

libelle

BEAUTYKALENDER

365 dagen de mooiste versie van jezelf

Gezond

100% FEELGOOD

183x
KLEIN
GELUK

*Van vrolijke sokken
de geur van vers
kruiden*

DE SLAAP-
THERAPEUT
HELPT!

Minder piekeren,
meer dromen

BOTOX VOOR BEGINNERS

Wanneer, waarom, & w ar begin je (aan)?

HAPPY
NEW
ME

SNELCURSUS ASSERTIVITEIT

IN 7 STAPPEN NAAR EEN POSITIEVER ZELFBEELD

BINNEN-BLIJF-WEER

Deze pyjama's & kimono's
wil je de hele dag aan


Tekst
MEREL BRONS

Fotografie
ESMÉE FRANKEN

Ogen dicht, handen in de lucht en gáán. Want er is niets zo bevrijdend als gewoon lekker dansen, weten Simone, Victoria en Kitty.



LET'S DANCE



*“Als mijn man en ik samen de merengue doen,
vinden we elkaar altijd weer terug”*

Victoria Murillo (43) is psycholoog en dansdocent en -therapeut. Ze heeft een relatie met Maurits en heeft 2 dochters (13 en 10).

“In mijn thuisland El Salvador was oorlog toen ik daar opgroeide. Mijn ouders waren heel beschermend. Mijn zus en ik mochten echt niet zomaar de straat op of naar een feestje. Je mening hield je voor je, want je wist maar nooit waar de vijand was; het kon je buurman wel zijn. Het zorgde ervoor dat ik verlegen was en me maar moeilijk kon uiten. Dansen bleek mijn uitlaatklep. Ik begon er op mijn zesde mee en voelde hoe ik ervan genoot om mijn lichaam te bewegen en te beheersen. Of het nou op moderne muziek, pop of folklore was. In de vijf jaar dat ik intensief met danstheater bezig was, liet ik ook steeds meer de geschiedenis van mijn land zien in mijn opvoeringen. Dat heeft me laten groeien en me geholpen mijn moeilijke achtergrond te verwerken. Als ik dans, voel ik me warm. Ik voel me sterk en groot. En in de spiegel geef ik mezelf een knipoog, zo van: je mag er zijn. Het heeft me van het verlegen meisje dat ik ooit was gemaakt tot de zelfverzekerde vrouw die ik nu ben.”

DANS ALS KRACHTVOER

“Toen ik in 2006 voor mijn grote liefde Maurits besloot in Nederland aan onze toekomst te gaan bouwen, bleek ook dat geen makkelijke periode. De crisis sloeg toe. Ik had een achtergrond als psycholoog en volgde in de tussentijd een opleiding tot danstherapeut. Ook zette ik twee dochters op de wereld. Maar in dit nieuwe land bleken de banen niet voor het oprapen. Gelukkig bracht dansen me altijd vrolijkheid en positiviteit. Ik besloot lessen aan kinderen te gaan geven en stukje bij beetje lukte het me

daar mijn geld mee te verdienen. Ik kreeg jonge kinderen voor me, in de leeftijd van twee tot en met vier jaar. Het was heerlijk om ze iets van mijn passie mee te kunnen geven. En het deed me veel plezier om te zien hoe de dans ze liet opbloeien, zoals het destijds ook bij mij werkte toen ik nog klein en bang was. Ik zag hoe ze voor de spiegel durfden te vallen en opstaan. En als ik dan later van ouders terugkreeg dat hun kind zo uit zijn of haar schulp was gekropen, was dat voor mij het mooiste compliment denkbaar. Nu run ik mijn eigen praktijk en werk samen met een multidisciplinair team binnen de volwassen psychiatrie. Uiteindelijk wil ik een manier vinden om mijn kennis terug te kunnen brengen naar El Salvador.”

DOE NIET ZO RAAR, MAM

“Mijn man danst net zo graag als ik. Hij woonde een tijd in El Salvador, waar we elkaar hebben ontmoet. Daar leerde hij onder andere de salsa te dansen. We vinden het heerlijk om samen te dansen, nog steeds. Soms zijn we druk, maar als we op een feest samen de merengue doen, vinden we elkaar altijd weer terug.

Bij ons thuis staat altijd muziek aan en ik dans regelmatig door de kamer. Mijn kinderen zijn inmiddels op een leeftijd dat ze denken: mama, doe niet zo raar! Dat kan me niks schelen. Ik geef ze mee dat het belangrijk is om contact te maken met je lichaam en jezelf te laten zien. Dat je daardoor ook in staat bent om veel spanning van je af te schudden. En dat het niet erg is om moeite te doen als je iets wilt leren. Ik ben zelf pas begonnen met een nieuwe dans, de flamenco. Dat is nog best moeilijk. Mijn kinderen zien dat hun moeder ook niet alles meteen onder de knie heeft, en dat vind ik superleerzaam.”

