Transcriptie interview met Andrew Greenwood." Interview by Anne Roth, "Vrijheid in de Blokkade: een danswetenschappelijk perspectief op het discours over dans & de ziekte van Parkinson" Bachelor's thesis, University Utrecht, 2017.
- Hickok, Gregory. "Eight Problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding in Monkeys and Humans." *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no.2 (2009): 1229-1243.
- Houston, Kerr. "Embodied Poses: Leo Steinberg, Kinesthetic Empathy, and Dance Theory in the 1960s." *Dance Chronicle* 40, no.3 (2017): 335-352.
- Kattenstroth, Jan-Christoph et al. "Superior Sensory, Motor, and Cognitive Performance in Elderly Individuals with Multi-Year Dancing Activities." *Front Aging Neurosci* 31, no.2 (2010): 1-9.
- Keeman, Betty. "The Use of Imagery in Dance Classes for Parkinson's Disease Patients." Master's thesis, University Utrecht, 2015.
- Martin, John. *Introduction to the Dance*. Brooklyn: Dance Horizons, 1965.
- McRae, Cynthia et al. "Long-Term Effects of Dance for PD on Self-Efficacy among Persons with Parkinson's Disease." *Arts and Health* 10, no. 1 (2017): 85-96.
- Medical News Today. "What is Parkinsonism?" Last visited August 5, 2018. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320601.php>.
- Montag, Christiane, Jürgen Gallina and Andreas Heinz. "Theodor Lipps and the Concept of Empathy: 1851-1914." *The American Journal of Psychiatry* 165, no. 10 (2008).
- Montesant, Ninah. "Counting the Dance Steps: een inventarisatie van het danslandschap in Utrecht anno 2016." Bachelor's thesis, University Utrecht, 2016.
- Nederlandse Feldenkrais Vereniging. Last visited April 30, 2018. <https://feldenkrais.nl/>.
- Nowak, Magdalena, "The Complicated History of Einfühlung." *Argument* 1, no. 2 (2011): 301-326.
- Oberman, Lindsay et al. "EEG Evidence for the Mirror Neuron Dysfunction in Autism Spectrum." *Cognitive Brain Research* 24, no. 2 (2005): 190-198.
- di Pellegrino, Giuseppe et al. "Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study." *Experimental Brain Research* 91 (1992): 176-180.
- Reliawire. "What is the Motor Cortex?" Last visited July 5, 2018. <https://reliawire.com/motor-cortex/>.
- Rizzolatti, Giacomo and Laila Craighero. "Mirror Neuron: A Neurological Approach to Empathy." *Neurobiology of Human Values* (2005): 107-123.
- Roth, Anne. "Vrijheid in de Blokkade: een danswetenschappelijk perspectief op het discours over dans & de ziekte van Parkinson." Bachelor's thesis, University Utrecht, 2017.
- Shanahan, Joanne et al. "Irish Set Dancing Classes for People with Parkinson's Disease: The Needs of Participants and Dance Teachers." *Complementary Therapies in Medicine* 27 (2016): 12-17.

- Smyth, Mary. "Kinesthetic Communication in Dance." *Dance Research Journal* 17, no.2 (1984): 19-22.
- Stichting Dance for Health. Last visited February 4, 2018. <http://danceforhealth.nl/>.
- Soriano, Christina and Glenna Batson. "Dance-making for Adults with Parkinson Disease: One Teacher's Process of Constructing a Modern Dance Class." *Research in Dance Education* 12, no. 3 (2011): 323-337.
- Visiemed. "Het Biopsychosociaal model," Last visited December 18, 2019. <http://www.visiemed.nl/13hetbiopsychosociaalmodel.pdf>.
- Volksgezondheidszorg.info. "Ziekte van Parkinson." Last visited April 19, 2018. <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/ziekte-van-parkinson/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-nieuwe-gevallen-ziekte-van-parkinson-huisartsenpraktijk>.
- Warburton, Edward. "Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition." *Dance Research Journal* 43, no. 2 (2011): 65-83.
- WebMD. "Medications for Parkinson's Disease." Last visited August 5, 2018. <https://www.webmd.com/parkinsons-disease/guide/drug-treatments#1>.
- Westheimer, Olie. "Why Dance for Parkinson's Disease." *Topics in Geriatric Rehabilitation* 24, no. 2 (2008): 1-13.
- Wildschut, Liesbeth. "Bewogen door dans. De beleving van theaterdansvoorstellingen." PhD dissertation, Utrecht University, 2003.
- Wildschut, Liesbeth. "A Physical Experience While Watching Dance. *Congress on Research in Dance Conference Proceedings* 40, no.1 (2009): 237-246.

## Appendix 1: Topic List for Interviews DfH Teachers

*Date*

*Location*

*Duration*

*Language*

### ***Dansachtergrond***

- Wanneer ben je begonnen met dans?
- Was er vanaf het begin al een droom om dansdocent te worden. Of neigde het eerst meer naar uitvoerende danser?
- Welke dansopleidingen heb je gedaan en afgerond?
- Hoe en wanneer is de interesse ontstaan voor Dance for Health?

### ***Dance for Health***

- Op gegeven moment besloot je DfH docent te worden. Hoe ben je dit uiteindelijk geworden, welk proces moest je doorlopen?
- Voordat je zelf daadwerkelijk lessen ging geven, heb je nog onderzoek gedaan naar Parkinson, symptomen en effecten? Welke bewegingen er goed zijn etc? Of leer je gaandeweg steeds meer over Parkinson?
- Word je na het 'afstuderen' nog begeleid door DfH? Hoe verloopt het contact?

### ***\*Dance for Health extra vragen voor Annemarie***

- Ben je betrokken bij het selectieproces van DfH-docenten? Zo ja, waarop worden docenten geselecteerd? Aan welke criteria moet een docent voldoen?
- Hoe ziet de opleiding voor docenten eruit? Welke elementen bevat het?
- Hoe vaak wordt zo'n opleiding gegeven? Jaarlijks? Twee maal per jaar? Is daar een richtlijn in?
- Is kennis van Parkinson vooraf een must? Of vind je dat zoiets ook gaandeweg geleerd kan worden?
- Begeleiden jullie de docenten ook nog na afloop van het DfH-traject? Hoe verloopt het contact?

### ***Lesmethoden***

- Hoe ziet jouw DfH dansles eruit? Heeft het een vaste structuur als in klassieke balletles of hangt het van de deelnemers af?
- Zijn er elementen die van DfH in een les moeten zitten of word je als docent hierin vrijgelaten?
- Hoe bedenk je bewegingen? Zijn deze afgeleid uit bestaande combinaties of bewegingen of bedenk je specifieke bewegingen voor deelnemers
- Is elke les verschillend of is er sprake van herhaling om bewegingen goed in het lichaam te krijgen? Als er sprake is van herhaling, wanneer maak je een geheel nieuwe les.
- Wat is de rol van beeldspraak in de lessen? Merk je dat het maken van bepaalde bewegingen hierdoor makkelijker gaat? Bijv. Houd je armen zodat het lijkt alsof je een rok draagt, reik omhoog naar de zon ect.

- Wat is de invloed van muziek op de deelnemers? Merk je hierdoor dat oefeningen beter gaan? En wat voor muziek gebruik je? Muziek van nu, muziek herkenbaar voor de deelnemers of muziek die bij de dansstijl past?
- Heeft de les ook onderdelen waarbij de geest wordt gestimuleerd? Of ben je van mening dat het stimuleren van lichaam en geest gelijktijdig gebeurt?
- In mijn onderzoek kijk ik ook in hoeverre er sprake is van kinesthetische ervaring tijdens de les. Dit is de fysieke drang om mee te bewegen als je iemand ziet dansen. Denk je dat dit ook een belangrijke factor is voor de deelnemers en dit het dansen misschien ook wel makkelijker maakt? (Als de term onbekend is, voorbeeld gebruiken van prof. danser die deelnemers *inspireert*)
- In hoeverre speelt het sociale aspect een belangrijke rol in jouw les? Is het iets dat je zelf hebt ingebracht of zijn het meer de deelnemers die dit inbrengen?
- Beschouw jij jouw lessen als een vorm van therapie? Dit kan zowel fysieke therapie als mentale therapie zijn.

### ***Deelnemers***

- Plaats je jezelf in de positie van een deelnemer tijdens het bedenken van een les of houd je je vast aan de dansersachtergrond?
- Probeer je in je lessen rekening te houden met het dagelijks leven van de deelnemers, bijvoorbeeld bewegingen en oefeningen te doen die dagelijkse handelingen ook makkelijk maken of zijn de lessen puur gebaseerd op dans?
- Hoe benader je de deelnemers als patienten of als dansers?
- Hoe wil je dat de deelnemers zich voelen in de les? Bijv. aangemoedigd, zelfverzekerd ect.
- Uit onderzoek blijkt dat deelnemers het fijn vinden om meerdere voorbeelden te hebben waar ze naar kunnen kijken en door wie ze geïnspireerd worden. Ben je zelf een voorstander van het lesgeven met meerdere mensen of geef je toch liever alleen les?

### ***Zelfreflectie en de waarde van dans***

- Is er zelf iets wat je zou willen verbeteren aan de opleiding van DfH of de manier waarop je zelf lesgeeft?
- Wat heb je als docent geleerd van deze lessen?
- Vind je dat dans binnen het medische veld de waardering krijgt die het verdient? Of merk je dat dans alleen als iets esthetisch wordt gezien of iets wat je als hobby doet?

## Appendix 2: Checklist Dance Class

- Structuur van de les
- Welke dansstijlen zijn te herkennen?
- Welke muziek wordt er gebruikt?
- Is er sprake van flow, herhaling en/of improvisatie?
- Wat is de rol van beeldspraak gedurende de lessen?
- Zitten er oefeningen tussen die specifiek stimulerend zijn voor de geest? Of worden lichaam en geest tegelijk gestimuleerd?
- Hoe zie je mimetic, sometic en kinesthetic empathy terug in de les?
- Eigenschappen van een therapie te herkennen in de les?
- Hoe is het sociale aspect zichtbaar in de lessen?
- Komt de kennis over parkinson bij de docent naar boven?
- Dagelijkse bewegingen in de les?
- Hoe spreekt docent de deelnemers aan?
- Zie je emoties ontstaan bij de deelnemers bij het doen/zien van bepaalde bewegingen?
- Krijgen de deelnemers extra ondersteuning? Bijvoorbeeld muziek geeft al een bepaald ritme aan, is het dan ook nog nodig om verbaal de beweging te doen en deze ook nog lichamelijk voor te doen?

## Appendix 3: Transcription Interview 1: Ubit Iskander

Date: Monday May 7, 2018

Location: Ubit's house in Amsterdam

Duration: 65 minutes

Language: Dutch

Interviewer = N

Interviewee = U

### Topic list

- Dance background
- Dance for Health
- Teaching methods
- Participants
- Self-reflection and the value of dance

### START OF TRANSCRIPTION

N: Laten we beginnen bij het begin. Wanneer ben je begonnen met dans?

U: In 1978. Eerder nog, want ik ben in '56 geboren en toen ik 10 was, heb ik een paar maanden op klassiek ballet gezeten en toen ben ik gaan studeren in Leiden. Ik deed Kunstgeschiedenis en dat beviel mij niet. En de reden daarvoor was, is dat ik in diverse culturen heb gewoond. In Azië.. Ik ben in Leiden geboren, maar vlak daarna brak de politieke toestand uit in Indonesië. Vlak daarvoor is mijn vader gevraagd om daar naartoe te komen om daar een universiteit op te richten. Dat heeft hij gedaan, maar toen kwam Soeharto en toen moesten we vluchten. Toen zijn we naar Maleisie gegaan, daar was een Engelse systeem. Dus je kon daar de Royal Academy of Ballet of the Royal Academy of Music volgen. Ik deed allebei, dus ik kreeg klassiek ballet eerst en daarna piano. Dat hoorde een beetje bij de opvoeding. Toen ging ik terug naar Leiden. Ik sprak Nederlands.. Maar ik had Engelse opleidingen gedaan. Dus ik moest eerst alles bij de colleges fonetisch opschrijven. En mijn vader had mij eigenlijk naar binnengelootst bij deze opleiding. En ik had het daar niet naar me zin. Toen zeiden vrienden van mij: 'Ubit, je moet gaan dansen, dat ben jij echt!' Dus toen ben ik begonnen

N: Met een dansopleiding?

U: Nee, als amateur. Want ik studeerde nog. En ik kwam contact met Wolly Merien en Wolly was een pionier in Nederland van jazzdans. Samen met Glen van der Hof. En zij hebben een dansgezelschap opgericht en dat heette DJAZZEX. De stijl die ze hadden, was gebaseerd op die van Alvin Allay. Het was heel bijzonder, want in Nederland begon jazzdans zich net te ontwikkelen. Je had wel op televisie.. De achtergronddansers van TOPPOP, dat soort dingen.. Dat heb ik 1,5 jaar gedaan. Toen heb ik klassiek gedaan. Vervolgens toch de academie geprobeerd, want ik was heel gepassioneerd. En ik zag mezelf al helemaal met Wolly een *pas de deux* doen. Dat was gewoon je van het! En eigenlijk had ik weinig achtergrond en weinig techniek en toch had ik het geluk dat ik werd aangenomen, want ik was ook al oud. Ik was 24 en mijn klasgenoten waren 17/18. Dat heb ik gedaan en nooit meer losgelaten. Ik ben alleen maar gaan dansen en lesgeven. Vanaf mijn tweede jaar op de dansacademie gaf ik al les.

N: Wilde je vanaf het begin ook al dansdocent worden of neigde het eerste meer naar uitvoerend?

U: Ik wilde dansen!

N: Dus het maakte niet uit hoe?

U: Het maakte me helemaal niet uit! Ik had geen discrepantie *at all*! Als ik maar danste, dan was ik gelukkig

N: Oh leuk haha! Dus in het kort, welke dansopleidingen heb je gedaan? De Royal Academy in Maleisie?

U: Nja, the Royal Academy was standaard, dat zat gewoon in ons systeem. Toen ik in Nederland was, ging ik Codarts doen. Toen heette dat nog de Rotterdamse Dansacademie. Dat heb ik helemaal afgemaakt. Toen had ik een school van 60 leerlingen overgenomen van één van m'n schoolgenoten en toen heb ik musicals gedaan.

N: Okay!

U: En één musical heette the Cotton Club. Dat was in de beginperiode van musicals, voordat Van den Ende begon. En dat was één van de eerste musicals die een beetje professioneel was. Qua musicals. Er waren Nederlandse musicals, maar deze flopten allemaal. Het was het niet helemaal.. De technieken waren er niet. En Cats! Cats was tegelijkertijd met ons, deze liep wel! En daarvoor had ik nog een politieke zwarte musical gedaan die heette DNA met Ruffus Collins. Hij was een zwarte Amerikaanse regisseur en ook een pionier. Ik had het geluk dat ik echt met pioniers werkte. En die allemaal een sociaal politieke achtergrond hadden, Wolly was bijvoorbeeld rechtenstudent. Terwijl we wel een verschillende etnische achtergrond hadden, hij kwam uit Aruba, ik kwam uit het Oosten. Dans was voor ons de manier op een platform te creëren. Nu ik met jou praat, emotioneert mij dit ook. Dat was ons platform. En later ben ik gaan zoeken naar mijn Aziatische achtergrond. De Cotton Club, dat was heel groots in Duitsland, Benelux en uiteindelijk zijn ze naar West End gegaan. En het was een man uit Broadway die dit heeft gemaakt. Billy Wilson.. Hij heeft met Alvin Alley gewerkt.. Hij was de eerste zwarte man in het Nationale Ballet. Getrouwd met een Nederlandse danseres, ze zijn toen naar Amerika verhuisd en daar gaan dansen. Dat is ook een hele geschiedenis. Heel bijzonder. Maar ik ben mijn eigen weg gaan zoeken door het Aziatische vocabulaire te mengen met Graham en de Westerse techniek en de Oosterse grammatica. Het zoeken van een eigen grammatica. Daar heb ik mijn werk van gemaakt. En later heb ik dat losgelaten en veel meer van dit soort werk gaan doen \*laat een dansfilmpje zien\*. Dit is het laatste wat ik laat zien, anders kom je ook niet verder in je onderzoek. Dit stuk heet the Golden Fruit en heeft te maken met de ruil van Manhattan voor de Indonesische Banda-eilanden met Nederland en Engeland. Vorig jaar was dit 350 jaar geleden en om dat te herdenken heb ik dit stuk gemaakt. En dit is het werk wat ik uiteindelijk nu maak. \*toont fragment video en geeft wat informatie over muziek en verhaallijn van choreografie\*

U: Dit soort werk zou ik ook graag op basisscholen willen laten zien. En er over praten.

N: Mooi hoor! Prachtig om te zien! Ik trek het nu toch wat meer terug naar Dance for Health.. Want hoe ben je daar bij betrokken geraakt?

U: Ik had een ongeluk gehad en zat onder behandeling bij een fysio. En het was een lastige periode om als dansdocent lessen te vinden die je kan geven. Ik was toen heel erg bezig en te heröriënteren op wat er was. Vervolgens kwam de fysio naar me toe en gaf aan dat hij iets op facebook had gezien, namelijk Dance for Health. En dat vond hij echt iets voor mij! Toen zag ik het en was er een opleiding en die heb ik gevolgd. En nu ben ik de vervanger van Dido!

N: En heb je ook een eigen Dance for Health-groep?

U: Nee, ik ben alleen invaller. Ik heb mijn eigen reguliere lessen die ik geef. Dance for Health zijn puur alleen de invallessen. Maar ik ben wel bezig met een dansgezelschap bestaande uit wat leden van de Dance for Health lessen. Er zijn wat leerlingen naar me toe gekomen en die vroegen om iets met dans te maken. Dus daar zijn we nu mee bezig.

N: Oh dat is leuk! Hoe ben je eigenlijk DfH-docent geworden? Wat voor proces moet je doorlopen? Hoe ziet de opleiding eruit?

U: De opleiding was een week, waarbij je dan de basis van psychologie, neurologie, EHBO etc. leert. Zo'n beetje alles wat je nodig hebt er om heen. En vervolgens hadden we een docent, hij heet Andrew Greenwood, hij is één van de oprichters met Mark [Vlemmix]. Hij gaf ons dagelijks lessen samen met Annemarie Labinjo. Wij volgden de lessen en leerden hoe de structuur van een DfH-les in elkaar zit; hoe de tellingen in elkaar gezet worden; wat typische karakteristieke eigenschappen van de groepen zijn. Vervolgens werden we in groepen verdeeld en moesten we lesmateriaal maken, binnen de opdracht die ze dan gaven. Ook zijn er terugkom-dagen, een soort opfris-cursus, waarbij docenten uit Engeland of Nederland worden uitgenodigd. En zij komen met nieuw materiaal of nieuwe ideeën. Je kan bijvoorbeeld met voorwerpen werken of thema's, zoals intermenselijk contact als begroeting. Of je kan met houdingen werken. Vooral dat vond ik een mooie oefening. Er zijn namelijk drie standen: handen helemaal omhoog, handen in je zij of je handen laag. Bepaalde houdingen maken je heel erg open en een soort van autonomie van de ruimte. En dat maakte me heel erg emotioneel. En als je merkt dat zulke eenvoudige bewegingen heel wat teweegbrengt. Dat merk ik dan ook in mijn les. Ik heb een nieuwe leerling ontvangen in Dido's les in Haarlem en zij heeft de eerste les alleen maar gehuild. Omdat ze het zo mooi vond. Dat ze zelf in actie kwam, want ze heeft 15 jaar in een verzorgingstehuis gewoond. Ze is een hele kunstzinnige vrouw, bijzondere vrouw, mooi. Open naar mensen toe: ze noemt je naam etc. Een hele verfijnde vrouw die dol is op kunst en zeker op dans. En het ontroerde haar, omdat ze in haar omgeving kwam, een dansersomgeving. Je wordt als danser behandeld en je bent met kunst bezig.. Hoe beweeg je en alle kwaliteiten en vooral het improvisatie trof haar heel erg.

N: Heel mooi om te horen.. Het fijne is dat je nu al vragen beantwoord die later in het interview terugkomen. Dus ik moet even schakelen.. Vond je de cursus en de mate van educatie vooraf voldoende? Of had je liever een langere cursus gehad waarbij er wat uitgebreider op Parkinson wordt ingegaan.



U: Ik denk het wel.. Deze opleiding was dan een week. Met de opleiding van de dansacademie ben je 5 jaar bezig, waarbij we 4/5 theorielessen in de week hadden. En dat bouw je dan al die jaren op. En die week van Dance for Health.. Ja.. Ik geef al zo lang les, vanaf de tweede jaar van de academie, bij mij zit het er inmiddels wel in. Dat is nooit een probleem. Ik kon mensen al snel enthousiasmeren. Maar.. Het observeren van wie je voor je hebt en medische informatie dat moeten we zelf opzoeken en leren. Maar als je bezig bent met bijvoorbeeld je eigen dansgezelschap en danslessen en administratie.. Er is zoveel. Dan schiet het soms niet op met studeren. Ik ben dan nu toevallig weer met youtube bezig. Met filmpjes over Parkinson en de symptomen en toevallig was er op 5 mei een programma over. Over Parkinson en hoe de hersenen precies werken.

N: Het is dus meer dat je zelf onderzoek moet doen, zij geven de beginselen maar jij moet het oppakken?

U: Ja. Onderling wisselen we ook nog informatie uit. We hebben een groepsapp waarin linkjes worden doorgestuurd en informatie die van toepassing zou kunnen zijn.

N: Je had het al over de terugkom-dagen.. Maar wordt je als je net de opleiding hebt afgerond nog begeleid door bijvoorbeeld een mentor?

U: Nee

N: Vind je dat jammer?

U: Ja, dat vind ik heel jammer. Bij mij op school, op de academie, kreeg je echt begeleiding. En dan zag je wat de kwaliteiten zijn van docenten. Want eigenlijk weten ze bij DfH nu niet wat ik kan. Ze hebben geen idee wat ik doe.

N: Dat heeft een beetje twee kanten.. Aan de ene kant is het goed dat ze jullie als docenten vrijlaten. Maar het kan ook best zorgwekkend zijn.. Je hebt geen idee wat de docenten met de deelnemers doen. En of ze de juiste kennis overdragen en toepassen.

U: Ja, soms heb je inderdaad wel te maken met docenten die wat minder ervaring hebben

N: Moet je echt gecertificeerd dansdocent zijn om de opleiding van DfH docent te doen?

U: Nee, je kan bijvoorbeeld fysiotherapeut zijn..

N: Dus eigenlijk zou ik me ook eventueel kunnen aanmelden?

U: Jij zou dat zeker kunnen doen. Als je geïnteresseerd bent, raad ik je aan om te kijken naar deze opleiding.

N: Maar dat blijft wel apart. Ik dans zelf wel, maar ik ben geen dansdocent. Ben ook geen fysiotherapeut..

U: Ja klopt. Maar voor jou vind ik het logischer om je aan te melden, omdat je danst, studeert en erg geïnteresseerd bent en dit onderzoek doet. Dat is de reden waarom ik dit zeg. Maar als je zomaar een paar lesjes hebt gevolgd, dan is het wel een ander verhaal.

N: Ja precies.. Dan focussen we ons nu specifiek op jouw lesmethode. Hoe zien jouw lessen eruit? Heeft het een vaste structuur net zoals klassiek ballet? Of ben je geheel vrij om te doen wat je wil?

U: Ja! Mijn lessen hebben een vaste structuur. DfH geeft wel een kader, waaraan de lessen moeten voldoen.. We beginnen altijd met een opwarming. Wat ik dan zelf doe, is heel zacht bewegen. Maar ik laat me ook inspireren door de GAGA lessen, dat is van Ohad Naharin van Batsheva Dance Company waar je werkt met kwaliteiten, niet zozeer met structuur, maar meer een innerlijke structuur. Dan zeg ik bijvoorbeeld iets als: "Je spreekt je cellen aan en je lichaam is als een parachute." Dus dat betekent dat de deelnemers heel zacht moeten bewegen. En dan warm je alles op en daarin probeer je de hersenen aan te spreken om niet te gaan vormen, omdat de spieren al zo strang zijn. Het lichaam van een Parkinson patient is vaak al stijf en deze mensen kunnen plotseling een freeze krijgen en dan kunnen ze helemaal niks meer. Dus daarom starten we met langzame bewegingen. Dus als de dansers rustig bewegen en doorhebben dat ze het op hun eigen manier moeten doen. Dat is echt heerlijk. Of in de winter beginnen we met het wrijven van de handen, het warm maken van de handen etc. Dan doen we een stukje improvisatie. Dan is het tweede deel. Ik gebruik overigens veel klassieke muziek, dus het is heel zacht. Het spreekt de verbeelding aan en de schoonheid aan van je fantasie en je droomwereld, want dat wil ik aanspreken. Het is geen technische dansles. Dan krijg je dit (laat klassieke muziek horen) en heel klassiek-achtig en langzaam bewegen (doet wat bewegingen voor). Dat doe ik een vier keer, zodat ze mij kunnen volgen. En dan doe ik de andere kant vier keer en heel zacht en je geeft ze tijd. En vervolgens ga ik opzij met de beweging en geef ik aan dat je de beweging op en neer kan doen. Ik geef langzaam aan om hun hele lichaam mee te nemen en voorzichtig de heupbotten te voelen op de stoel. Vervolgens bewegen de deelnemers met hun benen en daarna strek je alles uit. Het hele lichaam is dan voorbereid op de rest van de les. En daarna geef ik als instructie aan om naar elkaar te kijken en samen wat bewegingen te doen en te letten op de ademhaling. En zo bouw ik de les op..

N: Al deze oefeningen zijn nog op de stoel?

U: Ja, alles is op de stoel. En vervolgens is de volgende oefening op de stoel waarbij we werken met sterke, krachtige bewegingen. Vooral de mannen vinden dat leuk! Want ook zij moeten zich aangesproken voelen in de les! Daarna zijn er nog wat klassieke elementen en vervolgens laat ik de deelnemers opstaan. En volgt er een danscombinatie met elementen die we in de warming up op de stoelen hebben gehad. Bij het opstaan moeten de deelnemers letten dat de voeten goed onder de knieën geplaatst zijn. Met af en toe een beetje wiegen, staan ze al vrij snel op! Dan komen de dansers naast hun stoel. Ik heb overigens geleerd dat de dansers niet achteruit moeten lopen. Dan is heel lastig voor hen en dan vallen ze om. Altijd vooruit lopen! Dus dan maken we bijvoorbeeld een rondje om de stoel. En vervolgens doe ik weer wat klassieke bewegingen. Dat vinden vooral de dames in de groep heerlijk! Want als je houdt van dans, dan houd je ook een beetje van klassiek. Dus dan doen we dan ook. En vervolgens hebben we een ritmische oefening. Nee wacht.. Een ritmische oefening is daarvoor zelfs, als kleine onderbreking van het klassiek. Hierbij maak ik een klapcombinatie. Dus je begint met 4x8 en dan maak ik een kruisbeweging. Dit heet de handjive. En uiteindelijk wordt het dit \*doet de

combinatie voor\* Hier heb ik verschillende versies van: staand of verwerkt in een andere oefening bijv. een tango. Daarna volgt een stukje improvisatie, waarbij ik ze in groepjes van twee elkaar laat spiegelen. Er zijn twee dames op wie ik dol ben. Één zit in een rolstoel en dan duurt het ongeveer drie minuten voordat ze opstaat. En de stoel staat dan achter haar rolstoel voor extra houdvast en dan moeten ze elkaar spiegelen. Als je er naar kijkt, dan kan je er een film van maken.

N: Ja, is het mooi?

U: Het is heel mooi. Heel mooi. Want zij doet alles, maar dan heel klein. Het is zo bijzonder. Je ziet dat ze geniet, met haar zachte stem.. Eigenlijk communiceert ze niet veel, maar tegelijkertijd wel heel veel.

N: Op een non-verbale manier?

U: Yes, non-verbaal inderdaad. Naja, dan moeten ze spiegelen met elkaar. Soms laat ik ze onderling wisselen. Soms laat ik ze gekke bewegingen doen als gangnam style. Je moet de mensen uitdagen.

N: Dus het is niet zo dat je specifiek muziek uit de tijd van deze mensen uitkiest voor je lessen?

U: Ook! Van alles doorelkaar. Van funky, naar klassiek, van jaren 50/60/70 etc. Ik probeer wel altijd muziek uit hun tijd toe te voegen aan de lessen. Soms een beetje Woodstock muziek. Dat brengt natuurlijk herinneringen terug absoluut.

N: Merk je dat dan ook aan de deelnemers? Bijvoorbeeld door bepaalde gezichtsuitdrukkingen? Of meezingen?

U: Gek genoeg, meezingen weinig. Maar er was bijvoorbeeld iemand en die heette Maruka. En toen vertelde ze iets over West Side Story. Toevallig had ik iets van West Side Story mee en vervolgens gebruikten we deze muziek. En precies het lied waar Maruka gek op was, *America*. Dus zo kies ik wel eens de liedjes voor mijn lessen uit. Of ik hoor toevallig dat ze ergens van houden en dan probeer ik dat in mijn les te verwerken. Muziek uit favoriete films bijvoorbeeld. Op die manier probeer ik het wel met elkaar te koppelen. Maar of ik specifiek aan de deelnemers zie dat ze herinneringen hebben bij bepaalde nummers.. Dat heeft te maken met het observatievermogen. Dat is voor mij een zwakke kant.. Want ik ben zo met het materiaal bezig. En dan kijk je wel op je heen, maar onvoldoende om echt die reacties er uit te pikken.

N: Maar dat is ook lastig als je zelf de les geeft..

U: Hahah ja! Ik ben zelf ook zo gek van dans. Dat ik mezelf er soms in verlies hahaha. Maar de laatste tijd ben ik wel meer met het observeren bezig. Dit is trouwens een heel mooi punt, daar ga ik zeker op letten. Maar we hebben allemaal wel dat als we muziek van vroeger horen, dat er dan iets gebeurt. Of ik heb bijv. een Russisch nummer dat ik graag gebruik.. En ik merk dat mensen daar heel erg geëmotioneerd door raken. En als je zelf geëmotioneerd raakt.. *Then you can bet on it, that somebody has the same experience.*

N: Er zijn er voor DfH nog elementen die specifiek in de lessen moeten zitten?

U: Het ritmische gedeelte is echt van DfH.. Het opwarmen, het beginnen is specifiek voor DfH. En wat DfH heel erg belangrijk vindt, is dat je nooit de mensen helpt. Ever. Tenzij ze het vragen. Je gaat er vanuit dat iedereen alles zelf kan doen, omdat je actief moet blijven. En niet hulpbehoevend hoeft te zijn. En die cultuur moet je kweken. Een voorbeeld hiervan is dat als een man een stoel voor me pakt, dat ik dat niet ga afwijzen. En probeer het zelf ook wel eens te vragen. "Hee, Henk, wil je dit en dat voor me pakken?"

N: Vind je dat lastig en probeer je daar een beetje terughoudend in te zijn?

U: In het begin vond ik dat wel lastig, maar nu niet meer. Je leert echt gaandeweg.

N: Want ik was bij de les van Dido geweest en ik zag daar een man strugglen op een stoel. Hij bewoog heel mooi mee met de anderen, maar het zag er zo onstabiel uit. En dan heb je toch de neiging om bij te springen en te helpen. Maar dat moet je dus juist niet doen? Ik heb het uiteindelijk ook niet gedaan, omdat ik mij niet in de juiste positie daarvoor voelde.

U: Haha jaa, ik denk dat ik weet over wie je het hebt. Maar je moet dus eigenlijk niet helpen. Het is je eigen struggle. Je eigen gevoel van controle en hoe je op hem reageert. Je moet nog wennen aan zijn manier van bewegen. En dat hij hulpeloos lijkt. Dat is hij niet, hij rijdt bijvoorbeeld nog auto. Maar soms heeft hij momenten dat hij struikelt en omvalt. Soms is hij zo \*doet beweging\* andere moment is hij rustiger, maar daar hebben wij geen controle over. Maar hij kan zichzelf redden

N: Ik snap het.. En hoe bedenk je bewegingen? Zijn die afgeleid van bestaande combinaties of choreografieën die je hebt gemaakt? Je had het ook al over Youtube?

U: Ja klopt. Ik pak van mijn eigen lessen. Ik heb bewegingen van het lange dansen al in mijn lichaam zitten. Dus als ik iets hoor, kan ik vrij snel wat bedenken. Soms verzin ik het in de les zelf!

N: Ohja?!

U: Ja soms ter plekke. Dan komen de leukste dingen. Die ga ik thuis weer uitwerken. Dan doe ik er een aantal weken over en doe ik er bewegingen bij.

N: Houd je er dan specifiek rekening mee dat het Parkinson patienten zijn of niet? Bij het bedenken van bepaalde bewegingen

U: Ja absoluut. Dat gaat vanzelf. Ik ga niet *high battement*, *passé*, *pirouette* –achtige bewegingen doen.

N: Ja precies en misschien dat je bepaalde vinger- en handbewegingen er in verwerkt.

U: Ja precies. Zo komen de fijne spieren los. En dit soort bewegingen \*doet beweging\* daar houd ik inderdaad wel rekening mee. Ik werk vanuit de verschillende spiergroepen. Handen, tenen, voeten.. Maar ook onder de stoel kruipen, rollen over de grond. Noem het maar op hahaha

N: Haha okee, en kom je elke week met een nieuwe les?

U: Nee. Ik heb elke 6 weken een nieuwe les. De bewegingen zijn hetzelfde, maar de volgorde kan variëren. Bijvoorbeeld met deze beweging \*doet beweging\* had ik 4 verschillende variaties, maar nu heb ik 8 variaties en dan verkort ik het iedere keer. Want dan zie je dat het dezelfde groep is en dan kunnen ze dat aan. Want ze hebben ook behoefte aan een uitdaging. *So that they really have to think and so do I.* En dan zien ze dat ik ook *struggle* en daar moeten ze altijd vreselijk om lachen en dat is juist heel erg goed. Ja, want dan worden ze serieus genomen, want ik kan het ook niet, hahaha

N: Hahaha.. En de rol van beeldspraak. Je had het er net al even over..Bijvoorbeeld, reik naar de zon, houd je armen zo alsof je een rok draagt.. Dat soort zinnen.. Hoe verwerk je dat in de lessen? Merk je dat bewegingen hierdoor makkelijker worden?

U: Ja absoluut. *Zelf kan ik beeldspraak niet voldoende gebruiken.* Daar gebruik ik dit voor \*laat boek Dance Imagery van Eric Franklin zien\* Dus hoe je techniek gebruikt met verbeelding. Dus als je een *plié* maakt dan is je *fruitbowl* een bal. Daarom maak je een plié, niet om zomaar een gebaar te maken. Dat helpt je springen later en voor de elasticiteit. Op dit moment ben ik inderdaad bezig met het zachte. Dus het reiken.. maak jezelf lang, lang, lang. *Maar ik vind dat ik onvoldoende beeldspraak gebruik en daarom heb ik dit boek. Ik zou veel meer beeldspraak moeten gebruiken en daar werk ik aan.*

N: Ik had altijd het idee dat dansdocenten daar zelf heel impulsief mee kwamen. Maar het is blijkbaar dus iets waar je van te voren ook nog over moet nadenken en bestuderen..

U: Ja, het is eigenlijk een combinatie van allebei. Maar soms blijf je lange tijd hetzelfde gebruiken. In mijn reguliere lessen was het een tijdje in om de pull-beweging te doen. Dus dan zei ik altijd: "Trek een emmertje water" of ledematen die ik vergeleek met satéstokjes. "Niet de satestokjes buigen, maar houd de satestokjes!" Dat gebruikte ik wel.. Dus ja, ik gebruik wel beeldspraak

N: Ahh leuk.. Even kijken, we hebben het al een beetje over de muziek gehad.. Heeft de les ook onderdelen waarbij de geest alleen gestimuleerd wordt? Of vind je dat lichaam en geest gelijktijdig gestimuleerd worden?

U: *Als ik denk aan geest, denk ik aan coördinatievermogen, snelheid, uitdaging.. Dat zijn meestal de ritmische oefeningen.. Dat zijn de danscombinaties die ik opbouw van 2, naar 3, naar 4 bewegingen en dan naar hele combinaties toe. Dat zijn de cognitieve oefeningen. Bijvoorbeeld jezelf in de ruimte organiseren. Dat is ook cognitief, maar over het algemeen komen ze om te genieten. Waardoor ik nieuwe elementen als voeten op een stoel, onder een stoel kruipen, andere dingen doe dan ik normaal gesproken doe. Want mensen zijn dan altijd een beetje voorzichtig en ik probeer uit die voorzichtigheid te komen, zodat je de nieuwe synapsis toespreekt.. De neuroonstoffen etc. die probeer ik wel aan te spreken. Ik denk wel veel na over uitdaging in de les.* Dat vind ik heel belangrijk.

N: Ik kijk in mijn onderzoek ook naar kinesthetische ervaringen. Dat is de fysieke drang om mee te bewegen als je iemand ziet dansen. Denk je dat dit ook een belangrijke factor is bij jouw deelnemers?

U: Absoluut.

N: Merk je dan dat ze jou als voorbeeld zien?

U: Ja, er zijn wel eens momenten geweest dat mensen moesten huilen als ze mij zagen bewegen. Omdat ik een voorbeeld ben voor wat zij niet meer kunnen, maar wat ze in zich hebben en herkennen en dat ontroerde hen. En er is ook één deelnemer die altijd vreselijk moet lachen, omdat ik vaak helemaal in een beweging zit en niet meer met de groep bezig ben haha.

N: Hahah, mooi om te horen dat er ook sprake is van veel interactie met elkaar.

U: Ja, ja zeker! Het is echt wederzijds en we genieten van elkaar.

N: Merk je dat dit bij de mensen die een kunstachtergrond hebben duidelijker is?

U: Ja absoluut, zij durven ook iets meer. Bijvoorbeeld iemand zonder een kunstachtergrond zegt al snel: "Ja maar, ik ben stijf.." en "Ik kan dat niet" of "Ja, je moet rekening houden met dat we ziek zijn."

N: Oh wauw, krijg je dat ook nog te horen?

U: Ja zeker, ik heb dat een keer meegemaakt. Dat was één van mijn eerste lessen. En ik was toen zo enthousiast en zo met mijn materiaal bezig. Het is een lief persoon die dat zei, iemand die ik waardeer en die kreeg toen wat tranen. Een ander persoon uit mijn lessen, iemand die ook ontzettend lief is, maar loopt nu meer tegen dementie aan merk ik. De eerste keer.. Echt een verfijnde vrouw met een zachte stem. En ja, de eerste keer.. Ik kon niet alleen rekening houden met haar, maar ik moet rekening houden met de hele groep. Ze wilde zo graag, maar ze kon het niet bijhouden, want het ging te snel. En toen begon ze vreselijk te huilen. Terwijl het haar eerste twee lessen waren. Dat gaf mij hoop, want dat betekende dat ze echt wilde. Daarna sprak ik met haar..

N: Ja, ik wilde net vragen hoe je daar mee omgaat.. Spreek je haar na de les aan?

U: Na de les ging ik naar haar toe en toen hadden we een gesprek. En toen zei ik tegen haar dat het haar eerste keer is en dat ze het fantastisch doet. Maar voor jouw gevoel misschien niet. Maar het is echt heel goed wat je doet. Toen vroeg ik haar waar ze van houdt en ze vertelde dat ze dol is op Bach. Ze speelt heel graag piano en heel graag Bach. En de volgende les zorg ik dat ik Bach in de les heb. Dan zorg ik dat Bach in het repertoire zit van muziek. En nu doet ze heel makkelijk mee. Bijvoorbeeld dan pakt ze mijn hand en laat ze niet los. Dat is heel leuk, echt geweldig

N: Mooie momenten maak je dan mee..

U: Heel mooi, maar ik heb ook wel eens een week gehad dat ik alle lessen van Dido moest vervangen. En mijn eigen lessen *on top of it*. En toen lag ik na de les van vrijdagmiddag in bed en toen ben ik niet de deur uitgegaan tot dinsdag. Omdat ik kapot was, je neemt geestelijk namelijk heel veel op. Veel prikkels. En je voelt veel verdriet, want het zijn mensen die niet meer beter gaan worden.

N: Want je neemt Dido's lessen van vrijdag over, maar ook die van donderdag in Haarlem?

U: Donderdag in Haarlem, twee lessen op vrijdag in Amsterdam. Toen was er ook een zaterdagles, een MS-les. Die verving ik af en toe, maar ik ben daar niet gespecialiseerd in. En er was woensdagavond les. Dus woensdag, donderdagmiddag, vervolgens dezelfde dag naar Chassé om mijn eigen lessen te geven. En volgende ochtend vroeg op voor de vrijdaglessen.. En dan de zaterdagochtend. Dat is wel pittig.

N: Kan ik me voorstellen..

U: Dus dat was heel veel achter elkaar, met al die indrukken. En alles nieuw. Dat moet je dan wel allemaal verwerken.. Nu heb ik daar minder last van.

N: Okee, en in hoeverre speelt het sociale aspect een belangrijke rol in je les? Breng je dat zelf in in de les of doen de deelnemers dat?

U: Gek genoeg ben ik zelf een erg verlegen persoon..

N: Haha, ik ook.

U: Hahaha, gek is dat he. En dan stop je dat in je werk, waardoor je dan heel professioneel overkomt. En Andrew [Greenwood] heeft ons geleerd dat de momenten na de les het belangrijkste zijn. Eigenlijk de momenten voor de les en na de les. Want dan ga je met elkaar praten.. Zelf heb ik daar erg veel moeite mee. Zeker als ik inval. Je eigen groep is okee, die mensen ken je al een tijdje. Met de groep van een ander om mee te beginnen. Dat is één van de redenen waarom ik zo vermoeid was. Want waar gaan de sprekers over en matched het met jouw manier van denken en zijn. Bijvoorbeeld in Haarlem zijn de mensen wat meer gereserveerd, meer op een afstand, meer op een klassieke rustige manier. Amsterdam is pittig. Dat past wat beter bij mij. Ze gaan er helemaal voor. En ze zijn heel erg direct. Dat is heel makkelijk en prettig. Daar kan ik iets meer mee doen. De gesprekken onderling met de leerlingen, met de dansers, zijn eigenlijk het allerbelangrijkste.

N: Tijdens de les zelf bedoel je?

U: Na de les, tijdens de les wordt er weinig gesproken. Ik ben een ouderwetse lerares en tijdens les, ook tijdens mijn gewone lessen, wil ik niet dat de leerlingen praten. Dan word ik heel boos. Maar natuurlijk als de leerlingen elkaar onderling een beetje helpen is het goed.

N: Ja of tijdens een improvisatie dat ze bijvoorbeeld een onderonsje hebben.

U: Jaa natuurlijk, ook als iemand geholpen moet worden. Dat hoort er nu eenmaal bij. Maar de sociale gesprekken zijn het allerbelangrijkst. Ik heb ook één deelnemer die vroeger manager is geweest van een disco aan de Rozenstraat. En daar kan ik het supergoed mee vinden. Hij is een kunstenaar *pur sang*. Een Zwitser, een heel bijzonder iemand waarmee ik vreselijk kan lachen. Er zijn gewoon een aantal mensen waarmee het allemaal vanzelf gaat. En dat is moment op moment, want ze hebben

regelmatig last van moodswings. Ene moment gaat het goed met ze, ander moment niet. En je bent zelf mens en dus je betreft het op jezelf, maar eigenlijk heeft het vrij weinig met jou te maken.

N: Ja precies..

U: Dido is er heel goed in! Het sociale aspect. Zij is er fantastisch in.

N: Ja dat merkte ik ook al tijdens de les die ik een aantal maanden geleden bij haar volgde. Ik vond het in eerste instantie best wel spannend om te gaan, maar de groep is erg makkelijk!

U: Ja klopt, de groep in Amsterdam is erg open en makkelijk. Ze zijn *broad minded*. Dus daar hoef je je geen zorgen over te maken komende vrijdag. Die van Haarlem is wat meer gesloten.

N: Haha mooi. Beschouw je je lessen als een vorm van therapie?

U: Nee. Dat is ons geleerd. Het is geen therapie, het zijn danslessen. Het zijn geen patiënten, het zijn dansers! En dat vind ik een hele mooie filosofie. Andrew heeft mij een heel mooi verhaal verteld, wat bij me is gebleven. Hij ging naar Italië om een workshop te geven. En daar kwam een man binnen tussen zijn vrouw en zijn dochter. En hij gaat op een stoel zitten, doet mee aan de les, geniet ervan. En de volgende dag komt hij terug in pak. Met zijn dochter en zonder z'n vrouw. En de les daarna kwam hij met een fedora en een walking stick zonder zijn dochter en vrouw. Die vrouw vond dat helemaal niet leuk, want haar functie was haar ontnomen, als verzorger. En dit is wat Dance for Health kan doen. Het geeft iemand eigenwaarde, het geeft gevoel van autonomie, want je bent in een andere kring dan in de patiëntenkring. Ookal ben je thuis, je wordt verzorgd door je vrouw of je man. En dit is een kring waar lol wordt gemaakt. Zij nemen mij ook soms te grazen. Of als ik een combinatie doe die ik vergeet en daar moeten ze dan om lachen. Dat vind ik enig en daar moet zeker om gelachen kunnen worden. De menselijkheid van jezelf, dat je ook wel eens wat vergeet of oenig bent en af en toe gebreken toont.. Voor hen is dat een opluchting, een ontlading, een herkenning. Ik als docent geef de tools, maar ik ben niet iemand die geneest. Ik heb bepaalde tools die ik kan aanreiken en *come on, let's go, let's have some fun. Let's do a party*

N: Hahaha ja leuk.. We hebben het hier al een beetje over gehad.. Maar plaats je jezelf in de plaats van een deelnemer tijdens het bedenken van lessen of houd je je aan je dansachtergrond?

U: Ik houd me aan mijn dansachtergrond.. Ja, dat is wel een tweestrijd.. Aan de ene kant kom ik binnen als docent. Ik kan best wel bossy zijn, maar in deze groep kan ik dat niet zijn want daar komen ze niet voor. Dus ik probeer mijn plek te vinden elke keer opnieuw..

N: Hangt dit ook van de bui van de deelnemers af of is dit meer iets waar je zelf mee zit?

U: Allebei. Mijn bui, hun bui. Mijn momenten, hun momenten. En hoe zit ik in m'n vel? Als ik goed in mijn vel zit, kan ik inspringen, inhaken.. En ik heb ook last met Nederlandse taal. Dus af en toe begrijp ik niet de tussendoor dingen. Dan mis ik een deel communicatie en dat maakt het af en toe ongemakkelijk. Maar dan zit ik weer op een stoel, dan ben ik weer de baas en dan is het okee.



N: Hahaha en probeer je in je lessen ook rekening te houden met het dagelijkse leven van de deelnemers? Bijvoorbeeld dat je bepaalde bewegingen of oefeningen doet die in het dagelijkse leven ook kunnen gebruiken?

U: Ja ik doe het wel, maar niet genoeg. Ik vind het zelf onvoldoende. Ik zou daar eigenlijk veel meer aan moeten denken.. Ik ben op dit moment meer dansant bezig.

N: Ja dat snap ik, komt misschien ook door de eigen lessen die je geeft.

U: Door mijn eigen lessen, maar ook door het thema. En ik wil het gevoel van dans en esthetiek meegeven. En dat is mijn doel. Maar de dagelijkse elementen kunnen meer. In de opleiding was dat ook wel één van de belangrijkste thema's.

N: Deze vraag heb je ook al beantwoord gedurende het interview, maar toch wil ik het nog vragen.. Hoe benader je je deelnemers als patiënten of als dansers?

U: Als dansers, als individuen. Ik ben erg benieuwd naar wie ze zijn. Bijvoorbeeld het verhaal van die dame die van Bach houdt. Zij heeft vroeger ook een leidinggevende functie gehad. Ik ben erg benieuwd naar hun verhaal. Er is bijvoorbeeld één persoon die heeft heel erg veel pijn in haar lippen. Echt een brandend gevoel. En zij is ervan overtuigd dat het door de zendmasten komt. Ze weet niet of het zo is, maar er zijn bij haar in de buurt veel zendmasten. Zij heeft het idee dat het daar mee te maken heeft, alleen is dit niet wetenschappelijk bewezen. En dan praten we samen en hebben we het over kristallen die misschien kunnen helpen etc. Dus op die manier praten we met elkaar, exchanging of information. Één deelnemer is theatertechnicus bij het Nationale Ballet geweest. Één deelnemer is nog steeds beeldende kunstenaar en heeft op dit moment een tentoonstelling in Enschede. Daarom is het dansgezelschap zo interessant.. De groep die we gaan vormen. Zo is er ook een deelnemer die is grafisch ontwerper. Het zijn vakmensen, ik benader ze vanuit wie ze zijn. Ik probeer er zoveel mogelijk vanuit te gaan dat het top mensen waren voordat ze ziek werden. En mentaal zijn het nog steeds top mensen. Of iemand zei laatst tegen mij dat ze het agressief vond klinken, toen ik zei dat je moest ademen. "Nee Ubit, je moet adem nemen zeggen." En dat probeer ik dan gebruiken in al mijn lessen zowel de Parkinson lessen als de non-Parkinson lessen. Hun expertise is belangrijk voor mij.

N: Dat is een mooie benadering. En hoe wil je dat deelnemers zich voelen in de les? Heb je daar een woord voor? Zelfverzekerd? Aangemoedigd? Of misschien is dit elke week wel wat anders?

U: Dat is een hele mooie vraag! Zelfverzekerdheid vind ik een hele belangrijk. Dit zie je terug in de houding, dan moeten ze rechtop staan en om zich heen moeten kijken en naar een doelstelling toe moeten gaan. In plaats van naar beneden kijken, recht vooruit kijken. \*doet beweging voor\* alles openen etc. Maar ook moeten ze zich geïnspireerd voelen. Het liefst wil ik dat ze zich kunnen verliezen in de dans, beweging en muziek.

N: Dus voor jou is het niet belangrijk hoe je de beweging doet, maar dat je het doet en het gevoel erbij?

U: Het gevoel is voor mij het belangrijkste. Dat je even alles vergeet om je heen en dat je in de bubbel van beweging en muziek zit. Ik weet niet of je dat kent.. The five.. Een moment dat je iets technisch fysiek doet, of dit nou voetbal is of tennis, dans, maakt niet uit. Maar vooral met dans dat je in het momentum zit dat tijd eigenlijk verdwijnt, de ruimte verdwijnt.. En dat momentum is alsof je in de hemel bent. Eigenlijk wil ik dat de dansers dat voelen. Dat ze hun beperkingen niet meer voelen. Maar vrij! Vrijheid!

N: Dat is ook mooi. En uit onderzoek blijkt ook dat deelnemers het fijn vinden om meerdere voorbeelden te hebben waar ze naar kunnen kijken of waardoor ze geïnspireerd worden. Dus ben je zelf een voorstander van het lesgeven met meerdere mensen? Of geen je toch liever alleen les?

U: Ja, ik heb toch voorkeur voor lesgeven met meerdere mensen. Ik vind het belangrijk, ook in mijn eigen lessen, dat leerlingen kennismaken met meerdere dansstijlen en dansvormen. En in mijn eigen lessen heb ik dat ook. Dus in een DfH-les krijg je klassieke muziek, moderne bewegingen, je krijgt jazz, je krijgt musical-achtige dingen, Afrikaans.. Oh, nee Afrikaans heb ik nog niet gedaan, maar dat is ook wat lastiger voor de groep. Omdat je dan alle rugspieren moet gebruiken..

N: Ja, en de muziek kan je ook wel gebruiken!

U: Ja inderdaad, vooral voor het ritmische..

N: Jaa, en ook de klapbewegingen kunnen wel goed op deze muziek.

U: Precies, en ook voetbewegingen op de stoel.. Ja dat is een hele mooie. Ik heb ook het thema van de dansvoorstelling gedaan. Vooral de mannen vinden dat leuk, omdat er *warriors* in voorkomen en schieten etc. Het verhalende vinden ze heel mooi.

N: Maar als er bijvoorbeeld een assistent-docent aanwezig zou zijn, zou je dat ook prettig vinden?

U: Misschien wel ja.. Een assistent is wel handig met bepaalde dingen. Het ontlast je ook. Want soms heeft iemand daadwerkelijk hulp nodig en dan is een extra persoon erbij wel prettig

N: Jaa, toen ik bij Dido was vond ik de groep ook vrij groot. Stuk of 15 man. En Dido was toen ook nog zwanger.

U: Klopt ja.. Ligt ook een beetje aan het budget.. DfH is een stichting en heeft een bepaald budget. In een ideale situatie zou dit heel erg *preferable* zijn. In de werkelijke situatie is dat financieel jammer genoeg niet mogelijk.

N: Desnoods iemand die meekijkt?

U: Als stage bedoel je?

N: Kan, maar iemand die de boel in de gaten houdt. Als docent kan je ook niet alles in de gaten houden.

U: Ik heb ook een deelnemer die af en toe met een begeleider komt. Die doet ook wel eens mee in de les en dat is wel heel fijn. Maar over het algemeen heeft ze andere dingen te doen en komt ze de deelnemer alleen brengen en ophalen. En dan merk ik wel dat ik alleen met die deelnemer bezig ben. Om haar te onderhouden..

N: Ja, dat kan ik me voorstellen.. Dan zijn we nu bij de laatste stel vragen aangekomen. Is er nog iets dat je zelf zou willen verbeteren aan de opleiding van Dfh of de manier waarop je lesgeeft?

U: Het is trouwens niet helemaal waar dat we geen begeleiding hadden, bedenk ik me nu. Als stage moesten we stage lopen bij docenten.

N: Ooh okee, voor een langere periode?

U: We moesten het 12 keer doen. Zo zie je maar weer hoe mijn geheugen werkt.. Niet bijzonder goed haha. Dus we hebben stage gelopen bij verschillende docenten om te kijken hoe zij lesgeven. En wat ze dan doen, die voorbeelden gebruiken we dan in onze eigen lessen zodat je een structuur opbouwt. We zien verschillende soorten lessen en de manieren waarop ze lesgeven. Ik heb bij Andrew ook veel lessen gezien, voornamelijk zijn methodiek volg ik.. Wat was je vraag ook alweer?

N: Verbeterpunten van de opleiding?

U: Ik denk dat mensen ook wel eens naar ons kunnen komen kijken. Dat een docent van de opleiding een keer bij ons komt kijken om te zien hoe wij het doen. Zodat ze ons feedback kunnen geven. We krijgen onvoldoende feedback. Maar de opleiding is nog aan het ontwikkelen. Ze zijn nu vijf jaar bezig. En ik weet hoe het is om zo'n organisatie te hebben en dat is niet makkelijk. Maar ik vind dat er teveel docenten zijn en ik vraag me af wat de kwaliteit daarvan is. Daar maak ik me zorgen om.

N: Omdat iedereen zich eigenlijk kan aanmelden voor de opleiding?

U: Ja, dat is niet helemaal zo. Je moet wel je CV laten zien, dansachtergrond hebben. Dus ze nemen niet zomaar iemand aan. Maar sommige mensen zijn heel goed in docentschap, sommige waren heel goed in de opleiding, maar het lesgeven was minder. En zo hebben bepaalde mensen meer begeleiding nodig om het materiaal passend te maken voor de deelnemers. Dus persoonlijke begeleiding zou iets meer kunnen

N: En heb je nog verbeterpunten voor je eigen manier van lesgeven?

U: Ja zeker, een heleboel! Het observatievermogen naar de groep toe, meer contact met de groep, meer kunnen inspringen op wat zij aangeven. Dat doe ik te weinig. In eerste instantie door de verlegenheid. Waardoor ik me op de techniek toespits. Tweede puntje, is toch een soort van taalgebrek. En dat heeft niet met de gewone woorden of moeilijke woorden. Daar heb ik geen problemen mee. Maar die tussendingetjes. Het jargon.. Daar heb ik moeite mee.. Inhoudelijk, beeldtaal. Dat kan ik veel meer gebruiken. Dagelijkse gebaren, wat jij ook aangaf. En variatie in thema's. Ik check wel met de leerlingen. "Missen jullie iets, hebben jullie meer nodig, geef me

feedback etc. " Sommige voelen zich een beetje *bored*, omdat ze het zovaak hebben gedaan. En dan bedenk ik me dat het tijd is voor iets nieuws en wat meer uitdaging. Misschien wat meer materiaal, niet altijd in hetzelfde blijven. Anders kom je in een systeem en een systeem is wel lekker. Vooral in het begin, want dan ben je nog wat stijfjes. En nu komt er meer flow. Ik kijk daarom de YouTube videos van Andrew. Dan kom ik er helemaal in. En dat voelen de dansers meteen.

N: Haha okee, en wat heb je als docent geleerd van deze lessen? Sinds je de DfH lessen geeft. Is er iets specifiek dat je is bijgebleven en misschien meeneemt naar je andere lessen?

U: Ik denk dat ik de ontspanning meeneem. Ik ben veel meer ontspannen. Ik geef les op een kleine theaterschool. Jazzlessen. Verschillende docenten geven verschillende dansstijlen en muziekstijlen op die school. Theaterteksten schrijven, liederen etc. Een soort van kleinkunst academie. Heel leuk. En ik merk dat ik zoveel meer relaxed ben, want je relateert meer. Want iedereen moet van dans kunnen genieten. En voorheen was ik strenger en nu wat rustiger. Veel meer in het moment zitten. Langzamer. Ze eigenen bewegingen zelf toe. Het heeft effect. Absoluut. Andersom vind ik die vraag moeilijker te beantwoorden. Wat ik van de DfH groep heb geleerd. Ik denk geduld. Menselijkheid. Dieper kijken naar wie die persoon is. Ik houd ervan om naar mensen te kijken en te zien. Ben er ook bang voor, want die gevoeligheid kan je teveel zien. De intermenselijke wisseling vind ik belangrijk, zien wie iemand is.

N: En dan heb ik nog een allerlaatste vraag. Vind je dat dans binnen de medische wereld de waardering krijgt die het verdient? Of merk je dat dans alleen als iets esthetisch of als hobby wordt gezien?

U: Ja. Sterker nog, er is een dame. Dame van stand, die komt op vrijdag. En zij wist past vrij laat van onze lessen, maar kreeg dat te horen van haar neuroloog. Ze had echt veel eerder met de lessen willen beginnen. Er wordt dus inderdaad nog veel te weinig mee gedaan. En de *benefits* zijn heel erg groot: de sociale *benefits*, die zijn echt onmetelijk; de neurologische, want je bouwt nieuwe synapsis aan; kunstzinnigheid; vrijheid; emotie. Het wordt veels te weinig gepromoot en dat is onbegrijpelijk. Want het is een moment om even uit de Parkinsonsfeer te komen, waardoor je ook veel losser bent. Er zijn deelnemers die alle lessen doen, die ze maar kunnen. Het is voor hen meer dan de esthetiek, het is het totaalbeeld. Maar het moet wel bij je passen natuurlijk, want niet iedereen houdt van dans. En het kan ook zijn dat muziek je irriteert, beeldspraak en visualisatie maar vaag zijn. Dan moet je het niet doen. Er moet wel een connectie zijn.

N: Dat was de laatste vraag. Dan wil ik je bedanken voor het interview.

U: Heel erg graag gedaan.

END OF TRANSCRIPTION

## Appendix 4: Dance class at Mirrorcentre in Amsterdam (May 11, 2018)

*Les gegeven door Ubit Iskander*

*8 deelnemers: 5 mannen en 3 vrouwen*

### **Introductie van Ubit**

- Ze introduceert mij en vertelt waarom ik aanwezig ben bij deze les
- Ze vertelt wat het thema van deze les is: ze wil vandaag meer gaan werken met spraak en gezichtsuitdrukkingen. Ze geeft aan dat het interview haar aan het denken heeft gezet over haar manier van lesgeven

### **Structuur**

#### *(1) Warming up op klassieke, rustige muziek*

*Attribuut: Stoel*

- Stoelen staan in een cirkel, zodat de deelnemers elkaar kunnen aankijken
- Handbewegingen: eerst alleen handen, vervolgens ellebogen, dan schouders. De bewegingen worden steeds groter
- Bovenlichaam bewegen
- Ubit maakt tijdens warming up gebruik van beeldspraak
- Daarnaast praat ze veel gedurende de oefeningen als extra ondersteuning. Dus deelnemers hebben drie ondersteuning: muziek, docent praat mee en docent doet bewegingen voor.
- Variatie in de beweging: 'eerst ene kant, nu de andere kant'
- Onderlichaam bewegen: 'eerst ene been, dan andere been'
- Bewegingen doen denken aan moderne dans
- Stem van de docent werkt mediterend, doordat ze rustig praat
- Ubit geeft verbaal aan als er een nieuwe beweging komt: 'Okay, let op, een nieuwe beweging'
- De kennis van Ubit over Parkinson, komt naar boven gedurende de les: 'beweeg goed je handen om de stijfheid minder te laten worden'
- Deelnemers genieten van de inleving van Ubit. Één dame blijft maar stralend naar de docent kijken. Hierdoor vergeet ze af en toe zelf mee te doen.

#### *(2) Bewegingen op muziek met beat*

*Attribuut: Stoel*

- Hand-jive : veel vinger-, hand-, en armbewegingen
- Handjive in combinatie met stem en gezichtsuitdrukkingen. Deelnemers moeten fronsen, mond wijd open spreiden etc. Deze oefeningen zorgen voor onderling plezier bij de deelnemers
- Bij het gebruik van de stem ligt de nadruk op klinkers: O, U, E, I, A

### *(3) Stoere en krachtige bewegingen op Spaanse tango muziek*

*Attribuut: stoel*

- Visualisatie/beeldspraak: 'We zijn in Spanje, reik naar de zon'
- Ubit blijft doorpraten gedurende de bewegingen
- Ik ben gewend dat een docent eerst een bepaalde beweging voor doet, daarna doen deelnemers de beweging na. Tijdens deze les maakt Ubit een beweging en tegelijkertijd wordt deze beweging door de deelnemers gedaan
- Één deelnemer is ingedut
- Bewegingen uit de voorgaande oefeningen worden gebruikt, maar door het gebruik van andere muziek, wordt de beweging in een andere context gezet. Bijv. Het bewegen van de vingers of het wrijven van de handen over de benen, vervolgens de benen strekken en het roteren van de bekken op de stoel, werd ook in de allereerste oefening gebruikt maar door de tangomuziek krijgen dezelfde bewegingen meer energie.
- Ruimte voor improvisatie

Deelnemers staan op uit hun stoel. Één dame kan niet alleen opstaan en wordt ondersteund door de docent en een deelnemer

### *(4) Staande bewegingen op de muziek van Grease*

*Attribuut: Stoelen waren optioneel*

- Deelnemers staan. Nog steeds in een cirkel en vlakbij de stoelen voor eventuele ondersteuning
- Muziek wordt herkend en er wordt swingend meebewogen. Bepaalde bewegingen zorgen voor meer interactie, zoals het wijzen naar elkaar
- Zelfde bewegingen als op de stoel, bijvoorbeeld de handjive, maar nu met meer energie
- Gebruik van spraak

### *(5) Oversteek op muziek Boogie Wonderland*

- Deelnemers lopen/marcheren op de maat van de muziek. Eventueel met fysieke ondersteuning van elkaar.
- Gedurende de oefening, weinig gebruik van beeldspraak
- Muziek zorgt voor herkenning, deelnemers komen meer los
- Variatie op lopen: huppelen, zijwaarts huppelen, grote stappen, zijwaartse kruispas

### *(6) Combinatie op hiphop muziek*

- Ubit liet de deelnemers weer spelen met spraak. De nadruk lag op de klinkers E, O, A.
- Tijdens deze oefening veel interactie met elkaar. In duo's en als groep bewegen.

## *(7) Visualisatie*

- Moment om de geest te stimuleren. Deelnemers liggen op de mat, knieën opgetrokken en ogen dicht. Deelnemers liggen alleen, doen verder geen oefeningen. Doet me denken aan meditatie.
- Ubit gaat specifiek in op de hersenfuncties, kennis over hersenen en Parkinson komt naar boven. Bijv. Hoe kom er extra dopamine worden aangemaakt
- Docent doet uitspraken als: "Hoe wil je dat je beweegt? Hoe voelt dat? Zie de beweging voor je die je graag wil doen."

### ***Afsluiting***

Ubit vroeg na afloop hoe de deelnemers de visualisatie vonden en legt uit wat het nut is van de visualisatie:

- Het is een connectie van het lichaam en de geest
- Als je een beweging voor je ziet, gaat de beweging ook beter. Deze oefening heeft invloed op de bewegingskwaliteit
- Docent vraagt de deelnemers de oefeningen ook thuis te doen.

### ***Sociale interactie in de les***

- Als een deelnemers te laat de les binnenkomt, vraagt aan andere leerling lachend: 'Heb je hard gefietst?'
- Als docent muziek aan zet, gaan de deelnemers met elkaar in gesprek.
- In de oefeningen: deelnemers moeten reiken naar elkaar, elkaar aankijken, vastpakken, onderling lachen naar elkaar
- Bij de hiphop oefening moesten deelnemers met hun billen schudden. De deelnemers hadden hier zoveel plezier in, dat ze na de oefening nog steeds met hun billen bleven schudden. En onderling er grapjes over maakten.
- Het valt op dat vooral de mannen onderling interactie hebben
- Deelnemer kreeg pijn bij het liggen op haar rug, zowel de docent als een andere deelnemer gaven haar tips om er mee om te gaan
- Na de les blijft een deelnemer wat langer hangen om met de docent na te praten over de les. Ook komen hobbies en verhalen uit het verleden ter sprake.

### ***Overige opmerkingen***

- Dagelijkse bewegingen zijn weinig zichtbaar gedurende de les, dit kan nog meer verwerkt worden in de lessen.
- Herhaling van de bewegingen zichtbaar. Oefeningen van de stoel ook herkenbaar in de combinaties, waardoor bewegingen steeds beter in het lichaam gaan zitten
- Tijdens de oefeningen is er ruimte voor improvisatie. Ubit moedigt de deelnemers aan om te doen wat goed voelt. Ook geeft zij aan welke bewegingen kunnen om de stijfheid in het lichaam te verminderen.

## Appendix 5: Transcription Interview 2: Feline Bentvelzen

Date: Tuesday May 15, 2018

Location: Dance studio at Parkvilla in Alphen aan den Rijn

Duration: 45 minutes

Language: Dutch

Interviewer = N

Interviewee = F

### Topic list

- Dance background
- Dance for Health
- Teaching methods
- Participants
- Self-reflection and the value of dance

### START OF TRANSCRIPTION

N: Ik wil beginnen bij het begin. Wanneer ben je begonnen met dans?

F: Met dans überhaupt?

N: Ja. Je geschiedenis met ritmisch gymnastiek mag je ook benoemen hoor.

F: Ik was 5 toen ik startte met ritmisch gymnastiek. Daar werd ballet gedaan. Niet echt heel erg goed, maar daar kwam ik wel voor het eerst in aanraking met dans. En toen was ik 16 en hoorde ik dat er zo iets bestaat als een dansacademie. En dat vond ik best leuk, want dan kan ik van bewegen op muziek, want zo zag ik het, mijn werk maken. En toen was mijn eerste moderne dansles een auditie.. Ik had nog nooit zo iets gezien. En bij de vooropleiding Codarts in Rotterdam werd ik aangenomen. Schakelklas. Dat heb ik een jaartje gedaan

N: En toen zat je ook al hier [Parkvilla] toch?

F: En toen zat ik daarnaast ook hier inderdaad. Één uurtje. Omdat ik dacht dat ik veel uren moest maken. Dus ballet met spitzen heb ik toen gedaan samen met jou. Toen wilde ik dus auditie doen, maar had ik pas één jaar echt danservaring. Dus op de HBO academie ging dat niet echt lukken. Iedereen zei wel dat ik talent had, maar te weinig techniek. Toen ben ik auditie gaan doen in Haarlem, MBO. Daar werd ik wel meteen aangenomen. Dat is het verschil tussen MBO's en HBO's: het startniveau is anders. Daar heb ik een jaar gedanst met Codarts ernaast, dus ik denk iets van 6 dagen in de week, iets van 35 uur in totaal. Echt heel veel.

N: Codarts was dan nog steeds de vooropleiding?

F: Ja, ja.. Dat was op vrijdagavond en de hele zaterdag.. En ik kreeg vooral ballet en modern. Ballet gebaseerd op Laban. En op de zaterdag kon je kiezen. Dat wisselde elke keer. Dus ene keer was het jazz, maar ook dramalessen. Ik heb ook heel veel gedaan aan improvisatie. Dus toen had ik een jaar lang 35 uur per week dans. Dan groei je natuurlijk wel. Toen dacht ik: "Nou, MBO is toch niet helemaal mijn ding." Dus toen ben ik auditie gaan doen en werd ik aangenomen op Artez. Docent dans. En dat heb ik afgemaakt.

N: Dus je wilde eigenlijk al docent worden?



F: Nee, ik wilde uitvoerend danseres worden. En ik ben ook een tijdje heel erg boos geweest, omdat op de docentenopleiding zeiden ze dat ze geen docent in mij zagen.

N: Zeiden ze ook waarom?

F: Omdat ze toch vonden dat ik meer een danseres was. Ik ben ook niet gestart met een passie voor lesgeven. Dat is pas later gekomen. Dus dat was meer een andere route

N: Wanneer kwam de passie voor lesgeven?

F: Met de stages pas. Dat was mijn derde jaar. Ja, want in het begin moesten we veel projecten samen doen. Met klasgenoten, twee of drie. Dat was veel meer binnen het onderwijs. Dus basisschool of middelbaar onderwijs. Dat is toch wel een andere doelgroep, want die kinderen kiezen niet voor dans. Dus dan heb je al iets meer strijd. En als je daar dan mee begint en vooral passie hebt voor dans, dan gaat dat niet gelijk groeien.

N: Snap ik.. En wanneer is dan de interesse ontstaan voor DfH? Of hoe ben je daarmee in contact gekomen?

F: Eigenlijk tijdens mijn opleiding op Artez, toen is DfH ook begonnen volgens mij..

N: 2012/2013. Volgens mij..

F: Ja, toen zat ik volgens mij in de tweede van Artez. Toen heb ik niet meteen, maar kort daarna. Via facebook volgens mij.. Of Dansmagazine.. Social media?

N: Maar niet dat één van je docenten daar mee kwam?

F: Nee, helemaal niet

N: Je bent zelf gewoon aan de informatie gekomen?

F: Ja, het was ook wel dat wij als studenten onderling bezig waren met wat is er allemaal. Dus we hebben dat wel eens onderling besproken. Tussen lessen door ofzo. Dat dat toen ter sprake is gekomen. Maar verder ook nu.. Niemand van mijn opleiding heeft dit gedaan.

N: Oh okee. Bijzonder ook wel.

F: Ja. Ik ben nog niemand tegengekomen vanuit Artez

N: Gelijk nadat je bent afgestudeerd ben je het DfH-programma gaan doen?

F: Nee, toen ben ik eerste gestart met Fysiotherapie. En dat ben ik ook begonnen, omdat ik verwacht had op de dansacademie meer te leren over "hoe dans je nou gezond en wat kan het voor je gezondheid betekenen" en dat miste ik compleet. We moesten wel spieren leren..

N: Meer gerelateerd aan het dansen zelf zeker?

F: Ja, tuurlijk wel van dat het belangrijk is om een warming up te doen. En je moet warm zijn voordat je gaat stretchen. Dat wel. Dat soort basics. Maar niet echt over wat kan het je brengen. Na de eerste lessen fysiotherapie had ik al snel zoiets van: "Ik wil dit combineren, maar ik weet niet precies hoe." Toen dacht ik weer terug aan DfH. Ik zag het ook op hun facebookpagina voorbij komen dat ze docenten wilden opleiden. Ik ben volgens mij ook pas de tweede lichter.

N: Ooh echt joh?

F: Ze hebben heel lang met een klein clubje gewerkt. En was vorig jaar mei.

N: En hoe is dat traject verder verlopen? Moest je bijvoorbeeld auditie doen?

F: Ja. Dat was interessant..Want ik kreeg een uitnodiging.. Voor een soort van wederzijdse kennismaking. We waren bezig. En in de eerste pauze kwam Rosan, dat is de man van Marc, die kwam al helemaal van: "ooh wat voor opleiding heb je gedaan en je danst zo mooi etc" Dus toen had ik zoiets van: "huh, dit is toch een wederzijdse kennismaking.."

N: Maar was het een normale les?

F: Het was een gewone les, maar het voelde anders. Je zag die docenten allemaal kijken naar ons en wie wij waren. Dus het voelde meteen van "oh shit, ik ben beland in een auditie." Terwijl dat niet de manier was waarop het over werd gebracht in de uitnodiging. En hoe ik daar gekomen was. En ze wilden ook dat we een stukje ging lesgeven, dus ze wilden echt wel weten wat wij in huis hadden. Dus niet iedereen kon dat worden zeg maar.. Ze hebben er wel echt een selectie voor.

N: En hoe is dat verder verlopen, want je had dus die kennismakingsdag.. En zijn er daarna mensen afgevallen?

F: Ja, er zijn inderdaad mensen afgevallen en zij mochten niet de opleiding doen. Best wel wat. 50/50. Dus best wel pittig. Toen werd je uitgenodigd voor de docentenopleiding. Dat was best wel een algemeen mailtje, waarin ook de kosten werden vermeld, hoeveel tijd je daarin zou investeren. En een programma. Daar ben ik in mei mee gestart. Er waren ook mensen die bijvoorbeeld zijn aangenomen, maar die geen tijd hadden. Dus zij konden de opleiding ook later doen. Dus niet iedereen die wordt toegelaten gaat gelijk aan de slag.

N: Was die opleiding 3 dagen? Of heeft het wel langer geduurd

F: \*bladert in programmaboek van DfH\* Ja, hier is het programma. 3 dagen heeft het geduurd.

N: Vond je dat voldoende?

F: Ik vond het wel vrij kort, want je wordt geen docent in 3 dagen. Maar het is ook zo dat veel van de mensen die worden toegelaten toch al iets met dans of het lesgeven of binnen de zorg doen. Het zijn mensen die een geschikte vooropleiding hebben. Dus wat betreft heb ik wel zoiets van: "ja wat zou je meer moeten doen?" Er is ook aangeboden dat als je de opleiding hebt afgerond, je een keer les kan geven. Daarna ontvang je feedback. Ze hebben toen ook tegen mij gezegd dat ik dat vaker kan doen. Ik ben altijd welkom om les te komen geven. Of om te kijken. Dat heb je ook wel echt nodig.

N: Heb je vooraf dat je echt les ging geven, dus die pilot in Oestgeest, nog research gedaan over Parkinson zelf? Of heb je het na de opleiding gelaten voor wat het is en gewoon de lessen begonnen?

F: Ik krijg natuurlijk veel informatie over Parkinson bij mijn Fysiotherapie-opleiding. Dus eigenlijk heb ik niks extra's uitgezocht. Ik ga er niet zelf bewust naar op zoek. Maar ik heb stiekem wel meer informatie dan de gemiddelde docent.

N: En word je na het afstuderen nog extra begeleid door DfH? Je had het al over extra lessen die je mag geven en waar je dan feedback op krijgt. Maar heb je bijvoorbeeld een mentor die mee kijkt de eerste paar lessen?

F: Nee.. Dat vond ik ergens ook wel jammer, want je wordt daarna al vrij snel losgelaten. En tuurlijk onderling met docenten hebben we erover dat je welkom bent etc. Het wordt wel opgepakt. Maar heel veel moet vanuit jezelf komen. Als ik als docent zijnde het gevoel heb dat ik iets niet beheers, dan zou ikzelf de informatie moeten halen. Het wordt ons niet op een schoteltje aangeboden.

N: En hoe vind je dat? Is dit een goede tactiek. Of had je het liever anders gezien?

F: Ik ben nature heel onzeker. Bijvoorbeeld tijdens de opleiding moesten we ook een stukje lesgeven. En toen raakte ik helemaal in paniek. Terwijl ik ervaring heb met lesgeven, dus waarom doe ik eigenlijk moeilijk. Dat idee.. Dus daarom is het enerzijds heel erg goed dat ik de vrijheid heb gekregen, omdat ik dan in mijn eigen bubbel kan onderzoeken. Aan de andere kant, het zou ook goed zijn als we hierin begeleid worden. Zeker bijvoorbeeld mensen die uit de zorg komen of danseres zijn geweest, maar geen docent zijn. Want niet iedereen die affiniteit heeft met dans kan zo maar lesgeven.

N: Okee, duidelijk. Dan gaan we nu over naar jouw lesmethode. Heeft het een vaste structuur net als bij klassiek ballet. Of hangt het meer van de deelnemers af.

F: Ja het verschilt.. Bij mensen die wat slechter ter been zijn. Bijvoorbeeld een groep die meer met loopmiddelen aankomen. Bijvoorbeeld MS is ook wel anders dan Parkinson patiënten. En wanneer ze rustiger en slechter ter been zijn, merk ik dat ik langere warming up heb. Om toch wat meer rust te creëren, want anders ga je te snel naar de climax en dat houden ze niet vol. Dat is wel afhankelijk van wat voor groep je voor je hebt. Tot nu toe heb ik vaak beginnende groepen gehad, dus in Oegstgeest. In Alphen [aan den Rijn] heb ik een workshop gegeven. Dus dat zijn toch vaak mensen die weinig met dit soort lessen hebben gedaan. Dus dan start je sowieso rustig.

N: Die überhaupt met dans ook weinig hebben gedaan?

F: Ja dat wisselt. Er zijn wel veel die vroeger stijldansen hebben gedaan met hun partner. Maar niet allemaal. Ik merk wel dat het vaak mensen zijn die affiniteit hebben met kunst. En dat is denk ik ook wel belangrijk. Het is geen must. Maar daardoor kunnen mensen wel eerder mee met de fantasie in deze type dansles.

N: Er zijn er elementen vanuit DfH die erin moeten zitten of word je vrijgelaten als docent.

F: We hebben wel een soort van opbouw. \*bladert in DfH boek\* Sowieso je begint meer docent-gestuurd en je wil meer naar dans-gestuurd. Dat is wel een belangrijk deel, want je wil ze steeds meer vrijheid geven. Bij DfH noemen ze dat van didactisch naar democratisch.

N: En in bepaalde bewegingen?

F: Dat is meer type opdracht denk ik. Ze volgen eerst mij vooral. En op gegeven moment ga je steeds meer vanuit de improvisatie werken. Bijvoorbeeld: "We zijn aan het schilderen, kies je eigen richtingen." Dan wordt het al iets meer binnen een opdracht dat iemand meer vrijheid krijgt. En aan het einde wil je bijvoorbeeld spiegelen. Dan ken je zelf ook wel denk ik haha. Heeft Bianca [onze oude docent] ook wel eens gedaan toen jullie klein waren. Dan is de danser echt in *the lead*. Die bepaalt wat voor bewegingen er komen. En dan iets zijn vanuit de les, maar het kan ook iets zijn waar iemand zin in heeft of behoefte aan heeft. \*bladert door DfH boek\* Dit is eigenlijk wat we geleerd hebben vanuit DfH, deze onderdelen moeten er in voorkomen. Dit hebben mijn voorgangers misschien ook al uitgelegd.

N: Nee, niet zo specifiek. Zij [Ubit] heeft een tijdje geleden de opleiding gedaan. Ik denk niet dat er toen al zo'n hand-out was.

F: Nu is het heel sec uiteengezet. Flow is meer de ronde, zachte bewegingen, met dynamiek wil je meer de harde en strakke bewegingen. Maar in een echte les loopt dit natuurlijk veel meer door elkaar heen. Maar geven ze wel aan wat voor patiënten, dat noem je natuurlijk nooit zo, maar voor de dansers, maar het zijn patiënten. Wat hen helpt. Het is een soort kader waarmee je altijd goed zit.

N: Hoe bedenk jij je bewegingen? Zijn ze afgeleid uit bestaande combinaties of zijn er specifieke bewegingen waarvan je denkt dat ze goed zijn voor de deelnemers?

F: Tot nu toe start ik eigenlijk altijd vanuit thema's. Dus ik heb bijvoorbeeld als thema "Reis rond de wereld" en dan heb verschillende muziekjes. Tango, salsa en één of ander Franstalig achtig iets. Waarmee we dan naar de stad van de liefde gaan en dan de cupidoboog \*doet beweging voor\* doen. Dus ik probeer toch wel vanuit een thema te werken, omdat wanneer ik vanuit bewegingen ga denken, dan wordt mijn les ook meer intern. En je wil graag bij deze doelgroep de externe prikkel hebben, waardoor zij kunnen bewegen.

N: Dus meer de fantasie naar boven brengen?

F: Ja..

N: Dus muziek is wel een belangrijk element in jouw lessen?

F: Heel belangrijk.

N: Merk je dat ook bij de deelnemers? Dat zij bepaalde muziek herkennen en meer los komen bijvoorbeeld? Of door beeldspraak te gebruiken meer in de beweging komen? En wat lossen komen.

F: Dat heeft altijd wel een beetje tijd nodig, moet ik zeggen. Het is niet gelijk les 1 dat mensen zich gelijk heel vrij voelen. Maar muziek, goede muziek draaien, is wel echt essentieel. We hebben daar ook wel wat richtlijnen voor gekregen vanuit de stichting wat zij als ervaring hebben dat werkt. Maar het blijft natuurlijk mijn les, dus ik kies natuurlijk wat ik mooi vind. Maar muziek, het ritme is wat ondersteuning biedt. Dus dat is heel essentieel.

N: En hoe vaak herhaal je een les? Net zoals de lessen hier. Heb je dan een les van 6 weken of iets? Wat is je ideale tijdslijn daarin?

F: Die heb ik nog niet helemaal gevonden. Omdat ik merk, ik val voornamelijk in in Leiden, en zij werken samen, het is een duo. En zij wisselen dus om de week af. Dat betekent dus ook dat zij iedere les andere dingen doen.

N: Oh wow, dat is intens.

F: Dat is heel intens.. Want het kost heel veel tijd om een les te maken. En ik vind ook dat je daardoor de verdieping ook nooit in kan. Dus ik ben geen voorstander van maar 1 les. Maar 6 is wel echt te lang. In Oegstgeest heb ik 2/3 lessen. Dus dat is wel echt korter.

N: En wat de les betreft. Merk je dat je bijvoorbeeld in de warming-up een bepaalde beweging hebt die later in de les wordt herhaald en beter gaat. Maak je überhaupt gebruik van herhaling qua bewegingen in de les zelf?

F: Ja. Wat ik vaak doe, op gegeven moment ga je naar het moment van staan toe. Het grootste deel van de les is toch wel zittend op een stoel. Maar zodra we naar het staan gaan, dan wordt de stoel nog wel gebruikt al houvast en dat is wel een moment dat ik ervoor kies om bewegingen te herhalen die we al zittend hebben gedaan. Of juist de benen een stukje en later de armen. Ik probeer daar wel herhaling in te doen en zeker bij beginners.

N: Zodat de beweging ook beter in het lichaam komt.. En de rol van beeldspraak in je lessen? Merk je dat een bepaalde beweging makkelijker gaat als je de fantasie erbij gebruikt? Bijvoorbeeld met het schilderen wat je net zei. Dat ze meer de beweging snappen. Of maak je helemaal niet zoveel gebruik van beeldspraak?

F: In deze lessen wel veel meer dan in de reguliere lessen. Dat komt ook voort uit dat ik de les opbouw vanuit een thema. Dus automatisch ga je ook vanuit beeldspraak werken. Ik denk ook dat dat hen helpt. Ja, hoe moet ik dat zeggen..

N: Misschien meer in de rol te kruipen van een bepaald persoon?

F: Ja dat ook.. Dat ook.. Als je bijvoorbeeld een Spaanse dans hebt, een flamenco, en ik zeg dat ze een trotse houding moeten aannemen. Dan gebeurt er niet alleen met een arm, het is meer dan alleen het fysieke aspect. Dat is sowieso ook tuurlijk wat je ook wil. Maar ik denk het ook ondersteunt bij de beweging an sich. Bij de intentie van de beweging. Niet alleen vorm, maar ook tijd en kracht, snelheid.

N: Okee.. En heeft de les ook onderdelen waarbij de geest gestimuleerd wordt of ben je van mening dat het lichaam en geest samen gaan. Heb je bijvoorbeeld meditatie-elementen in je les?

F: Ja, ja. Over het algemeen start ik inderdaad met ademhaling of ogen dicht. Aanspannen/ontspannen. Dat soort tegenstellingen. Ik vind het namelijk belangrijk dat mensen eerst bezig zijn met zichzelf. Dat ze echt in de ruimte aanwezig zijn, dat ze voelen hoe het vandaag met hen gaat zegmaar. Waar ligt je grens..

N: En daar start je de les ook mee?

F: Ja, over het algemeen zit dat verweven in mijn warming-up. Geest en lichaam worden sowieso wel tegelijk gestimuleerd, maar wat ik bijvoorbeeld ook doe, wat ik zei, ze starten met zichzelf. En als dat eenmaal okee is.. Ik heb ook altijd een element in mijn les waarbij.. Kijk de cirkel waarin we zitten, verbindt al. Maar een stukje oogcontact. Bijvoorbeeld net toen ik het had over de pijl en boog, in het begin doen we het alleen naar het midden van de cirkel, maar aan het eind doen we dat naar elkaar. Kies maar iemand uit waar je de cupidoboog naartoe schiet. Of een bal overgooien, kokosnoten, noem maar op. Ik wil wel altijd dat iedereen zich onderdeel voelt van de groep. En dat is volgens mij ook wel echt de geest stimuleren haha.

N: Ja klopt, dus het sociale aspect is voor jou ook erg belangrijk in de les?

F: Ja zeker

N: Merk je dat je zelf daarin een grote rol heb of vind je dat deelnemers dat zelf inbrengen. Bijvoorbeeld door voorafgaand aan de les samen te komen en thee/koffie te drinken en na de les te praten met elkaar.

F: Ik denk dat bij startende groepen dat het belangrijkste deel bij de docent. Dan zou ik ze moeten stimuleren om na de les nog wat te drinken. Maar ik denk dat op gegeven moment, als de groepdynamiek okee is, dan verschuift het ook meer naar de deelnemers.

N: Ja precies.. En zie je de lessen ook als een vorm van therapie? Zowel mentale of fysieke?

F: Oeuh, gewetensvraag..

N: En het kan dus fysiek of mentaal zijn..

F: Naja, wat het is. Ik stap af en toe door mijn opleiding ook in de therapeute-rol. Dat is wel anders, omdat je de mensen adviseert, je gaat het hebben over hun probleem, je gaat er op aansturen. Dat is wel anders. Mensen komen met een probleem was ze willen oplossen en daarmee gaan ze gericht mee aan de slag. Dat is in de danslessen niet zo. Mensen komen niet met een hulpvraag, maar de outcome is misschien wel hetzelfde. Je hoort het echt. Als je dansers vraagt, ze hebben er echt profijt van in het echte dagelijkse leven: tanden poetsen, schoenen aantrekken, als ze met het OV gaan.

Bijvoorbeeld Utrecht Centraal, super druk.. Moet je je voorstellen als jij problemen hebt met gewoon lopen. En dat moet je door zo'n menigte van mensen die kruislings voor je kruisen, als je dan hoort dan mensen baat hebben en terugdenken aan de dansles. En een punt recht vooruit te nemen en daar naartoe te lopen. Dan bereik je natuurlijk wel hetzelfde, maar het is een andere ingang.

N: Dus je ziet wel therapie-achtige invloeden of alleen de *outcome*.

F: Ja, ik vind het toch geen therapie. Het is een dansles, maar mensen hebben ook resultaten die ze middels therapie zouden kunnen behalen. Het heeft een therapeutische werking! Dat is het!

N: Haha, duidelijk. Ik kijk in mijn onderzoek ook naar de kinesthetische ervaring tijdens de les. Dus de fysieke drang om mee te bewegen als je iemand ziet bewegen. En denk je dat dit een belangrijke factor is voor de deelnemers? En dat dit het ook makkelijker maakt. Als ze jou een vloeiende beweging zien maken, dat ze de beweging misschien niet herkennen, maar dat ze wel de intentie snappen.

F: Sowieso bij.. Want je hebt het gericht alleen over Parkinson he?

N: Ja.

F: Wat bij Parkinson stuk is.. Is het automatisch bewegen, wat verstoord is. En door te kijken naar iemand anders, ligt de prikkel automatisch al extern. Dus je gaat kopiëren, dat is een heel ander gebied van de hersenen die dat aanstuurt. Dus ja dat helpt.

N: Ben je daarom ook voorstander van het lesgeven met meerdere personen? Dat de deelnemers meer voorbeelden hebben om naar te kijken of geef je het liefst wel alleen les? Maar het kan ook zijn dat je het als begeleiding fijn vindt om met meerdere te staan, omdat je als je voor een grote groep staat het lastig kan zijn om alles te zien.

F: Ja.. Ik denk, dat is ook bij reguliere lessen, dat het voor iedereen goed is om van verschillende mensen les te krijgen, omdat het verbreedt. Soms heb je een docent die heel erg aansluit bij jouw manier van bewegen. Heel fijn, maar daardoor leer je misschien het minst. Ik weet niet zozeer of het goed is om met meerdere mensen tegelijk les te geven, maar verandering van docenten..

N: Of misschien als assistent? Dat jij wel als hoofddocent blijft, maar dat er iemand aanwezig is die bewegingen mee doet?

F: Ook zonder Parkinson? Die ter inspiratie meedoen? Ja ik denk wel dat dat goed is, ik denk dat het wel verbreed in de netwerken in de hersenen.

N: En nu een aantal over de deelnemers.. Verplaats jij jezelf in de positie van een deelnemer bij het bedenken van een les of houd je je vast aan je dansachtergrond?

F: Ik houd me wel vast aan m'n dansachtergrond. Als ik een les maak, zie je wel de dansers voor je. Maar ik start niet vanuit wat zij wel of niet kunnen. Je houdt er wel rekening mee, maar dat is niet de eerste stap. Maar dat is niet de eerste stap, die komt toch meer uit eigen ervaring.

N: Je eigen inspiratie laat je meer spreken. En als je merkt van: "Okee nou, ik heb nu een beweging bedacht maar die komt niet helemaal goed uit voor de deelnemers dat je het dan er uit laat." Meer op zo'n manier?

F: Nee, vanuit de voorbereiding komt het wel vanuit mij. Maar als ik die les eenmaal geef, ben ik ook wel veel aan het improviseren. Dus als ik een danser zie die een ander ritme pakt of die een andere intentie aan de beweging geeft, dan kan ik nog wel eens zeggen van: goh, kijk eens naar die en die, we gaan het zo doen. Maar dat is meer in de les zelf, want het is soms ook best wel verrassend. Dat is

misschien ook wel het stukje dat ik er nog weinig ervaring mee heb. Maar je kan thuis ook niet alles bedenken van hoe het in de les gaat.

N: Maar ik denk dat niemand dat kan, want een ervaren docent zal soms ook voor verrassingen komen te staan

F: Ja, want soms dan thuis denk je: ooh dit is wel een lekker tempo. En dan ben je in de zaal en dan voel je al eigenlijk als dat dit het net niet is. Ja en dan probeer je te anticiperen. En dat doe dan wel vanuit de dansers.

N: En deze vraag kwam net ook al een beetje aan bod.. Probeer je in je lessen ook rekening te houden met het dagelijkse leven van de deelnemers? Bewegingen of oefeningen die de dagelijkse handelingen ook gemakkelijker maakt?

F: Ja, bijvoorbeeld de reikbewegingen. Sowieso proberen we het hele lichaam aan bod te laten komen. Ook de vingers bijvoorbeeld. In de reguliere danslessen wordt dat best wel overgeslagen. Dus ik denk dat dat al helpt bij het dagelijkse leven. En sowieso, wat vaak het probleem is bij het lopen of bij het reiken, is dat mensen vaak in elkaar zakken. Dus het grootste onderdeel in mijn lessen, is dat ik wil dat mensen rechtop de deur verlaten. Nja niet rechtop, maar rechterop. Met de looppas, als je voorover gebogen loopt, is de valkans keer 10. Dus dat soort dingen, je bent daar onbewust mee bezig. Ik denk dat veel docenten zich dat niet eens beseffen.

N: Hm okee, grappig om te horen. Ik dacht juist wel dat docenten daar bewust inbreng in hebben ofzo.

F: Naja, je krijgt natuurlijk ook veel terug van je dansers. Ik heb bijvoorbeeld een zwembeweging gedaan en dat vonden ze heel fijn. Waarom? Het is groots, het is een beweging die ze kennen uit het verleden die misschien zonder muziek of zonder de dansles ook moeizamer gaat. Iedereen kent het, het zit in je brein etc. Maar ja, het is dus ook wat je terugkrijgt van dansers. Dat je merkt dat iets fijn is om te doen en ook heel goed gaat. Dit moet ik vaker doen.

N: Snap ik.. En benader je de deelnemers als patiënten of als dansers?

F: Als dansers. We hebben vanuit de opleiding geleerd om dansers te zeggen. En niet de therapeut uit te hangen. Dus als het bijvoorbeeld niet lukt om de jas uit te trekken, dat je dat bij hen laat. En je ziet ook eerder dat ze onderling gaan helpen dan dat ik als docent dat moet doen. Dus ik zorg wel in mijn lessen dat de stoelen klaarstaan als ze binnenkomen. Maar ook met opruimen dan vraag ik wel vaak of iemand wil helpen, maar meestal ruimen ze uit zichzelf hun stoel al op. Als dat gaat. Bij mensen die in een scootmobiel komen is dat vrij lastig. Maar dan zie je ook vaak dat een ander de stoel opruimt.

N: En vond je dat lastig om dat los te laten aan het begin? Ik kan me dat voorstellen. Toen ik een les meedeed, zag ik ook iemand naast me strugglen. En dan wil je toch helpen, maar dan weet je niet of het wel het goede moment is. Ik had er zelf wel moeite mee.

F: Ja, dat had ik aan het begin ook wel. Maar naarmate je steeds meer mensen ziet met een beperking, dan wordt het vanzelf minder. Omdat je het verschil gaat zien tussen iemand die nog steeds controle heeft of wanneer iemand de controle verliest. In het begin lijkt het alsof er helemaal geen controle is. Dus op gegeven moment krijg je daarin meer nuance.

N: En hoe wil je dat deelnemers zich voelen in de les? Heb je een bepaald woord: zelfverzekerd, moedig, geïnspireerd?

F: Ook tijdens de opleiding werd ons gevraagd waarom je dit wilde gaan doen en wat verwacht je ervan. En toen zei ik ook: Dans is voor mij altijd vrijheid geweest. Of dat nou een balletles is. Of dat het

salsa is op een feestje. Het is voor mij vrij. Ik mag doen wat ik wil, ik mag zijn wie ik ben. En ik hoop ook dat dansers in de DfH-lessen dat ervaren. Dat ze vrijheid hebben te mogen bewegen, ongeacht hoe dat eruit ziet. Fantasie te gebruiken, onderdeel te zijn van een groep, terwijl je misschien al keihard buiten de maatschappij ligt. Ja dat eigenlijk

N: Dus dat wil je ze meegeven, tijdens de les.

F: Ja..

N: En dan heb ik nog wat afsluitende vragen. Is er iets wat je zou willen verbeteren aan de opleiding? Of je eigen manier van lesgeven? Nog verbeterpunten voor jezelf?

F: Ik vind het zelf nog heel lastig om echt creatief te zijn. Voor mij duurt het heel lang om een les te creëren.

N: Is dat ook met de reguliere lessen of alleen met de Parkinson lessen?

F: Reguliere lessen verschilt heel erg in stijl. Maar je hebt sowieso altijd wel eens dat het lastig is om creatief te zijn, omdat je stress hebt of dat er druk is. En dan is het sowieso moeilijk om creatief te zijn. Maar dit vereist nog wel een extra stap, omdat het een andere manier van werken omdat je vanuit creativiteit bewegingen krijgt in plaats van andersom. Dus daarin zou ik wel willen groeien. Ja dat vooral..

N: En nog verbeterpunten voor de opleiding?

F: Ja dat vind ik lastig.. Sowieso het traject daarna meer begeleiding. Want er werd wel gezegd dat je zelf vanuit locatie aan de slag moest gaan om een groep om te kunnen starten. Maar ik had hier bijvoorbeeld een workshop in Alphen, namens een fysiopraktijk geregeld. En dat duurt zo lang voordat je dat met de stichting concreet hebt.

N: Dat moet ook echt vanuit de naam van de stichting gedaan worden?

F: Ja. Dus ik ga hier aan de slag in Alphen om een netwerk neer te leggen. Ik weet dan nu van 6 mensen dat ze geïnteresseerd zijn in wekelijkse lessen. Dus daar heb ik gegevens van. Alleen bijvoorbeeld een ruimte huren, het financiële plaatje. Dat moet bijvoorbeeld de stichting doen. Ik heb het bijvoorbeeld wel met Monica [directrice Parkvilla] gehad over de lessen en zij staat ervoor open, maar ik moet haar dan koppelen met DfH. En daar moet weer overlegd worden, maar ik heb ook een eigen rooster, want ik ben ZZP'er en heb ook meer te doen. Dus ja, ik ben nu een jaar verder. Oegstgeest is dan helaas niet gelukt, omdat de ruimte te duur was. Dus dat ging niet.

N: Want in de lessen waren er wel voldoende deelnemers?

F: Nee ook niet. We moesten er heel veel hebben om het te kunnen bekostigen. Dus eigenlijk die begeleiding erna is best wel summier. Ik had gevraagd of ze flyers wilden opsturen. Tot 2/3 keer toe gevraagd of ze iets konden sturen. En dan krijg ik dan 0 reactie. Dus ja.. Als een stichting dan ook wil dat de lessen voor iedereen in Nederland beschikbaar moeten zijn.

N: Dan moeten ze er zelf ook meer insteken..

F: Ja. Want ik zit ook eigen vrije tijd te investeren om hier een groep op te kunnen starten.

N: En wat heb je als docent geleerd van deze lessen?

F: Eigenlijk heb ik veel meer inzicht gekregen in het sociale aspect van dans. Dat is voor mijzelf nooit de insteek geweest. Dat was natuurlijk wel wat erbij kwam, dat je nieuwe mensen leert kennen en dat



het heel kwetsbaar is.. Het dansen met elkaar. Dat het heel erg verbindt. Maar dat het een extra waarde kan hebben voor mensen die misschien weinig contacten hebben of die nog weinig buiten de deur komen. Dat heeft nog echt een diepere laag. Dat heb ik me nooit eerder beseft.

N: Dat is mooi. En dan de allerlaatste vraag! Vind je dat dans binnen de medische wereld de waardering krijgt die het verdient? Of merk je dat dans alleen als iets esthetisch wordt gezien of een hobby?

F: Dat is natuurlijk wel mooi. Dat kon ik heel mooi testen toen ik een vrijstelling aan ging vragen bij mij op de opleiding. Want je moet natuurlijk studiepunten verzamelen, dat zal je ook wel hebben gehad. En dan moet je minors doen etc. En ik dacht: "nou ik heb zo'n opleiding gedaan van weet ik veel hoeveel uur." Toen gaf ik die lessen in Oegstgeest, dus ik vond dat ik daar punten voor verdien.

N: Ooh, vanuit fysiotherapie?

F: Vanuit fysiotherapie. En eigenlijk heb ik op school vet goede reactie gehad. En ik merk wel dat zeker ook docenten die wat ouder zijn, zeggen van: "ja het is niet het enige wat je moet gaan doen. Je moet wel verder kijken dan alleen dans. Maar je moet het zeker gaan inzetten in therapievorm." En bijvoorbeeld dans staat nu in de richtlijn fysiotherapie Parkinson. Danslessen staan daarin beschreven. Er is wetenschappelijk bewijs voor. En dat is super belangrijk. Zodra er bewijs voor is, zal je het in de medische wereld ook meer gaan zien. Dat is waarop ze voortborduren. En ik heb wel het idee dat het steeds meer gaat komen. Ook bijvoorbeeld depressie, Parkinson. Maar ik ben nu bijvoorbeeld met mijn eigen scriptie bezig over dans tegen vallen. Valpreventie bij ouderen. Dus je merkt wel dat er steeds meer zichtbaar is. Het komt meer. Je hebt ook de tegenhangers van ballet, waarbij mensen juist de gezondheidszorg nodig hebben. Maar dans is heel breed. Dus het komt meer. Ik denk dat het meer kan, maar het is al meer aan het komen.

N: Dus je kreeg die studiepunten wel?

F: Ja! Ik heb 6 studiepunten gekregen

N: Okee dat was het. Dan wil ik je bedanken voor het interview

F: Graag gedaan.

END OF TRANSCRIPTION

## Appendix 6: Transcription Interview 3: Annemarie Labinjo

Date: Wednesday June 6, 2018

Location: Station Hofplein, Katshoek 33 in Rotterdam

Duration: 54 minutes

Language: Dutch

Interviewer = N

Interviewee = A

### Topic list

- Dance background
- Dance for Health
- Dance for Health teacher training
- Teaching methods
- Participants
- Self-reflection and the value of dance

### START OF TRANSCRIPTION

N: Ik wil eigenlijk beginnen bij het begin. Wanneer ben je begonnen met dans?

A: Ik ben op mijn vijftiende begonnen met dans. En dat is vrij laat eigenlijk, maar ik wilde toen professioneel danser worden. Op mijn vijftiende. Toen heb ik 3 maanden amateurdans gedaan bij de plaatselijke muziekschool, waar ik toen woonde. En toen kwam er heel snel een vooropleiding dans in Groningen. Daar heb ik auditie voor gedaan. Dat heb ik gecombineerd met middelbaar onderwijs en toen ben ik op mijn zeventiende naar Arnhem gegaan voor de Hogeschool voor de Kunsten. En toen ben ik verdergegaan in klassiek/moderne dans.

N: Dus altijd heb je wel uitvoerend danser willen worden, geen ambitie om docent te worden?

A: Ja, in klassiek/modern. En op mijn vijftiende besloot ik dat dat is wat ik wil. En dat kwam best *out of the blue*. Heel erg van binnenuit. En mijn ouders hebben mij ook de ruimte gegeven om dat te ontwikkelen.

N: Was het doordat je een voorstelling of iets dergelijks zag, wat je inspireerde om danser te worden?

A: Ja. Een vriendin van mij was heel goed in klassiek ballet. En zij had thuis op haar zolderkamer een spiegelwand, een barre. En zij stak mij echt aan. Ze vroeg of ik een keer meeding naar de les. En toen ben ik meegegaan. Toen werd ik zo geïnspireerd en daar is het geboren.

N: Oh wauw.

A: Ja.. Altijd dus uitvoerend danser, totdat Dance for Health kwam. Ik heb 17 jaar professioneel gedanst, ongeveer 1700 voorstellingen gedaan.

N: Ja, bij het Scapino Ballet toch?

A: Voornamelijk bij het Scapino Ballet inderdaad. En ook bij Introdans in Arnhem. Dus ik heb veel voorstellingen gedaan en heel veel verschillend repertoire. Ik heb met diverse choreografen gewerkt met verschillende repertoires: van heel lyrisch tot rauwe energie tot gooi en smijt-werk. Dus ik moest als danser ook heel flexibel zijn om mij aan te passen in wat deze choreograaf nou weer wilde, zegmaar. Maar super interessant, want elke keer werd ik ook weer uitgedaagd als danser om weer

mijn grenzen te verleggen en nieuwe dingen te ontdekken. En aan het eind van mijn danscarrière werd ik al gevraagd om wat workshops te geven. Voor jongeren, middelbare scholieren ook. Dus dat deed ik op gegeven moment terwijl ik nog danste er af en toe wel eens bij. Dat ik een workshop repertoire gaf vanuit het Scapino Ballet. Dus dan leerde ik een stukje choreografie aan soms dansers, soms amateurdansers en soms gewoon studenten. En dat vond ik heel leuk om te doen, om iets te kunnen overdragen. En dans te laten ervaren. Geacht of je het nou leuk vindt of niet. Maar wel gewoon een ervaring aan te gaan. Vanuit daar ben ik eigenlijk vrij direct bij Dance for Health terecht gekomen. Omdat ik toen plannen had om te stoppen met dansen. En toen kwam Scapino Ballet naar me toe en gaven ze aan dat Dance for Health net was gestart en of dit iets voor mij zou zijn. Toen ben ik meegeweest in het onderzoeksproces. Dat was in Italië. En toen hadden we nog niks voor de stichting gedaan. Maar ze geloofden dat ik de kennis heb en ze wilden dat bundelen met elkaar en zien wat er gebeurd.

N: In Italië hebben jullie workshops gevolgd?

A: We hadden daar een 5-daagse pilot. Die gaven wij aan Italiaanse dansdocenten of professionele dansers en dan specifiek mensen met Parkinson. Dus daar is het wel begonnen. En daar hebben we verschillende neurologen uitgenodigd, dokters, de burgemeester. En daar hebben we een heel intensief proces gehad en dat was zo geweldig. Dat je de transformaties zag van de mensen met Parkinson. Ze zaten totaal anders in hun lijf, veel meer bewustwording en veel meer de power. En het besef dat mensen nog veel met hun lichaam konden. Het is weer het creëren van mogelijkheden. En ook bewustworden. Gewoon door middel van muziek, dans en het vertrouwen in elkaar. Dat laatste is heel belangrijk, het vertrouwen in de omgeving en dat hebben we toen ook teruggekoppeld gekregen. Ze durfden zich te uiten, omdat ze zich veilig voelden. Dus dat is een hele belangrijke. Ook voor mij als docent. Ook een belangrijke levensbehoefte. Als zij geen veiligheid voelen als ik in de ruimte ben, gaan ze zeker niet open of stralen of wat dan ook. Daar begint het bij mij, de veiligheid. En daarnaast de creativiteit die erbij komt. Merk je nu hier ook. Het is niet 'beweeg je linkerarm omhoog', maar het is de penseelstreep in lucht, het doek is overal. Je gaat al een soort van herkadring maken van een hele praktische oefening. Want achter alles zit wel een bedoeling, maar we noemen het anders. Het is juist de rechterhersenhelft heel erg prikkelen in de verbeeldingskracht. En uiteindelijk ook dat het van binnen gaat komen. En dat is heel mooi, ook als je hen in een flow ziet komen.

N: Merk je dat dat anders is bij Parkinson en MS etc?

A: Bij Parkinson mensen is er meer een continuïteit in de lessen. Ze zijn zijn meer de hybrides en moeten lekker doorgaan. En als ik te zacht te werk ga, dan verlies ik ze meestal. Dat is voor hen ook een uitdaging. Dus heel veel ritmes en klappen. Omdat zij het ritme nodig hebben voor het lopen bijvoorbeeld, want hun start en stop mechanisme functioneert niet meer goed. Dus wat voor ons heel normaal is, om te gaan lopen, dan moeten zij juist stimuleren en ritme helpt hier heel erg bij. En het stimuleren van de onderkant van de voeten. Dus vandaar dat we dat heel goed gronden, lekker de zwaartekracht zijn werk laten doen. Maar dat moet je bijvoorbeeld niet bij MS en Reuma doen. Daar is het juist de metafoer van water, flow, lucht, de zachte benadering is belangrijk. Als ik daar teveel de gewrichten ga steunen, dat is voor hun niet goed. Dus fysiek heeft het meer het gevoel van de expansie. Voor reuma ook wel souplesse. Dat is ook bij Parkinson wel vergelijkbaar. Dus ik doe veel wel ook segmentaties van de gewrichten, dus draai je polsen. Wat we net hebben gedaan [in de les] met de verf. Vanuit je ellebogen en schouders en zo komt alles wel even aan bod. Waarom? Ter

ondersteuning van de flexibiliteit. De mobiliteit. Eerst gewoon één voor één en uiteindelijk kun je het gaan verbinden. Want als ik ze vraag om vanaf het begin al grote armbewegingen te maken, dan zijn ze gewoon nog te stijf. Dus ik werk altijd vanuit een bepaalde opbouw. En dan werk ik met ze om naar die totale vrijheid toe te gaan. Dat is het uiteindelijke doel. Dat ze even los kunnen gaan van het denken. En dat is ook door het gebruik van de kunstenaar en de verf, de fantasie van welke kleur de verf heeft en dat neemt even weg van wat je nou daadwerkelijk staat te doen. Dus het zet je in een ander gevoel. Dus van het één komt weer het ander en dat zag je ook gebeuren [tijdens de les]. Toen we de museumoefening hadden, waarbij vier mensen moesten bewegen op de muziek en de andere drie gaven input, waarop de rest moest reageren door bewegingen. Op gegeven moment nodigde dat uit om ook mee te doen. En dat is een heel mooi proces. En het is spontaan, want je weet niet wat gaat komen. Want opeens was Mondriaan er, en deden we bewegingen geïnspireerd op zijn stijl. En ja hoe doe je dat? Dat doen we ook weer op onze eigen manier. Maar de vrijheid tot eigen interpretatie is heel belangrijk. Er is geen goed, geen fout, er is niet één weg. Iedereen is anders, dat is ook een hele belangrijke. *Do it your way*. Dat heb je misschien nu ook wel ervaren in de les. Er zijn verschillende behoeftes.

N: Iedereen is vrij om te doen wat hij/zij wil inderdaad.

A: Ja en dat is wel een heel belangrijk proces. Ik praat nooit vanuit moeten, je moet nu dit, je moet nu dat.. Nee. Ik nodig ze uit. "Zou je dit willen doen? Zou je dit willen onderzoeken en ontdekken? Welke kleuren zijn het waar je nu mee aan het verven bent?" Gewoon om die verbeeldingskracht te prikkelen. Wat natuurlijk ook een leuk onderdeel is, is het spiegelen. Daar heb je zelf ook aan meegedaan. Jij en je partner deden soort van Picasso, haha. En het mooie was dat een deelnemer aangaf dat het leek dat het allemaal vanzelf ging, maar je gebruikt elkaar letterlijk. Dus het is ook het samengaan, het observeren van je omgeving en wanneer is het een natuurlijk proces dat ik de leider ben in het spiegelen, wanneer ben je de volger? Op gegeven moment zei ik ook dat er geen afspraken waren. Laat het maar gewoon gebeuren. En het is heel mooi als daar die flow ontstaat. En dat zie ik vaak gebeuren dat het er is, vooral op zulke momenten. En dan stel je jezelf ook open daartoe. En de vrijheid kan meenemen. Alles is goed. Je kan een beweging zo groot of zo klein maken als je wil.

N: Want heb je ook elke week een andere les?

A: Ik geef drie verschillende lessen inderdaad. Voor MS. En morgen Parkinson en Reuma.

N: Ahja, maar ik bedoel meer in de zin van de inhoud. Deze les ging over de kunstenaar in het museum. En heb je volgende week dan weer een andere vorm van beeldspraak?

A: Ja, er is inderdaad best wel wat variatie. Maar meestal werken we 6 tot 8 weken met een bepaald thema. En dat gebruik ik dan. Zo kunnen we er ook in verdiepen, kunnen verder ontwikkelen. Want het is ook heel fijn als er herkenning is. Dus als ik penseelstreep zeg, weten ze gelijk wat ik bedoel en wat het is. Dus volgende week kan ik daar weer mee verder.

N: En zo bouw je dat dan op?

A: Ja, ongeveer 6 weken. En waarom? Dan hoeft je systeem niet meer na te denken, dus als ik een impuls geef, dat iedereen het al heeft ervaren in zijn of haar lichaam. Als ik elke les iets anders doe, dan kan het ook een overload zijn en dan is het effect juist minder. Maar hoe we leren is door te herhalen, repeteren en dat proces ga ik ook aan met de dansers. Dus 6 tot 8 weken werk ik aan een thema en die thema's zijn oneindig.

\*Annemarie wordt even weggeroepen om foto's te maken voor de media\*

N: We hadden het over de thema's van de lessen en inspiratie.

A: Ja, dus ik werk heel veel met herhaling, want dat helpt ze. Zeker om ook veranderingen te maken in het lichaam, herhaling helpt hier goed bij. Bijvoorbeeld met Parkinson werk ik met een *reset button*. Dat betekent dat ik echt aan ze vraag: "Hoe is het met je *reset button*?" Dat is vanwege de houdingen die naar voren gaan staan, daar kunnen ze niks aandoen. En dan bedenken we hoe we de houding kunnen stimuleren. En dan even de *reset button* met het ZIEP-geluid. Soms zwakt dit even af en dan vraag ik weer hoe het met de reset button en dan \*ZIEP\* en proberen we weer iets aan de houding te doen. Dat helpt ze ook in het algeheel dagelijks leven om dat soort dingen te kunnen toepassen, maar dat komt dan door de herhaling. Het onbewuste leert ons ook dat als we 3x iets doen, dat het in ons onbewust systeem gaat zitten. Dus herhaling is *key*. En een overload zou eigenlijk het te niet doen van wat ze echt kunnen meenemen. Dus vaak zit er wel een specifiek doel achter: werk ik vandaag vanuit de houding, werk ik juist met de flexibiliteit of de flow of de balans. Dus de insteek kan iets anders zijn, maar daar gebruik ik dan een creatieve tool voor om daar te komen.

N: Ik snap het, zullen we het maar even over deze les hebben. De MS les. Zijn er vaste elementen die in een les moeten zitten of ben je daar geheel vrij in?

A: Wat goed is voor de lijven, is eigenlijk het opwarmen van de wervelkolom. Dat is heel belangrijk. En die wervelkolom, als die warm is, kan je ook je armen en benen gebruiken. Dus ik ben veel bezig met het ademen en het heen en weer wiegen met de wervelkolom in verschillende richtingen. Ook rond te gaan. Dus daar begin ik meestal mee. Ademhaling komt altijd wel aan bod. Even een release en expansie. Dat zijn de elementen die eigenlijk elke keer weer terugkomen en verweven zitten in de lessen.

N: En het bedenken van bewegingen. Zijn deze meestal afgeleid van bestaande combinaties die je nog weet van de tijd dat je uitvoerend danser was? Of zijn het meer specifieke bewegingen die je bedenkt voor de dansers?

A: Ja, ik bedenk soms nieuwe bewegingen, maar ik gebruik ook dingen die ik zie van de dansers en ik gebruik ook nog repertoire van het Scapino Ballet. Dus heel vaak is er een koppeling, dan gebruiken we de muziek van het Scapino Ballet en dan gaan ze ook naar de voorstelling van het Scapino Ballet. En dat verwerk ik dan in de les en dan zijn we bijvoorbeeld in de barok-periode en dan gebruik ik daar ook bewegingen van. Dus combinaties, soms vertaal ik ze wel een beetje. "Hoe kan ik een bepaalde frase vertalen binnen bepaalde bewegingslessen". Dus dat is heel divers. En soms verzin ik nieuwe bewegingen. En improvisatie. Dat gebruik ik ook veel. Nu ook. Ik gebruik een thema, in dit geval de kunstenaar, vervolgens moet die bewustwording van je hele lichaam komen. En uiteindelijk laat ik het

vrij en kan je zelf bepalen wat je daarmee wilt. Dan is meer de opdracht van improvisatie. Dan merk ik ook dat als de veiligheid er is tot improvisatie en dat je helemaal los kan laten van je denken. En vooral in het moment zeg je dan eigenlijk 'ja' tegen wat zich aandient. En dat is wel mooi proces.

N: Zelf vind ik improvisatie nooit zo heel erg leuk in mijn dansles, maar op deze manier word je toch wat meer opengemaakt en wat vrijer. Het is hier niet van: "nou doe maar wat", maar je werkt vanuit een opdracht.

A: Ja precies, want als ik zou zeggen: "Nou doe maar wat", dan weten ze vaak niet waar ze moeten beginnen. Zelf zou ik dat ook niet fijn vinden. We werken wel vanuit improvisatie, maar ik geef eerst bepaalde structuur. Ik bied eerst veiligheid. Structuur geeft veiligheid. Herkenning, bouwt op, laat je lijf lekker warm worden. En vanuit daar ga je naar die vrijheid. Want wat het doel is van die lessen, is dat ik niet een docent blijf. Het idee is dat we samen een co-creatie aangaan. Dus ik heb een idee, ik heb een input, zoals nu de kunstenaar. Ik neem mijn muziek mee, maar uiteindelijk creëren we samen de les. En je zag ook hoe dat ontstond toen we die verandering inzetten: "Okee, we zitten nu in een museum, wij zijn de drie die gaan beginnen, jullie geven maar input" Uiteindelijk werd het één en werden we allemaal onderdeel van elkaar. Dat had ik niet van te voren bedacht. Ook bijvoorbeeld tijdens het spiegelen, jullie Picasso, dat ontstond vanuit de dansers. En dat is een hele belangrijke, dus ik heb de positie en weet dat ik er ben als beginpunt, maar de dansers ontwikkelen mee gedurende de les om naar de co-creatie te gaan. En dan wordt het van iedereen. En dan kan ik ook wegvallen als docent. Dat geeft ook een stukje zelfredzaamheid, eigenheid, vrij om te doen wat je wil. Dus dat is een heel belangrijk punt

N: Mooi.

A: Ja, want ik heb wel eens gemerkt dat er docenten zijn geweest die heel duidelijk aangaven van wat hun bedoeling met de les is, en dat wilden ze ook succesvol voltooien. Ongeacht of de mensen meegaan of niet. Het stugge. En dat werkt voor mij niet. Dat merk je ook heel erg aan de groep. Het is heel belangrijk om als docent te blijven observeren. "Werkt het wel?" Krijg je iedereen mee, want iedereen is weer anders, maar heel vaak toch het aanmoedigen om het op je eigen manier en tempo te doen. Het is okee om soms even achterover te zitten, te ademen of alleen te kijken naar dans. Want als je alleen al kijkt naar beweging dan worden ook al je hersenen gestimuleerd. Motorische cortex etc. Dus daar gebeurt ook wat en het is belangrijk om die ruimte te geven. Maar uiteindelijk streef je naar de co-creatie en dat is het mooiste proces en dan ga ik ook naar huis met kippenvel.

N: Vond je het eerst niet lastig om alles vrij te kunnen laten? Ik kan me voorstellen dat als je een les bedenkt, dat je toch wel een bepaalde vaste structuur wil. Ook vanuit de lessen die je eerder gaf, vóór Dance or Health, toen je nog studenten etc. les gaf waar waarschijnlijk wel een duidelijke vaste structuur in zat.

A: Ja, ik merk dat ik het steeds meer ben gaan doen. En ik heb dat in het begin bewust niet gedaan, omdat ik merkte dat mensen zich niet comfortabel voelden met de improvisatie. Dat ze het juist fijn vonden dat ik ze vertelden wat ze moesten doen. "Vertel mij maar wat ik moet doen en ik volg je wel" Maar uiteindelijk merk ik dat ik verder kom als ik met het proces werk van "volg mij maar eerst, maar doe het op je eigen manier." En vervolgens gaan we steeds verder. "Hoe kan je het anders doen, hoe

zou je het kunnen inbrengen.” Dan ga je heel erg intern naar jezelf luisteren. Dat is een mooi proces, waardoor je echt kan loslaten van het denken. In het begin was dat wel even lastig, maar dat moet je ook niet gelijk doen. Als ik gelijk improvisatie zou introduceren in een nieuwe groep, is dat misschien niet zo handig. Eigenlijk begint het weer met die veiligheid. Biedt een structuur, die structuur biedt herkenning waar je op kan terugvallen. En uiteindelijk kun je die structuur gebruiken in de improvisatie. “Oja, ik kan de penseelstreep doen of ik kan met het puntje van mijn neus verven.”

N: Dus het geeft mensen ideeën om mee verder te werken?

A: Ja precies. Want als alles maar mogelijk is, kan je soms dichtklappen, omdat je niet kan kiezen. Je kan dan namelijk van alles doen! Dus daarom geef ik de deelnemers een soort van handvat en dit hebben ze al eens gevoeld gedurende de les. En laat dat nu maar eens een heel eigen leven leiden.

N: Het viel mij ook op dat je inderdaad veel beeldspraak gebruikt in je lessen en merk je daardoor dat bewegingen ook makkelijker gaan?

A: Ja. Het is een afleiding van iets wat misschien moeilijk gaat. Bijvoorbeeld mijn rechterarm kan ik nog wel omhoog doen, maar mijn linkerarm bijvoorbeeld niet. Dus met de penseelstreep.. Ik nodig ze dan uit, eerst de ene arm en dan de andere arm. Om beide armen te stimuleren. En zo'n penseelstreep is letterlijk een afleiding van “oh ik moet nou mijn slechte linkerarm bewegen en dat doet zeer” Dus het is het omzeilen van iets. Een herkadering van iets wat ze moeilijk vinden

N: En de rol van muziek? Merk je dat oefeningen makkelijker gaan als je een bepaald soort muziek gebruikt? Welke muziek gebruik je? Muziek die herkenbaar is voor de deelnemers of muziek van nu, modern of klassiek?

A: Heel divers. Muziek heeft namelijk een hele ondersteunende rol. Bij mensen met Parkinson bijvoorbeeld helpt de ritmische muziek heel veel. Beetje het gronden. Het Afrikaanse, trommels. Om ritme te maken. Ook een beetje jaren 20 muziek. En wat ik merk bij reuma en MS lessen is wat meer flow. Het langzame en continue bewegen om je systeem uit te nodigen om in die flow te komen. Maar ook plezierige muziek. Bijvoorbeeld het nummer *I feel better when I am dancing* dat doet alleen al iets met je eigen gevoel. Of het nummer *Happy* van Pharrell Williams dat is wetenschappelijk bewezen dat dat met ons allemaal wat doet. Dat we allemaal een glimlach krijgen op ons gezicht. En het doet ook iets met je houding: je gaat meer rechtop staan, meer een open houding. Dus muziek is heel belangrijk en soms ook heel mooi om juist stilte te gebruiken. Maar dit is soms ook wel een allergie van mensen. Van: “Oh nee, ik wil geen stilte hoor, doe maar muziek,” Dus ja, muziek heeft een hele belangrijke ondersteunende rol.

N: Ben je ook lang bezig met het uitzoeken van muziek?

A: In het begin wel. Ja, pff. Zoveel muziek aan het uitzoeken en soms wist ik gewoon niet wat passend was. En het hele nummer uitluisteren en bedenken hoe ik het het beste kan gebruiken. Maar nu vraag ik heel vaak aan de dansers wat voor muziek zij leuk vinden. Want elke groep is anders. En zij geven mij ook wel heel veel input. Zo van: “Ken je dat nummer.. Dat is een mooi nummer” Dus zo verbreed ik ook heel erg mijn repertoire. En ik heb spotify, dus als ik eenmaal een lijst hebt, kan ik een soort van

radio-afspeellijst maken die herkend dan nummer, maar geeft ook suggesties en dat is echt fantastisch. Dus ik heb zo onwijs veel muziek om te gebruiken. Bijvoorbeeld muziek van Rocky heb ik ook wel eens gebruikt. Ik wilde wat bokselementen en energie in de les, dus dan gebruik ik muziek van Rocky. Ook eens Elvis Presley, je kan het zo gek niet bedenken. Het is wat ik wil ondersteunen. "Wil ik plezier, of is houding belangrijk of toch weer flow? Is het ritmische?" Dus ik kijk naar wat het doel is en daar zoek ik de muziek bij. En die inspiratie zit ook weer overal. Soms gebruik ik muziek vanuit het Scapino Ballet als we iets doen met repertoire. We hebben namelijk net Scala gedaan. Dat is een barokvoorstelling met veel Vivaldi en Händel. Dat soort componisten. Dat vonden ze ook heel mooi, want je ziet gelijk een soort trots. Kan je je voorstellen aan het hof, want het is barok. Daar is ook weer mooi die verbeeldingskracht die ze kunnen gebruiken. Om mooie elegante waardige houdingen aan te nemen.

N: Want elke keer als Scapino een nieuwe voorstelling heeft, wordt dat dan met Dance for Health gedaan?

A: Niet elke keer. Maar af en toe. Ik ben nog steeds daar werkzaam voor, dus ik geef dan heel veel workshops. Geef ik elke keer vernieuwende projecten die ik daar doe.

N: Aan de docenten van Dance for Health ook?

A: Dat heb ik één of twee keer gedaan. Dat ik ze repertoire aanleer. Bijvoorbeeld Scala vorig jaar dan. En de bewegingsfrases aangeleerd, wat videomateriaal gegeven en ze kunnen dan ook met een hele mooie korting naar de voorstelling toe. En dat is natuurlijk leuk! Want dan zit je in de zaal en dan herkennen ze bepaalde bewegingen die we ook in de les hebben gedaan. Dus niet elke keer, maar we stimuleren wel om dit te blijven doen. Ook gewoon naar theater te gaan. Er is dan een stukje herkenning.

N: Alleen maar voordelen dus

A: Jaa zeker, dat is een mooie wisselwerking vind ik. En omdat ik dus heel veel educatieworkshoppen geef, ook voor Scapino Ballet, beschik ik over vers materiaal over alles wat er is, ik weet wat er speelt en dat kan ik inzetten. Als ik iets passend zie voor een bepaalde doelgroep, gebruik ik dat. Hier en daar pas ik wel wat aan om het geschikt voor hen te maken. Dus het geeft mij ook heel veel variëriteit.

N: Heeft de les ook onderdelen waarbij de geest gestimuleerd wordt of ben je van mening dat het lichaam en geest gelijktijdig actief zijn.

A: Samen. Het is een wisselwerking. We kunnen ze sowieso niet loskoppelen, want ze werken samen. Maar het is ook wel een beetje.. Dingen die ze niet kunnen gaan herkadereën en dan bedenken dat ze het wel kunnen. Als je allemaal andere gedachten hebt, krijg je een ander gevoel andere emotie. En dat leidt tot ander gedrag en uiteindelijk heb je een ander gevolg. Dus zo kan je ook je cirkel veranderen. Zo kun je bepaalde meningen of gedachten die niet voor jou werken, als "ik kan het niet en het lukt niet" naar mogelijkheden te gaan herkadereën. En dan bedenk je je: "Oke, hoe kan ik dit wel doen." En daar zit heel veel kracht in. Er was eens een vrouw en zij had Parkinson. En ze kon heel moeilijk op het strand lopen. Op gegeven moment ging het niet meer en we hebben in de les heel veel



bewogen met [denkbeeldige] touwtjes aan je knieën om het licht te maken en de benen op te tillen.

En ze vertelde dat ze op het strand was met al haar kleinkinderen en familie en ze zag het al voor zich hoe iedereen haar het strand moest aftillen, want ze moesten nog een heel eind. En ze dacht dat ze dat niet zou redden. Dus het vervolg was "oh help ik kan niet meer, angst, in een freeze" En uiteindelijk dacht ze aan die touwtjes en haar knieën, een heel ander gevoel en positiviteit. En het gevolg was dat ze het strand over ging rennen, ze zei dat haar familie vroeg waar zij zo snel naartoe gaat. Maar dat is puur de mindset en die switch maken. "ik kan niet meer, ik zit vast, dat is genant, angst alles etc." En dan komt het besef van de touwtjes in de les. En die oefening gebruikt ze dan. Dat heeft geresulteerd dat zij gewoon fatsoenlijk het strand af kon lopen. En zo zijn er meerdere verhalen die gewoon de tools uit de les gebruiken in hun ADL. Dat versterkt ook weer de zelfredzaamheid, want ik wil dat wat ze hier leren, dat ze dat meenemen. Bijvoorbeeld als het lastig is om iets uit de kast te pakken, gebruik dan de oefening van de penseelstreep om iets uit de kast te pakken.

N: Ik merkte inderdaad ook dat je dagelijkse bewegingen probeert te verwerken in de lessen.

A: Ja precies, zodat het makkelijker gaat, er een fijne motoriek ontstaat.

N: Is dat iets wat je bewust doet? Of komt dat meer vanzelf?

A: Het is bewust. Eigenlijk achter alles zit een bedoeling en een gedachte en hoe kan ik daarvoor zorgen dat ze er komen. Dat is hoe ik kijk. En zijn nu ook mensen in deze les met MS die voor het eerst rond durven te gaan. Want er is vaak last van duizeligheid of disbalans. Dus dat is best spannend. En nu gaan we kijken hoe we vanuit een zekerheid toch een beetje rondgaan. En dat gebeurde ook vorige week ook met iemand die aangaf dat ze nog nooit in de rondte heeft gedraaid. Dus er zijn steeds meer mogelijkheden en ook het vertrouwen hebben en opbouwen en uiteindelijk gewoon maar doen! En dan maak ik ze bewust, terwijl ze dat doen. Dat is een heel belangrijk proces. Dat ze denken van: "Hee, ik kan het wel." Dan krijg je weer andere gedachten, ander gevoel, ander gedrag en ander gevolg. Haha, dat zijn echt de wauw-momenten.

N: Ik kijk binnen mijn onderzoek naar kinesthetische ervaringen, dus dat je de fysieke drang hebt om mee te bewegen als je iemand ziet dansen.

A: Haha, nou dat heb je ervaren hoe dat ging!

N: Haha ja, denk je dat dit ook een belangrijke factor is voor de deelnemers en dat ze een voorbeeld hebben in de les waar ze naar kunnen kijken?

A: Ja! Het is eigenlijk wat je zegt, het is gebaseerd op de spiegelneuronen. En het soms weleens vanzelf gaat.

\*We worden even onderbroken, omdat er wat deelnemers naar huis toe gaan\*

A: Ja, dus de spiegelneuronen. Dat is inderdaad dat als ik alleen als naar dans kijk, dat ik word gestimuleerd. En bij Parkinson werkt het juist heel fijn om een externe stimuli te hebben. Dus dat iemand een beweging voordoet en dat je die na kan doen. Dat is eigenlijk het spiegelen. En dat maakt

het voor hen makkelijker om ergens naartoe te bewegen. Dus visuele prikkels zijn heel belangrijk, daar ben ik me ook heel bewust van als docent. Dus in het begin, alles wat ik doe, dat doen zij ook na. Dus hoe ben ik een goede stimulus voor ze haha. Want als ik in mijn neus peuter, gaan ze ook in hun neus peuteren. Soms is dat echt zo extreem, hahaha! Alles wat ik doe, wordt zo gekopieerd. Dus ja, het is heel belangrijk om een goede spiegel voor ze te zijn. Ook wat wil je stimuleren. Dus dat is heel belangrijk onderdeel, maar op gegeven moment is het mooi om te zien dat ik wel kan wegvallen en dat ze mij niet meer nodig hebben als externe prikkel.

N: Ben je daarom misschien ook voorstander van het lesgeven met meerdere mensen. Dus dat je misschien een assistent-docent hebt. Die kan begeleiden als het bijvoorbeeld een grotere groep is?

A: Ja, als het grotere groepen zijn, is het wel fijn als er een familielid of een mantelzorgers aanwezig is. Dat merk ik wel als het te groot wordt.

N: Dat kan ik me ook wel voorstellen. En het sociale aspect. In hoeverre speelt dat een belangrijke rol in je les en denk je dat je dat zelf heb ingebracht of kwam dat uit de deelnemers?

A: Ja, dat is een wisselwerking. Van beide kanten. Dance for Health werkt vanuit het bio-psyche-sociale model. Ze gaan er vanuit dat de dans iets doet voor je lijf, maar ook voor je gedachten, voor je mind en het sociale aspect. Want we dansen samen. Het is niet één op één. Dus dat bio-psyche-sociale model, omvat eigenlijk alle lagen die je net benoemde. Het doel is om de mens als één geheel te zien. Dus niet losse onderdelen: ik heb een lichaam, ik heb een geest etc. Juist die eenheid. En dan jezelf zijn als die eenheid en met je omgeving. Dat sociale aspect wordt heel vaak ondersteund door even contact te maken, handen vasthouden, door te spiegelen, door samen te zijn. En wat ik ook hoor van dansers is dat er lotgenoten-contact is. Dus dat ze het ook fijn vinden dat ze zich herkennen in elkaar. Dat geeft ook connectie. Wel hebben ze natuurlijk allemaal een andere vorm van Parkinson. De één heeft een tremor, de ander heeft een scheve houding. Niemand is daarin hetzelfde, maar er is wel een soort van herkenning en dat wordt naderhand ook regelmatig gezegd. Dat het fijn is en dat ze onderling eigenlijk weinig woorden nodig hebben. Dus de groep zelf is ook wel heel belangrijk, want het verbindt ook weer. En dat is ook wat dans doet. Onbewust is dans een verbindende factor in de maatschappij.

N: Zie je je lessen dan ook als een vorm van therapie?

A: Nou, ik krijg vaak de uitwerking dat het zo voelt. Het is het niet. Ik ben geen therapeut, maar het wordt wel vaak zo ervaren. En dat is wel heel mooi. Ook omdat het raakvlakken heeft met zowel de body, mind en hun social omgeving. Dus dat is heel mooi. Bijvoorbeeld een deelnemer die in een rolstoel zit die heeft nu 24 uur per dag pijn. Die kan niet liggen, niet zitten. Staan lukt sowieso al niet, maar die heeft continu pijn. En het is nu heel erg geworden en niemand kan haar helpen. Ze kunnen haar een paardenmiddel geven, maar de pijn blijft. Echt ondraaglijk voor haar. Maar dan ook nu, dan is ze er wel. Want het leeft haar wat op om te dansen. En toen hebben we powerposes gedaan, om ook vanuit je lichaam hoe je fysiologie je hersenen kan beïnvloeden. En als je met je armen in een hoge V-shape gaat staan. Dan ga je je vanzelf blij voelen en dan ga je de positieve hormonen aanmaken, dus de dopamines, serotonines etc. En dus hebben we die powerposes gedaan, dat hebben we ondersteund met een youtube video van Amy Cuddy. Zij legt dat ook heel goed uit wat de mens dan

ervaart. En de deelnemer die in de rolstoel zit die deelde de video met een vriendin die in de put zat en die vriendin kreeg meteen energie en werd vrolijk. Dus hier was ook weer sprake van herkadring. Dat vind ik ook heel leuk om te horen dat de deelnemers ook wat kunnen bijdragen in hun omgeving. Want vaak worden ze toch gezien als last, ze hebben hulp nodig, ondersteuning nodig. Meeste werken niet meer. Sommige nog wel. Maar ook als persoon zijn, wil je toch iets willen bijdragen, op wat voor manier dan ook. Dus als ik dan hoor dat zij die powerposes deelt met een vriendin die in de put zit. Dan vind ik dat geweldig! En die vriendin was er heel blij mee. En dan is heel mooi dat ze blijven leren, vooral voor hunzelf, maar ook hoe ze dat in hun omgeving kunnen delen. Dat is een mooie wisselwerking

N: Haha, het is grappig want steeds met je antwoorden, beantwoord je al wat vragen die ik had, dus ik moet steeds iets overslaan.

A: Ooh hahaha okee. Ja ik kan er zoveel over vertellen.

N: Plaats je jezelf in de positie van, in dit geval, een MS patiënt of houd je je vast aan je dansachtergrond?

A: Ik weet waar de uitdagingen liggen die mensen met MS nodig hebben. Dus vooral die expansie, het openen van het perifere gedeelte, de armen. En dan de connectie te maken met het zenuwstelsel. Daar ben ik bewust, ik weet wat ze nodig hebben en ik weet ook wat niet helpt. Bijvoorbeeld ik moet niet heel fysiek zijn, want met oververhitting kunnen ze zich niet goed voelen met alle gevolgen van dien. Er zijn bepaald do's en don'ts. Bijvoorbeeld de elastiek, het gevoel. En niet te lang, niet te snel, niet te intensief, geen oververhitting. Maar sowieso laat de MS patiënt helemaal los. Ik zeg ook geen patiënten, het zijn gewoon mensen. Niet met een bepaald label. En dan gebruik ik de creativiteit. Hoe kan ik die stretch maken, welke metaforen kan ik gebruiken. En ik kijk dan ook in de les waar er behoefte aan is. Alle groepen geven gewoon heel duidelijk feedback en dat is zo fijn. Ook voor mij. En daar bedank ik zo ook altijd voor, want ik heb er onwijs veel aan. Nu ook weer dat ze zeiden dat deze les weer in hun top 3 komt. Dus ik weet een beetje..

N: Wat er goed is en wat er minder werkt?

A: Ja, maar toch bij deze les vooral de flow. En je merkt ook bij deze groep dat ze het leuk vinden als jij meedanst.

N: Oh ja?

A: Ja zeker, toch wat jonger en dan ook zien dat je een dansachtergrond hebt. Dat wordt wel opgemerkt haha! Dus dat zijn hele mooie prikkels. Daarom nodig ik ook wel eens studenten uit van bijvoorbeeld een dansopleiding. Want jij en andere mensen die ik uitnodig, nemen ook al iets mee.

N: Want in eerste instantie dacht ik ook wel dat het een gesloten groep zou zijn. Ik ben in januari bij Dido gaan kijken in Amsterdam en dat vond ik wel heel erg spannend om te doen. Want ik wist niet of ze daar op zaten te wachten. Maar uiteindelijk inderdaad super leuk, iedereen heel open en nieuwsgierig.

A: Ja, dat is mooi en dat is bij mij ook de input. Nieuwsgierigheid en verwondering. Dat zijn zulke mooie eigenschappen en soms probeer ik dan ook te refereren naar het kind zijn. Want als kind was het altijd van: "Kijk maar! Kijk eens rond, wat zie je, welke kleuren en welke vormen?" Want heel vaak nemen we dingen gewoon voor lief, omdat we denken dat we het wel kennen. Maar even extra aandacht te geven aan de kleine dingen, aan observaties. Ook naar elkaar. Dus dat wordt ook wel gestimuleerd, het kijken door de ogen van een kind. Die verwondering. Die nieuwsgierigheid is een mooi ding om te blijven prikkelen.

N: En hoe wil je dat deelnemers zich voelen in de les? Heb je misschien een woord? Iets als zelfverzekerdheid of geïnspireerd? Waar je je elke week aan vasthoudt. Of misschien juist elke week wat anders of elk thema iets anders?

A: Elk thema is wel wat anders, maar voornamelijk vind ik autonomie erg belangrijk. Dat ze zelfverzekerdheid zijn in hun eigen lijf en dat ze het idee hebben dat ze het alleen kunnen. Dat is een belangrijke. Dat ze zelf iets nieuws durven. En dat ze ook de tools hebben om dat te kunnen doen. En ja authenticiteit. Jezelf daarin kunnen zijn, op jouw manier.

N: Ik had ook nog wat vragen over Dance for Health. Want ben je ook betrokken bij het selectieproces van de docenten?

A: Ja.

N: En zijn er criteria waar aan ze moeten voldoen?

A: Ja, er zijn inderdaad bepaalde criteria. Dat is muzikaal moeten zijn, toch wel een bepaald soort danservaring, een bepaalde bewustwording van je eigen lichaam. En dan krijgen ze ook een creatieve opdracht in het selectieproces. Dus je kan dan zien of iemand lekker in zijn vel zit. Dat is ook een belangrijk element, omdat je toch die spiegel bent. Het begon bij Dance for Health met het vragen van de professionele dansers, die hun kennis konden inzetten. Daar ben ik er onder andere één van, maar verder eigenlijk niet. Dat gebeurde niet zo. Toen hebben ze dat een beetje losgelaten. En hadden ze zoiets van dat iedereen met een danservaring moet zich kunnen aanmelden. Zoals dansdocenten of danstherapeuten. Maar toen kregen we toch wel een beetje een ongelijkheid in de lessen. Ook van de deelnemers, de dansers zeiden dan dat de ene docent wel fijn was en de andere niet. Het proces daarvoor was dat Marc [Vlemmix, directeur Dance for Health] dat zei dat er soms mensen waren die met tranen in hun ogen aangaven dat ze het zo graag wilden doen. Dus toen had Marc zoiets van: "Ja, waarom zouden wij dan nee moeten zeggen." Dus er is een periode geweest dat in principe iedereen die maar wilde, kon deelnemen aan de docentenopleiding. Toen kregen we dus een beetje dat verschil in kwaliteit van lesgeven. En daar heeft Dance for Health wel naar geluisterd, want we wilden dat de kwaliteit goed blijft. Dus daar zijn de criteria op gebaseerd: enige danservaring, lekker in je lijf zitten, muzikaliteit. Dus die dingen moeten zeker aanwezig zijn. Daarbij wordt er bij degene die de opleiding doen ook gestimuleerd dat er terugkom-dagen zijn. Dat ze de kwaliteit kunnen blijven waarborgen.

N: En de opleiding duurt een aantal dagen? Als een soort van cursus?

A: Ja klopt, het is een cursus van vijf dagen.

N: En dan leer je onder andere over Parkinson..

A: Ja er is één basistraining, die is gericht op Parkinson. En er zijn voor nu twee modules. Dus Parkinson is de basis en kan je daarna module MS of module Reuma aan volgen. Als die in de planning zitten. Maar Parkinson is ook waar het allemaal geboren is, vanwege Marc zelf. En daar is ook wel de meeste groei op dit moment. En met die basis is er inderdaad ruimte om die modules ook te volgen en dat zijn dan maar 2-daagse cursussen. Dan krijg je even een beeld van wat Reuma is en wat MS is, de do's en don'ts, dan komen er ook neurologen en reumatologen spreken vanuit hun vakkennis. Er is een ervaringsdeskundige aanwezig op het gebied van Reuma en MS, dus die het zelf hebben en die kunnen uitleggen wat het met ze doet. En ook wat dans kan bijdragen en dan specifiek gericht op MS en Reuma.

N: Merk je dat het aantal cursusedagen voldoende is? Ik kan me voorstellen, dat je als docent zijnde toch nog wat extra informatie wil? Maar dat is dan meer aan de docent zelf om dat te onderzoeken?

A: Ja.. Ja klopt. Het is meer omdat de Dance for Health-methode.. Als je die basis hebt van Parkinson dat is alles waar het op gebaseerd is. Het bio-psycho-sociale model. De veiligheid te bieden etc. Het verschil zit hem in de fysieke benadering. Dat is echt een groot verschil tussen Parkinson, MS en Reuma. Dus als je daar rekening meehoudt en dat krijg je aangediend in die twee dagen, dan denk ik wel dat je vanuit die kennis de lessen kan opbouwen. We stimuleren docenten ook om lessen te komen volgen. Even kijken hoe anders het is. Maar er ligt inderdaad ook heel veel verantwoordelijkheid bij de docent.

N: En zo'n opleiding is jaarlijks? Of is het meerdere keren in het jaar?

A: Ja. Nou, het verschilt wel een beetje. Maar in principe elk jaar, soms twee keer per jaar.

N: Het verschilt een beetje per lichter?

A: Ja precies. We hebben bijvoorbeeld dit weekend een cursus aan fysiotherapeuten gegeven. Over hoe zij dans als tool in hun praktijk kunnen gebruiken.

N: Oh, dat hebben jullie ook?

A: Ja, omdat we toch wel vraag hebben naar de trainingen en ook voor fysiotherapeuten hoe zij meer de creativiteit kunnen gebruiken. Ze zijn natuurlijk heel praktisch gericht, van het: "Doe je oefeningen thuis." En dat gebeurt gewoon heel vaak niet en dat weten zij ook uit ervaring. Dus hoe kan je dan de mensen dan prikkelen en stimuleren? Bijvoorbeeld door met die touwtjes aan de knieën te werken. Of bijvoorbeeld de penseelstrepen om iets uit het kastje te pakken. Dat je ze meer kan stimuleren om het ook thuis te blijven doen. En daarom hebben we gewerkt met creativiteit. Daar zijn we mee aan de slag gegaan. En met de herkaderen. Hoe kan je via dans een beweging die niet lukt of een balans.. Hoe kan je dat herkaderen per mogelijkheid. En dat is ook heel mooi om te zien.

N: Jaa, en ook een goede toevoeging voor de fysiotherapeuten.

A: Ja, heel mooi. Het is wel even uit hun comfortzone gaan. Maar er waren positieve reacties. Ook van: "Oooh, dat is handig, dat kan ik gebruiken." En ook aansluitend op de persoon die je voor je hebt. Het is ook belangrijk om de persoon te kennen die bij je komt in de praktijk. Waar houdt die persoon van? Ja dat. De connectie ook maken. En de muziek die de persoon leuk vindt ook gebruiken, want zij gebruiken eigenlijk niet of nauwelijks muziek. Dus daar hebben we veel mee gewerkt. De kracht van muziek, verschillende muzieksoorten, wat de impact is voor je balans, ritme etc. Daar haalden ze gelijk wel veel inspiratie uit. Ze wilden wel gelijk met de muziek aan de slag, want ze wilden wel zien hoe de mensen hier op zouden reageren.

N: En was het de eerste keer dat je deze cursus hebt gegeven?

A: Ja, dus dat doen we ook. Wij vonden het leuk om te doen, maar de reacties waren ook goed. Dus het was een mooie wisselwerking

N: Ja.. En na afloop van de opleiding, kunnen de docenten dan nog stage lopen of kijken hoe andere docenten het doen?

A: Ja, ze zijn vrij om bij andere docenten naar lessen te komen kijken. En ze moeten zelf 1 les geven. Dat is zeg maar de afronding.

N: Ah oke, en daar krijgen ze dan nog feedback op?

A: Daar krijgen ze inderdaad feedback op. Op verschillende levels. Dus de veiligheid, taalgebruik, demonstratie van bewegingen, creatieve stimulus, choreografie, artistieke intentie. Dus op verschillende lagen krijgen ze dan nog feedback die ze mee kunnen nemen. En als dat allemaal goed is, krijgen ze een certificaat. Daarna is er nog een dag om af te ronden en samen te komen.

N: Oke, duidelijk. Ik had verder nog een aantal afsluitende vragen. Zou je zelf nog iets willen verbeteren aan de opleiding of de manier waarop je zelf lesgeeft?

A: Haha, ik blijf altijd in mijn reflectiemodus. Ik kijk altijd wat er beter kan, wat er anders kan en wat ik die les misschien wel/niet heb gedaan. Ik luister vaak, meestal geven de dansers zelf ook aan of ze het fijn vonden of niet. Of dat ze moe zijn. Dan kijk ik wel naar wat ik dan anders kan doen. Dus ik blijf luisteren naar mezelf, maar ook naar mijn omgeving. Eerst begon ik de les heel vaak op dezelfde manier. Als het ritueel in de les, maar op gegeven moment heb ik dat ook doorbroken. En daagde ik mezelf uit om iets anders te doen en blijkbaar vonden de deelnemers dat heel fijn. Dus je moet ook durven spelen, weten wat werkt, maar soms ook loslaten wat je al weet en iets nieuws doen. Dus daarin probeer ik mezelf te triggeren, maar ook de omgeving. En of ik verder iets wil veranderen.. Nee, ik merk verder wel dat het werkt. Mensen zijn blij en komen terug, ze zijn gemotiveerd. Dat is al een win-situatie.

N: Maar als deelnemers zelf ook al feedback geven, denk ik ook wel dat dat heel sterk en voldoende is.

A: Ja precies en daar luister ik ook naar en in de docentenopleiding.. Nee, ik denk dat er genoeg aanbod komt. Vooral de creativiteit, het geloven in jezelf en de connectie maken met je omgeving. Het is echt een cadeautje, zowel voor jezelf als voor je omgeving, om dit te doen. Dansen met groepen mensen die komen, omdat ze ook willen dansen. Die motivatie is wel belangrijk, want je kan je voorstellen dat mensen met neurologische aandoeningen al best wel veel dingen hebben, afspraken, logopodie, fysiotherapie.. En dit en dat. Maar dans is vrijwillig en ze komen wel, omdat ze gemotiveerd zijn. Dat is heel belangrijk. En dat het iets oplevert en dat is heel verschillend. De één zegt dat hij met een glimlach weggaat, de ander vindt het sociale contact fijn, weer de ander kan makkelijker de suikerpotten uit de kast halen. Dus het levert iedereen wat op. Maar allemaal andere redenen.

N: En wat heb je zelf als docent geleerd van deze lessen? Is er iets wat er misschien uitspringt? Misschien in het benaderen van de lessen zelf.

A: Ik denk de co-creatie. Dat heeft voor mij echt een switch gemaakt. Hoe ik eerst elke keer heel duidelijk de structuur aanbod. Maar uiteindelijk steeds meer heb losgelaten en de inspiratie vanuit hen heb laten komen. En dan voelen zij zich gehoord, dat vinden ze heel leuk. Als iemand toevallig een beweging doet en dan zij zich afvragen of zij allemaal die beweging kunnen doen. En dan krijg je al een grote glimlach, dan doen ze allen de beweging en geven ze het een bepaalde naam. En soms houd ik dat in het bewegingsrepertoire. Dus zo worden ze herkenbaar en eigen. Dat is voor mij ook heel fijn, ik hoef niet alles zelf te bedenken. Hahaha, daar word ik ook wel eens moe van. Het is juist mooi om te zien dat een bepaalde persoon op bepaalde muziek deze beweging maakt. En waarom zouden we die beweging niet allemaal kunnen doen? En dat dan te onderzoeken op je eigen manier. Ja, ik denk dat dat een hele mooie is, dus die openheid creëren. We zijn allemaal gelijk in plaats van misschien een hiërarchie van docent en de dansers. Nee. Uiteindelijk wordt het gewoon één groep.

N: En dan de laatste vraag. Vind je dat dans binnen de medische wereld de waardering krijgt die het verdient?

A: Nee.

N: Of vind je dat het nog steeds als iets esthetisch wordt gezien of meer als hobby?

A: Ik denk dat dat voornamelijk komt, doordat het gewoon nog niet voldoende wetenschappelijk bewezen is misschien. Wat ik wel merk is dat de samenwerkingspartners die Dance for Health heeft, die zijn allemaal ontzettend enthousiast over bewegen. En dan heb ik het over Erasmus, Maasland Ziekenhuis, Sint Franciscus. Dus in de omgeving wordt het wel heel erg geopperd. Bewegen moet, bewegen is gezond. Vroeger was de gedachte dat als je Reuma had dat je niet mocht bewegen en dat je stil moest liggen. Maar elke keer weer, de wetenschap zegt nu dat je moet bewegen. Ook al heb je pijn. Of heb je één of andere aandoening. Dus dat speelt nu wel meer. Maar echt de belangrijkheid. Dat jong of oud, wat je ook hebt, moet je gewoon minimaal aan zoveel beweging per dag komen. Dat kan dan middels dans. Die noodzaak is er denk ik.. Niet.. Of nog niet.. Er zijn wel bepaalde vormen. Bijvoorbeeld ik ben nu als gastdocent op de Hogeschool Rotterdam het vak *kunst als medicijn in zorg en welzijn* aan het geven. Maar dat zijn ook andere vormen die daar de workshops geven, dus ook muziektherapie, visual thinking strategy en beeldend. En dan nog dans en beweging. Met als doel om die studenten weer opmerkzaam te maken: "Oh Dance for Health bestaat ook en wat doen ze dan

etc?" Dus er is een snuffelstage en ze kunnen meelopen. En op die manier vergroot je de ervaringen van de studenten en kunnen ze dat eventueel doorvertellen. En uiteindelijk heb je elkaar toch allemaal nodig om het groot te maken. Er moeten meerdere mensen en groepen achterstaan. Dus het ziekenhuis, neurologen.. Als je daarin iedereen meekrijgt is dat top. Tuurlijk het begint ergens, zoals Marc [Vlemmix] de noodzaak had om te bewegen, hij stond volledig op slot. Had alles genegeerd. "Ik heb geen Parkinson, ik heb het niet, ik heb het niet, ik heb het niet." Toen was hij compleet op slot en kon hij niks meer en toen bedacht hij dat hij moest bewegen. Toen is hij de dansstudio ingegaan. Hij had een achtergrond, hij was artistiek leider van het Danshuis in Tilburg. En toen had hij zoiets van: "Ja het antwoord ligt gewoon voor me en ik moet gaan dansen." En zo is dat toen ontstaan en dat heeft hem weer letterlijk uit zijn harnas getrokken. Zo zei hij het ook. En we hebben heel veel succes verhalen van mensen die zelfs uit rolstoelen komen opstaan, dachten dat bepaalde dingen niet meer mogelijk waren die wel mogelijk werden. Dus weten dat het werkt, dat weten we. Er is genoeg bewijs. Mensen die binnenkomen met wandelstok en weglopen zonder. Dat vind ik geweldig. Dus die impact heeft het en kan het hebben. Want ik denk dat het meer kan.. Ik zie dat er ontwikkelingen in zijn, de positieve gezondheid, ook al hoe ziekenhuizen mee kunnen denken als meer de persoon als geheel. En daar valt dans ook onder.. Bewegen, die vrijheid, sociale aspect, maar ook soort van je eigen lichaam herontdekken en je eigen zekerheid terugvinden en mogelijkheden ontdekken. Het zou nog meer moeten, maar daar hebben we elkaar allemaal voor nodig om dat te laten slagen. En het begint al. Er zijn zeker openingen, maar nog niet voldoende.

N: Okee duidelijk. Dat was het, bedankt voor het interview

A: Graag gedaan.

*END OF TRANSCRIPTION*



## Appendix 7: Dance class at Station Hofplein in Rotterdam (June 6, 2018)

*Les gegeven door Annemarie Labinjo*

*5 deelnemers: 1 man en 4 vrouwen*

### **Introductie van Annemarie**

- Ze geeft aan dat er een aantal afmeldingen zijn, dus daarom is er deze keer een vrij kleine groep
- Ze introduceert mij en vertelt waarom ik aanwezig ben
- Deze les zijn er ook een wat mensen van de Metro aanwezig, Achteraf worden Annemarie, Marc [Vlemmix] en een deelnemer geïnterviewd. Gedurende de les werden verschillende foto's en video's gemaakt
- Ook ik word uitgenodigd om mee te doen aan de les
- Annemarie geeft aan wat de beeldspraak thematiek van deze les is: vandaag zijn we kunstenaars in een museum

### **Structuur**

*(1) Warming up op muziek André Rieu*

*Attribuut: Stoel*

- Rustig begin: eerst handen opwarmen, vervolgens worden armen en benen opgewarmd.
- Allemaal in de context van de kunstenaars: "Strijk je arm rustig van boven naar beneden, alsof je een penseel vast hebt en aan het schilderen bent. Doop de kwast in de verf en zet stippen boven in het schildersdoek etc."
- Docent doet bewegingen voor, maar tegelijkertijd worden de oefeningen uitgevoerd door de deelnemers
- Grote mate van flow en vloeiende bewegingen
- Deelnemers leven zich onwijs in en je ziet hen hun rust vinden door het uitvoeren van deze oefening.
- Annemarie en deelnemers praten gedurende de oefeningen met elkaar, plezier straalt er vanaf bij de deelnemers. Het is duidelijk dat de deelnemers elkaar al een lange tijd kennen en les volgen
- Tijdens de oefening komt er een dame ineen rolstoel binnen. Er volgt een applaus voor haar, omdat het een overwinning voor haar is om naar de les te komen.

*(2) Spiegelen op klassieke, rustige muziek. Ook André Rieu*

*Attribuut: Stoel*

- In duo's moeten de deelnemers spiegelen. Deelnemers zitten op stoelen tegenover elkaar en moeten elkaars bewegingen volgen. Alsof je op een doek aan het schilderen bent en de penselen elkaar moeten volgen
- Improvisatie-oefening waarbij je elkaar op een vloeiende manier moet volgen en de leidende rol van elkaar moet overnemen.
- Tussendoor roept Annemarie inspirerende termen en geeft aan om het hele lichaam te gebruiken gedurende de oefening

- Er ontstaat interactie tussen alle deelnemers, omdat je elkaar moet aankijken en elkaar moet volgen. Hierdoor ontstaan korte conversaties en/of lachmomenten.
- Beeldspraak van Annemarie is opvallend en sterk aanwezig. Gedurende de hele les blijft ze in het 'kunstenaars in een museum'- thema. Erg knap! Tegen het einde van de oefening wil ze dat we zogenaamd onze handtekening op het schildersdoek zetten. Als *finishing touch* van de oefening. Alles klopt aan de beeldspraak van deze oefening

### (3) *Vrij bewegen in de ruimte*

- Korte oefening waarbij de deelnemers wordt gevraagd om op te staan als ze er klaar voor zijn, ondertussen wordt de stoelopstelling veranderd door Annemarie
- Deelnemers moeten vloeiend blijven bewegen, maar er is ook ruimte voor interactie met elkaar. Dus onderling ontstaan er korte kleine duetjes
- Tussendoor worden er foto's en filmpjes gemaakt door de mensen van de Metro

### (4) *Improvisatie*

- Groep wordt in twee groepjes verdeeld die tegenover zitten. De ene groep begint met ogen dicht en zodra de muziek gestart is, beginnen ze te improviseren. De groep die tegenover zit, roept in de tussentijd kleuren, schilders, schilderkunstvormen etc. zodat de bewegende groep dit als inspiratie kan gebruiken bij de improvisatie
- Na een tijdje improviseren, begint de dansende groep zich naar de andere groep te bewegen, waardoor de groep die de opdrachten gaf ook meedanst. Dit is een onverwachte ontwikkeling gedurende de oefening die Annemarie zelf niet in gedachte had.
- Vervolgens wordt de opdracht opnieuw gedaan, maar nu zijn de groepen omgewisseld.
- Bij beide groepen wordt er andere muziek gebruikt. Bij de eerste groep werd meer klassieke muziek gebruikt en bij de tweede groep was het een zomers nummer.
- Door de opdrachten die worden gegeven is het improviseren makkelijker. Je hoeft als danser niet in het wilde weg te bewegen. Dat is een stuk makkelijker

### (5) *Cooling down*

#### *Attribuut: stoel*

- Zelfde principe als de warming up. Opnieuw wordt er gebruik gemaakt van de beeldspraak en de kunstenaar in het museum. Docent roept de opdrachten, doet het voor en tegelijkertijd doen de deelnemers de opdrachten na.
- Sterke mate van flow in de oefening.

### **Afsluiting**

- Annemarie vraagt de deelnemers wat ze van deze les/thematiek vonden. Voor de deelnemers is dit de mogelijkheid om een eindoordeel over de les te geven. Alle deelnemers geven aan dat dit wel één van hun favoriete lessen is.
- Mensen van Metro willen nog wat laatste filmpjes en foto's maken.

### ***Sociale interactie in de les***

- Voorafgaand aan de les hebben de deelnemers de mogelijkheid om gesprekken met elkaar te voeren .
- Maar ook gedurende de oefeningen zijn er verschillende momenten dat de deelnemers interactie met elkaar hebben
- Na elke oefening wordt aan de deelnemers gevraagd wat van ze de oefening vonden en hoe ze het ervaarden. Dit zijn de momenten voor feedback op Annemarie, maar ook reflecteren de deelnemers op zichzelf en elkaar
- Ook na afloop van de les is er een mogelijkheid om na te praten en wat te drinken. Docent neemt uitgebreid de tijd voor alle deelnemers

### ***Overige opmerkingen***

- Deze groep wordt blijkbaar vaak benaderd door de media. Dus er is elke week wel iemand op bezoek die foto's wil maken en/of iemand wil interviewen. Is dit niet vervelend? Willen deelnemers niet gewoon lessen voor hun plezier en hun gezondheid? Zonder de media-aandacht.
- Goed is wel dat zowel docent als deelnemers media-aandacht krijgen. De les lijdt er absoluut niet onder.