

## PORTRET

### Olivier Bouquiaux

25 jaar neuroloog en oprichter van ASBL  
Fit your mind en  
Kinesiphilia's lesprogramma

#### *Wat is ASBL Fit Your Mind?*

ASBL (VZW, vereniging zonder winstoogmerk) Fit Your Mind is voorstander van een **therapeutische methode door middel van laagdrempelige lichamelijke oefening in groepsverband**. Elke week organiseren wij een nordic walking wandeling in de natuur en danslessen voor mensen met neurologische aandoeningen. Ons motto is: "zorg voor je lichaam, herstel je geest". Wij zijn bestuurders van ons leven; lichaam en geest zijn een geheel en zijn in constante interactie met elkaar. Als je voor de ene zorgt, zorg je ook voor het andere en vice versa.

#### *Wat betekent Kinésiphilia?*

De letterlijke vertaling zou liefde voor beweging zijn. "Philia" betekent in het Grieks passie, "Kinésie", verwijst naar het bewegingsprogramma in de hersenschors. **"Kinésiphilia" is de naam van ons dansprogramma.**

#### *Hoe is deze ASBL ontstaan?*

Rond 2000 werd ik bijzonder geraakt door een reportage over kinderen met kanker, die werden meegenomen om de mooiste bergtoppen te beklimmen. Ik wilde een soortgelijke expeditie opzetten voor mensen met multiple sclerose met het idee om de positieve uitwerking van lichamelijke beweging over te brengen en om een ander beeld te laten zien dan de "rolstoel", die vaak geassocieerd wordt met deze ziekte. Na zes maanden **voorbereiding hebben wij met twaalf patiënten de top van de berg Toubkal bereikt, die 4167 meter boven de Atlas van Marokko steekt.**

Op een mooie ochtend heb ik bovendien tegen mezelf gezegd: we moeten ook

iets doen voor **mensen met de ziekte van Parkinson**. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat lichamelijke activiteit zelfs meer voordelen geeft voor degenen die vanwege een tekort aan dopamine steeds meer het vermogen verliezen om normaal te kunnen bewegen. In het kader van herziene kennis, **hebben deze patiënten behoefte aan een prikkel van buitenaf, om nieuwe bewegingstrategieën te ontwikkelen**. Oftewel, dans stimuleert op een cognitief niveau de bewustwording van beweging, op een visueel niveau het reproduceren van getoonde passen en op gehoorniveau via het ritme van de muziek. Dans is voor deze groep daadwerkelijk een ideale lichamelijke activiteit met therapeutische doeleinden. In 2015 heeft ons team een dansvoorstelling georganiseerd met 60 mensen met de ziekte van Parkinson, uit de omgeving van Brussel, Luik en Libramont. Het was magisch. Daarna hebben deze patiënten ons gevraagd om door te gaan met de lessen, zoveel baat ondervonden ze erdoor. En zo werd ASBL geboren.



#### *Wat zijn de hoogtepunten geweest?*

Sinds de voorstelling organiseren we een jaarlijkse bijeenkomst voor de dansers. In 2018 waren we uitgenodigd in de studio van dansgezelschap "Rosas" van Anne Teresa de Keersmaeker in Forest. Elke groep heeft toen een demo gegeven ; **Brussel, Wallonië en Vlaanderen, allemaal samen**. De Kinésiphilia gemeenschap groeit en overbrugt taal- en geografische grenzen, nu we ook in Luxemburg zijn "aangeland".

*"Dans is een ideale lichamelijke activiteit met therapeutische doeleinden"*

Een moment dat in mijn geheugen staat gegrift is op de dag dat waarop ik die specifieke brief open maakte. Een notaris gaf mij te kennen dat onze oudste danseres, voor wie het (dans)project heel goed deed, een deel van haar nalatenschap aan ASBL had geschonken. Zij had haar testament gewijzigd met medeweten van de betroffenen. Tot op de dag van vandaag, maakt zij het mogelijk dat de ASBL kan functioneren en toegankelijke lessen kan aanbieden.

#### *Nieuwe projecten in de planning?*

In dezelfde geest is het mijn wens om **een evenement op te zetten om lichamelijke beweging te bevorderen bij mensen die lijden aan ziekte van de perifere zenuwen**. Dat zijn ziekten waar niet alleen weinig behandeltherapieën voor zijn, maar ook qua financiering weinig interesse voor is. Ook hebben wij de wens om een film te maken over onze activiteiten.

#### *Heeft u een boodschap voor uw docenten en leden?*

Wat iedereen doet is uniek. **Onze missie is een ieder welkom heten, dat je goed voor jezelf zorgt**. In onze lessen bewegen we zodanig dat we artistieke momenten creëren en samen delen. Ga door met het bewegen op een eenvoudige, gezonde en natuurlijke manier.

#### *Wat is uw boodschap voor degenen die zich zouden willen inschrijven?*

Wij zijn er voor u. De eerste proefles is gratis. De beste manier om erachter te komen of dit iets voor u is, is het uit te proberen, eraan te "proeven". Met het risico dat als u het niet op zijn minst heeft geprobeerd en u er spijt van kunt hebben. **Dus, durf de stap te zetten, de stap naar dans!**

Vragen gesteld door Louise Amand