

Zaterdag 20 juni in Den Haag

WORKSHOP DE DANSENDE PSOAS

Voor buikdanseressen

Met Eva van der Plas (psoasbekkenbodem.training) en Peter Verzijl.

De psoas en de iliacus (samen de iliopsoas genoemd, maar meestal afgekort tot 'psoas') zijn spieren die een belangrijke rol spelen in de buikdans. Ze staan nauw in contact met de nieren, de wervelkolom en de heupgewrichten. Ze zorgen ervoor dat je bewegingen smeuïger worden en meer flow krijgen. Je bent meer geaard en beter 'aanwezig' in je buik, torso en armen.

Een ontspannen psoas vergroot je bewegingskwaliteit aanzienlijk: je bent meer in verbinding met jezelf en daardoor met je omgeving. Het is de sleutel tot de magische binnenlichamelijke bewegingen die zo kenmerkend zijn voor de klassieke buikdans. Een ontspannen psoas leert je verder dat de verschillende delen van je lichaam niet geïsoleerd zijn, ook als je slechts een arm / been / heup beweegt. Het hele lichaam is bij je dans betrokken, en dat voel je (minder blessures) en zie je. Als het contact met je psoas toeneemt, neemt je uitstraling namelijk evenredig toe.

De psoas wordt niet voor niets de 'spier van de ziel' genoemd. Als je de psoas-spieren bij je dans weet te betrekken, raakt je dans bezielde!

De workshop wordt gegeven door 2 docenten. **Eva van der Plas** is healing-tao docente en verzorgt de oefeningen om je in de iliopsoas te laten 'zinken'. **Peter Verzijl**, buikdans-docent, zal deze oefeningen vertalen naar de buikdans. We werken niet met choreografieën maar met losse buikdansbewegingen en passen (combinaties). Het doel is dat je zelf onder begeleiding op zoek gaat naar meer "binnenkant" in je bewegingen

Deze workshop is geschikt voor (buik-)danseressen van alle niveau's, van beginner tot professional.

DE DANSENDE PSOAS – voor dansers

Datum: 20 juni 2020

Plaats: Studio Meng, Helmersstraat 140, Den Haag

Tijd: 10.00-17.00 u

Kosten: 95 euro

Voor wie: buikdanseressen van elk niveau, dansers/danseressen van andere stijlen van harte welkom!

Opgave: peterverzijl@planet.nl

Betaling: NL03 ABNA 949192260 t.n.v. P.Verzijl jr. Na opgave geen terugbetaling meer na 4 juni 2020

Wat kan je verwachten van de workshop 'de dansende psoas'?

- Meer flow, gemak en smeuïgheid in je dans
- Meer lichaamsbewustzijn
- Meer uitstraling
- Meer verbinding tussen de verschillende delen van je lichaam, ook bij zgn. geïsoleerde bewegingen
- Minder blessures
- Meer bezieling