

Synchronisatie in dans- en bewegingstherapie verder onderbouwd.

Afstudeeronderzoek naar het effect van synchroon bewegen.

Door Jacomein van Strien

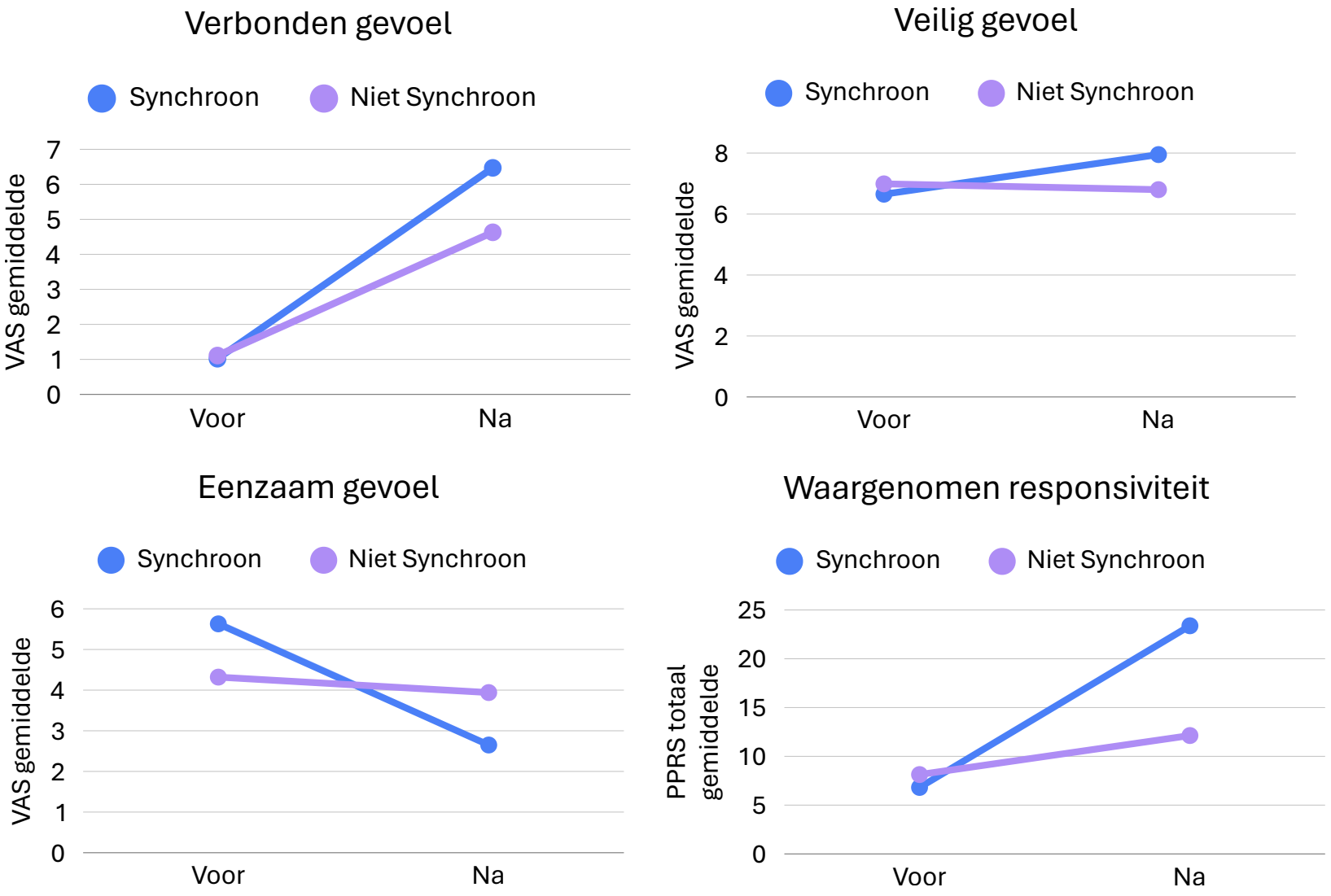
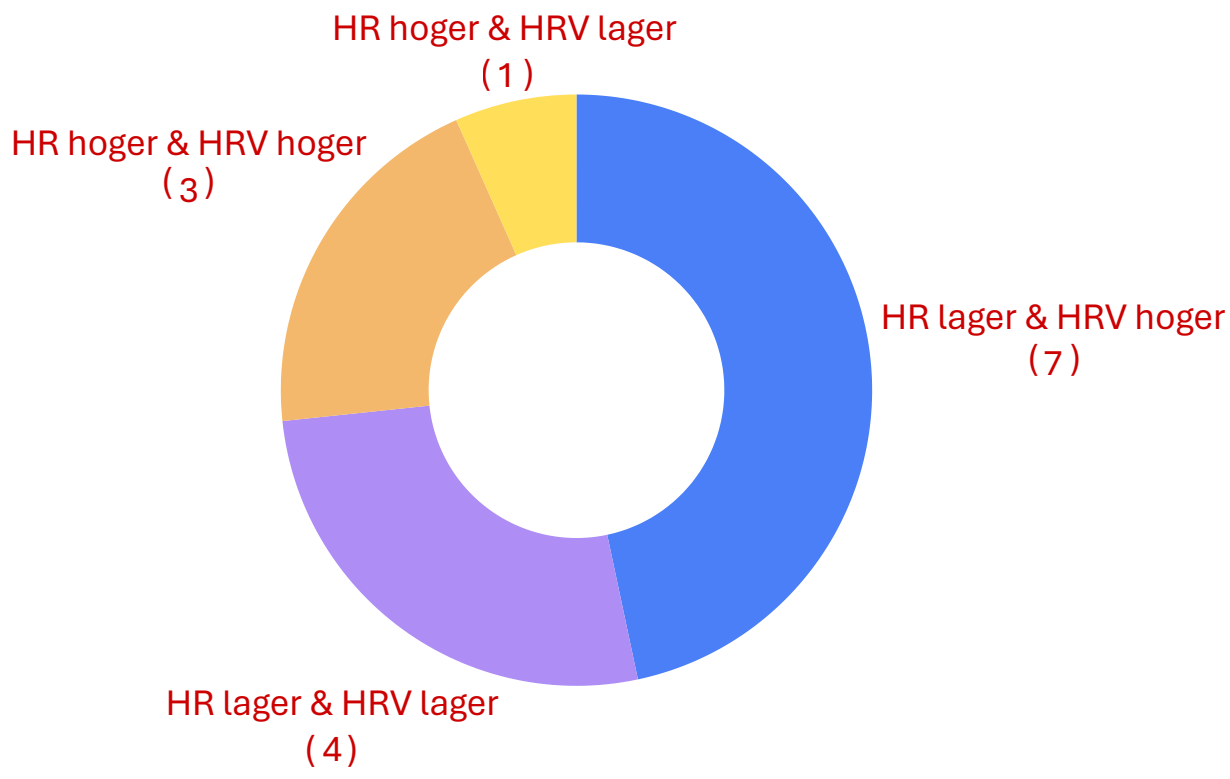
In dans- en bewegingstherapie wordt synchronisatie ingezet om o.a. de therapeutische relatie op te bouwen, omdat hiermee een gevoel van verbondenheid kan worden gecreëerd. Maar zorgt dat synchroniseren nou daadwerkelijk voor een vergroot gevoel van verbondenheid? En is dit fysiologisch ook te zien? In samenwerking met Creative Minds binnen KenVak is onderzocht wat het effect is van synchroon bewegen op het gevoel van verbondenheid, de hartslag (HR) en hartslagvariabiliteit (HRV). Dit is onderzocht door deelnemers wel en niet te spiegelen in beweging en hiermee verschillende mate van synchroniciteit te creëren, waarbij de hartslag en de HRV zijn gemeten. Evenals het uitvragen van de ervaring voor en na het wel en niet synchroon bewegen aan de hand van een VAS vragenlijst en de PPRS.

Methode



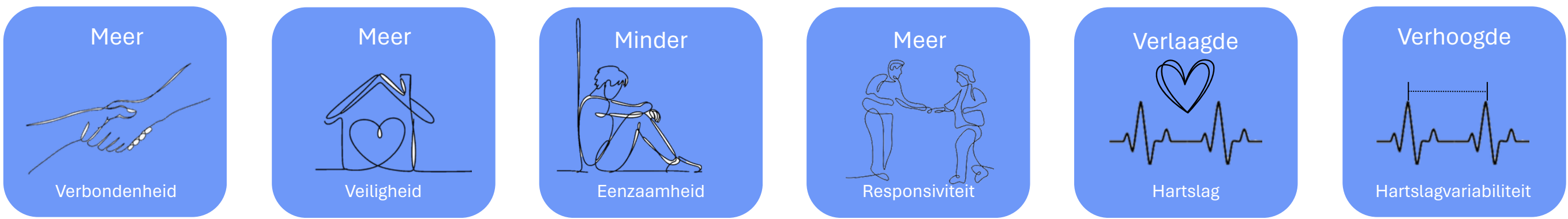
Resultaten

Tijdens het synchroon bewegen waren de dan tijdens het niet synchroon bewegen



Conclusie

Synchroon bewegen zorgt voor



Vervolgonderzoek

En nu verder?

- Mogelijke verbeteringen van het experiment:
 - Opnames experiment om de mate van synchroniciteit preciezer te bepalen.
 - Metten van intensiteit/inspanning van de bewegingen.
 - Uitvoeren van het experiment in een behandelsetting.
- Verder onderzoeken:
 - Effect van synchroniciteit wanneer de deelnemer de medebeweger spiegelt.
 - Overige aspecten synchronisatie (kinethische empathie en *attunement*).
- Herhaling onderzoek met meer deelnemers
 - Effect van de mate van synchroniciteit op kalm en blij gevoel onderzoeken.
 - Tegenstrijdigheid antwoorden VAS en open vraag verbondenheid onderzoeken.
 - Samenhang tussen verbondenheid, veiligheid, eenzaamheid en hartslag en HRV onderzoeken.