

Wat beoog je met de danstherapieën en bewegingstherapieën die je geeft?

„Als ik danstherapie en bewegingstherapie geef, hoop ik dat mensen hun basis weer terugvinden, opnieuw vreugdegevoelens in hun lichaam kunnen ervaren en goed leren omgaan met hun pijn. Lichaam en geest zijn bij een mens nauw met elkaar verbonden. Sociale problemen, psychiatrische problemen en uiteraard ook chronische ziekten hebben hun weerslag op het lichaam. Je kunt daardoor helemaal vast komen te zitten. Zelf ben ik altijd al een beweeglijk type geweest. Ik heb altijd het mystieke achter het dansen gezocht. Ik heb er ook mijn beroep van gemaakt, omdat ik in mezelf het helende aspect van dansen en bewegen heb ontdekt en het alleen maar praten in de hulpverlening niet als bevredigend heb ervaren. Ik werk met kinderen, gezinnen, ernstig zieke mensen of mensen met een hoog stressniveau.”

Wat is het mystieke achter het dansen en bewegen?

„Ik heb zes jaar geleden een bijna dood ervaring gehad. Een korte hartstilstand, waarbij ik ook uit mijn lichaam trad, een stralend licht zag, onvoorwaardelijke liefde heb ervaren, en de film van mijn leven en mijn levensopdracht aan mij voorbijtrok. Daarna heb ik een herstelperiode nodig gehad om lichamelijk op krachten te komen en de bijna dood ervaring ook te kunnen verwerken. Ik heb een tijdje in Kenia gewerkt, ook om te bezien hoe ze daar met dansen omgaan. Een geweldige ervaring. In Afrika heb ik gezien hoe veel kracht mensen hebben om te overleven, hoe blij ze zijn ondanks de armoede en ellende en hoe prachtig ze kunnen dansen en zich bewegen. Daar heb ik ervaren dat God heel groot is en ik als mens veel waard ben in zijn Schepingsplan.”

Welk Godsbeeld heb je?

„Tijdens de bijna dood ervaring heb ik God ervaren als een wit, helder stralend licht. Een andere levensvorm, een intelligentie, die nauwelijks te bevatten is. Wie God verder is? Zoals daarover in de bijbel gesproken wordt. Dat Hij al je haren telt op je hoofd. Dat Hij je naam schrijft in de palm van zijn hand.”

Wat heb je geleerd van je bijna dood ervaring?



Sabine van den Bulk (36) te Oldenzaal, dans- en bewegingstherapeute en choreografe

heeft me bewust gemaakt hoe belangrijk het is om te vergeven en niet te blijven steken in een vicieuze cirkel van haat, wraak, jaloezie en kwaad.”

Uit welke spirituele bronnen put je?

„Ik ben rooms-katholiek. Maar ik sta ook open voor andere religies. Het boeddhisme spreekt me erg aan. Leven in het hier en nu, je emoties aanzien en bekijken en van daaruit handelen. Het soefisme beschouwt alle geloven als vlammetjes van God. Vind ik heel mooi. Ik lees ook geschriften van de Dalai Lama, de geestelijk leider van het Tibetaanse boeddhisme, Hazrat Inayat Khan, de stichter van het soefisme en de yogi's van het hindoeïsme. Ook de kabbalah uit het jodendom vind ik interessant. Maar ik ben hier in Nederland opgevoed. Bij het christendom, en dan wel de vrijere vorm, voel ik me veilig en vertrouwd. Dat Maria zo'n hoge plaats naast Jezus Christus in het katholicisme inneemt, kan ik wel waarderen. Daarin zie ik de gelijkwaardigheid van man en vrouw.”

Mediteer je ook?

„Ja. Dan keer ik in mezelf, bekijk mijn eigen gevoelens, vraag me af hoe mijn eigen lichaam voelt en praat ik met God. Over hoe mijn dag verlopen is en of Hij me kan bijstaan en raad kan geven. Vaak krijg ik ook automatisch de volgende dag al een antwoord.”

Hoe ziet het leven na de dood er voor een mens uit?