



## Aangaan

Bruisend van energie  
sta ik in mijn as,  
ben ik verlangend  
om bezieling te vinden,  
om kloppend te zijn,  
mijn vermogens in te zetten  
met nuances en verfijning,  
met humor en lef.

Ik overbrug weerstanden,  
beweeg met reden  
rechtop en oprecht.  
Mij verbinden met het schone,  
met visie en daadkracht  
mijn waarden herstellen.  
Ik span aan en bundel:  
Levenskracht voedt mij.  
Zo wil ik zijn.

A.W. juni 2008



## Anneke Wittermans

In mij wortelt een diep verlangen om religie, kennis en kunst te integreren. Ik wil een kloppend wezen zijn. Daarin wijst het lichaam mij de weg. Het toont mij wanneer ik in trilling kom, met kippenvel en al. Verwarmende bloedstromen verschijnen in blozende wangen. Het lichaam weet, wanneer ik er gloeiend bij ben. Daar wil ik zijn. Mensen ontmoeten, harten raken, afstemmen, overeenkomen, eigen zijn en waar zijn. Met deze instelling ben ik in 1981 met danstrainingen begonnen en nog steeds is dat mijn leidraad.

## Vormen en bevrijden

Ik balanceer tussen structuur en inhoud, het mandenken en het vrouw-zijn. Vanuit inzichten in bouwkunde, matriarchale culturen, zen-shiatsu, verschillende vormen van dans en esoterie en natuurlijke principes ontwikkelde ik uiteindelijk mijn eigen dansstijl. In een wereld waarin mensen vrij en los willen zijn, raak ik gefascineerd door de kracht van vaste vormen als dragers van kwaliteit. In de natuur heeft alles zijn vorm volgens een heldere ordening. Die ordening en de bijbehorende discipline inspireren mij in de dans.



## Diadans

De stevige structuur van dans, orde, maat houden, richting geven en krachtbeheersing biedt ons een onverbloemde weerstand. De laatste jaren willen mensen in orde komen, dicht bij zichzelf en echt zijn. Binnen de structuur je vrijheid vinden, daar gaat het over. De dans is een middel om geest, lichaam en omgeving op één lijn te krijgen. De structuur van de dans biedt een weerstand, waardoor verfijndere lagen van mensen tevoorschijn mogen komen. Al dansend kunnen we iets wezenlijk veranderen in onze motoriek en ruimte creëren voor nieuwe intenties.

## Mijn instelling

Het pionieren vraagt doorzettingsvermogen, eigenwaarde, ondersteuning en voedende mensen om me heen. Ik geniet van de rijkdom van ontmoetingen, nieuwe gedachten en prachtige veranderingsprocessen die mogen plaatsvinden. Samen stoeiend en vormgevend, met humor of toegewijd, bekrachtigen we ons collectieve welzijn.

## Voor wie

Dansers, musici, zangers, vormgevers, trainers, wetenschappers voelen zich aangesproken. Mensen die zich willen verfijnen, die weerstanden aangaan om zichzelf te slijpen. De mooie muziek waarop we dansen, de gracieuze bewegingen, de pret en humor die we maken, de helende openhartige gesprekken, het zijn allemaal ingrediënten waarom we graag samen komen en synchroniseren in de dans.

## Wat leer je bij Diadans en de Diapasontechniek

Bekwamen in de tonus, congruent zijn; verband tussen lichaam en geest herstellen. Ruimte innemen, in de kracht van het midden staan. Lichaamshouding al dansend corrigeren. Opspannen van de romp, of juist ondulatie technieken, het lichaam in trilling brengen of stilhouden. Regelmatige en onregelmatige ritmen doorgronden met voetpatronen, melodie dragen met arm-, hand- en vingerbewegingen.

Diapason techniek: Voor en na zingen, zingend afstemmen en de gezamenlijke frequentie bepalen. Je eigen stemming horen. Bovenal leer je genieten en je eigenwaarde vormen.

*Anneke Wittermans geeft lezingen en voorstellingen, over Ode aan de laatste van de vrouwen lijn, Vrijgeven, Nehalennia, de Roep van Innana. Zij geeft dansstrainingen en is coach van dansers in Nederland en Duitsland. Lees de folder van Stichting Beweegreden.*