

Dans- en Bewegingstherapie als Therapeutisch Instrument bij Dissociatie en Trauma: Een Neurobiologisch Onderzoek

I. De Klinische Context: Dissociatie, Trauma en Embodiment

De klinische literatuur bevestigt dat dans en beweging krachtige hulpmiddelen kunnen zijn bij herstel en het herstellen van de lichaamsverbinding, met name wanneer cliënten kampen met dissociatieve fenomenen. Dissociatie wordt hierbij begrepen als een cruciaal verdedigingsmechanisme waarbij het individu mentaal afstand neemt van het eigen lichaam en de emotionele ervaringen om psychologische overweldiging te voorkomen. Dit leidt tot een interne kloof tussen denken en voelen, die het herstel belemmert.

A. De Fysiologische Reactie op Trauma en Dissociatie

De psychofysiologische reactie op trauma is diep geworteld in het autonome zenuwstelsel. De grootste groep mensen reageert op trauma met emotionele ondermodulatie (hyperarousal), maar er is toenemend bewijs voor het bestaan van een dissociatief subtype (overmodulatie) van Posttraumatische Stressstoornis (PTSS). Dit subtype wordt gekenmerkt door symptomen als depersonalisatie, derealisatie en analgesie (gevoelloosheid).¹

De analyse van de klinische populatie wijst uit dat dit dissociatieve subtype significant vaker voorkomt bij patiënten die meervoudig en vroegkinderlijk trauma hebben doorgemaakt.¹ Dit vroege en complexe trauma resulteert vaak in een chronische ontregeling van het biologische stressverwerkingssysteem, zoals de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as).¹ Trauma

wordt hierbij niet primair opgeslagen als een expliciet, cognitief verhaal, maar als impliciete, somatische reacties. Deze kunnen zich manifesteren als chronische pijn, aanhoudende spierspanning of fysieke gevoelloosheid, wat het gevoel van dissociatie versterkt.² De non-verbale aard van deze impliciete opslag maakt de standaard

top-down benadering (praten) vaak ontoereikend.

B. Het Onderscheid: Dans als Therapie versus Dans- en Bewegingstherapie (DMT)

Hoewel de gebruiker terecht stelt dat zelfstandig dansen ten behoeve van vrijheid en expressie therapeutische voordelen kan bieden, is het van vitaal belang de klinische definitie van Dans- en Bewegingstherapie (DMT) te benadrukken.

Formele Definitie van DMT

DMT wordt formeel gedefinieerd als het psychotherapeutische gebruik van beweging om de emotionele, sociale, cognitieve en fysieke integratie van het individu te bevorderen.⁴ Het is een holistische psychotherapeutische aanpak die de onderlinge verbondenheid van lichaam en geest erkent en beweging inzet als een functioneel en expressief medium voor deze verbondenheid.⁵ DMT is een behandelmethode die geleid wordt door gespecialiseerde professionals die de nodige training en expertise bezitten om traumaverwerking op een veilige en doeltreffende manier te begeleiden.⁴

Kwaliteitsdifferentiatie

De empirische evidentie onderstreept de noodzaak van specialisatie. Systematische reviews tonen aan dat de effecten van DMT op algemeen welzijn en depressie significant worden gemodereerd door het type therapeut. Gespecialiseerde DMT-therapeuten of dansinstructeurs behaalden significant grotere effecten dan niet-gespecialiseerde therapeuten, fysiotherapeuten, of onderzoekers.⁸

Hoewel het aanmoedigen van beweging en *agency* thuis nuttig kan zijn voor de ontwikkeling van zelfregulatievaardigheden (*coping skills*), vereist de klinische behandeling van complexe dissociatieve stoornissen professionele expertise, met name op het gebied van *containment* en het juiste tempo (*pacing*) van interventies.⁹ Dit waarborgt de veiligheid en voorkomt her-traumatisering, wat essentieel is wanneer men in contact komt met spanningen en emoties die in het lichaam zijn opgeslagen.⁷

II. Theoretische Verankering: De Neurobiologie van

Embodiment en Herstel

De effectiviteit van DMT bij dissociatie wordt wetenschappelijk verklaard door de focus op neurobiologische mechanismen die de *bottom-up* verwerking van emoties mogelijk maken. Dit domein integreert recente ontwikkelingen in de affectieve neurowetenschappen en somatische psychologie.¹⁰

A. De Polyvagaal Theorie (PVT): Regulatie via het Zenuwstelsel

De Polyvagaal Theorie (PVT), geïntroduceerd door Porges (1995), vormt een essentieel theoretisch kader voor DMT bij trauma. De theorie benadrukt dat ongeveer 80% van de zenuwsignalen van het lichaam naar de hersenen wordt gestuurd.¹¹ Dit verklaart waarom fysiologische signalen, zoals sensaties en autonome veranderingen, de primaire informatiebron en regulatoren van de hersenfunctie zijn.

PVT en Traumarespons

PVT conceptualiseert hoe deze bidirectionele communicatie werkt en beschrijft een hiërarchisch geordend reactiesysteem van het Autonome Zenuwstelsel (ANS) ter aanpassing aan waargenomen veiligheid, gevaar of levensbedreiging.¹¹ Chronische ontregeling van de ANS na trauma leidt tot een verstoring van deze hiërarchie.¹²

Polyvagaal-Geïnformeerde DMT

DMT, geïnformeerd door PVT, richt zich op het herstellen van de fysiologische regulatie door het activeren van het Sociale Engagementsysteem (de ventrale vagale pathway). Dit wordt bereikt door middel van ritmische, getimede en relationele bewegingsinterventies.¹² Door de neurofysiologie direct aan te spreken, tracht DMT het zenuwstelsel te herbedraden van een staat van verdediging (bijvoorbeeld *freeze*, wat correleert met dissociatie) naar een staat van sociale betrokkenheid en veiligheid. De mogelijkheid om *non-social positive* (ontspanning, zoals baden) en *social positive* (affectie, zoals een knuffel) reacties te ervaren, wordt hiermee hersteld.¹

Aangezien 80% van de signalen *bottom-up* gaat ¹¹, is de fysiologische toestand de drijvende kracht achter de cognitieve en emotionele ervaring. Dit maakt DMT niet alleen een middel voor expressie, maar primair een neurofysiologische regulator die stabiliteit biedt voordat cognitieve verwerking mogelijk is. Zodra het zenuwstelsel neurologische veiligheid ervaart, vergroot het individu zijn 'window of tolerance' ¹², wat de psychologische voorwaarde schept voor het herwinnen van autonomie en controle over de eigen reacties.⁹

B. Somatische Markers en Kinesthetische Intelligentie

DMT is diep geworteld in de erkenning dat het lichaam en de geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.⁵ Het maakt gebruik van somatische markers—de belichaamde, niet-verbale signalen van emotie en herinnering—om therapeutische verandering te bewerkstelligen.

Proprioceptieve Feedback en Regulatie

Door beweging als medium in te zetten, richt DMT zich op kinesthetische bewustwording en proprioceptie—het bewuste waarnemen van beweging, sensatie en balans.¹⁴ Dit verbetert de sensorisch-motorische percepties en motorische vaardigheden.⁴ Het bevorderen van deze proprioceptieve feedbacklus is cruciaal, omdat het individuen in staat stelt emotioneel bewustzijn en introspectie te vergroten, waardoor ze hun emoties beter kunnen herkennen, verwerken en reguleren.⁵

De disciplines rond *embodied neurobiology* benadrukken dat de DMT-praktijkconcepten zoals Polyvagaal theorie, Somatische Markers, impliciete/expliciete verwerking en rechter/linker hersenhelft integratie omvat.¹⁶ Deze focus maakt het mogelijk om de neurologisch onderling gerelateerde werking van sensatie, perceptie, geheugen en emotie aan te pakken, essentieel voor het herstellen van een verstoord gevoel van identiteit dat kenmerkend is voor vroegkinderlijk trauma.¹⁷

De volgende tabel vat de essentiële neurobiologische concepten samen die ten grondslag liggen aan de effectiviteit van DMT bij dissociatie en trauma.

Neurobiologische en Somatische Mechanismen van DMT

Neurobiologisch Concept	Relevante Functie bij Trauma/Dissociatie	DMT Interventie en Resultaat
Polyvagaal Theorie (PVT)	Chronische ontregeling van het Autonome Zenuwstelsel (ANS) ¹²	Activering van het Social Engagement System door ritme en relatie; herstel van het gevoel van veiligheid ¹
Somatische Markers	Impliciete opslag van trauma, verstoorde sensatie/perceptie ⁴	Bevorderen van kinesthetische bewustwording en proprioceptie, waardoor emotionele regulatie

		verbetert ⁵
Embodiment	Dissociatie; mentaal afstand nemen van lichaam/emoties ⁵	Integratie van emotionele, cognitieve en fysieke ervaringen via expressie en beweging; herwinnen van regie ⁵
Gronding	Gevoel van 'zweven', derealisatie/depersonalisatie ¹⁴	Contact met de grond, verankering in realiteit, bewustzijn van balans en houding ¹⁴

III. Gronding en Regulatie: De Klinische Mechanica van Beweging

De centrale therapeutische doelstelling van DMT bij dissociatie is het herstellen van het contact met het hier-en-nu, wat primair wordt bereikt door de techniek van *gronden* (grounding).

A. De Therapeutische Kracht van Gronding

Gronding is een klinische term die verwijst naar het verankeren in de realiteit via bewuste beweging en proprioceptie, waarmee het subjectieve gevoel van 'zweven', derealisatie of depersonalisatie wordt tegengegaan.¹⁴ Het gaat hierbij om de bewuste waarneming van hoe de voeten de grond raken, hoe het gewicht wordt gedragen, en hoe de ademhaling verandert door beweging [Query].

Uit onderzoek blijkt dat DMT-studenten een aantoonbaar hogere kwaliteit van gronding vertonen in vergelijking met andere groepen. Dit wordt toegeschreven aan hun training in kinesthetische vaardigheden, fysieke en emotionele bewustwording, en het gebruik van reflectief denken en specifieke grondingsinterventies.¹⁴

De Nederlandse DMT-literatuur heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de documentatie van deze mechanismen. Rosemarie Samaritter, een gecertificeerde DMT-therapeut en medeoprichter van DMT in Nederland, heeft de neurobiologie en psychologische ontwikkeling

van gronding en *embodiment* bij cliënten met vroeg ontwikkelde stoornissen onderzocht en gepubliceerd.¹⁷ Gronding bouwt voort op het bio-energetische concept dat wetenschappelijk kan worden onderbouwd door de cerebrale representaties en integratie van sensaties, met name proprioceptie gecombineerd met het evenwichtsgevoel.¹⁸

B. Interventies voor Vrijheid, Expressie en Emotieregulatie

DMT-interventies zijn ontworpen om de cliënt op een non-verbale manier in contact te brengen met de opgeslagen spanningen en emoties. Het brengt de innerlijke belevingswereld in beweging. Door systematische observatie (bijvoorbeeld middels Laban Movement Analysis) en begeleide exploratie wordt de cliënt zich bewust van lichamelijke signalen en blokkades, en kan expressie worden gegeven aan vastgehouden emoties.⁶

Holistische Interventies en Lichaamsbewustzijn

Bij cliënten met somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK) – die vaak een sterke somatische manifestatie van stress en trauma vertonen – richten de belangrijkste interventies zich op ademhaling, ontspanning, improvisatie en dansvormgeving.¹⁹ Een significant resultaat van deze aanpak is de vergroting van het lichaamsbewustzijn en het innemen van *meer ruimte*.¹⁹ Dit fysische herwinnen van bewegingsruimte staat direct in verband met het herwinnen van psychologische ruimte en autonomie, wat een fundamentele stap is in het herstelproces na dissociatie.

Emotie-Embodiment

Het belichamen van emoties via beweging biedt een medium voor non-verbale expressie, wat zelfbewustzijn en introspectie bevordert.⁵ In de context van emotieregulatie is dit een adaptieve en constructieve aanpak, in tegenstelling tot de ongezonde strategie van *expressive suppression* (het onderdrukken van de uiterlijke expressie van emoties).⁵

Trauma wordt vaak ervaren als een onvoorspelbare, overweldigende gebeurtenis. Het therapeutische gebruik van ritmische en herhalende bewegingen in DMT creëert een voorspelbaar, containend patroon dat het zenuwstelsel kalmeert. Dit ritme fungeert als een externe regulator voor de interne chaos van dissociatie, wat stabiliteit biedt en bijdraagt aan de opbouw van interne regulatiecapaciteit.

IV. Empirische Evidentie: De Klinische Effectiviteit van DMT bij Trauma

De wetenschappelijke literatuur over DMT kent een mix van veelbelovende kwalitatieve bevindingen en uitdagingen in robuuste kwantitatieve bewijsvoering.

A. Kwantitatieve Resultaten: Effectiviteit en Beperkingen

Systematische reviews naar de effectiviteit van DMT suggereren dat de modaliteit over het algemeen positieve resultaten oplevert. Uit een meta-analyse bleek dat DMT kleine, maar statistisch significante effecten had op algemeen welzijn (Hedges'), depressie (Hedges') en angst (Hedges').⁸ Bovendien wordt DMT in verschillende populaties en condities even effectief bevonden als traditionele psychotherapie.⁸

Desondanks wordt de robuustheid van de bevindingen beïnvloed door methodologische beperkingen in de literatuur. Een recente review concludeerde dat, hoewel zowel DMT als Dans- en Bewegingsinterventies (DMI) veelbelovende effecten hadden op diverse gezondheidsresultaten, de resultaten inconsistent waren en de bewijskracht zwak.²⁰ Dit wordt voornamelijk toegeschreven aan de lage bewijskwaliteit van de gereviewde studies, kleine steekproefgroottes en een gebrek aan uniforme protocollen.²⁰ Om de klinische praktijk te beïnvloeden, is grootschalig, hoogwaardig gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (RCT) noodzakelijk.²⁰

B. Specifieke Impact op Dissociatie en Vermijding

De unieke waarde van DMT ligt in zijn vermogen om somatische en non-verbale symptomen van trauma aan te pakken. Kwalitatieve en systematische reviews ondersteunen het standpunt dat dans- en bewegingstherapie een nuttige techniek kan zijn voor het verbeteren van psychologische en fysiologische symptomen geassocieerd met trauma, waaronder **vermijding en dissociatieve fenomenen**.⁴

Een van de waargenomen voordelen is de verbetering van sensorisch-motorische percepties en motorische vaardigheden.⁴ Dit is een directe therapeutische actie tegen het gevoelloze, gedissocieerde lichaam, wat essentieel is voor het herstellen van de lichaamsverbinding.²

Onderzoek naar complexe trauma's, zoals Dissociatieve Identiteitsstoornis (DID), suggereert op basis van de duidelijke documentatie van de impact van trauma op het lichaam, dat DMT

voordelen kan bieden als primaire behandelvorm.²² Dit benadrukt de noodzaak van een *embodied* benadering wanneer de root cause van de stoornis ernstig, complex en persistent trauma is.²²

De volgende tabel vat de effectiviteit van DMT bij verschillende psychopathologieën samen.

Samenvatting van de Klinische Effectiviteit van DMT bij Psychopathologie

Doelgroep/Aandoening	Primaire Uitkomstmaat	Samengevat Effect (d-waarde)	Opmerkingen over Bewijskracht
Algemeen Welzijn	Positieve Welzijnsbeleving	Klein maar Significant ()	Effect gemodereerd door type therapeut (specialisatie cruciaal) ⁸
Depressie	Reductie van Depressieve Symptomen	Klein maar Significant ()	Vergelijkbaar effectief als traditionele psychotherapie ⁸
Angst	Reductie van Angststoornissen	Klein maar Significant ()	Lage heterogeniteit in de studies ⁸
Trauma/PTSS	Vermijding & Dissociatieve Fenomenen	Veelbelovend potentieel	Beperkt tot kleinschalige, kwalitatieve studies; meer RCT's nodig ⁴

De klinische waarde van DMT ligt in zijn unieke specificiteit: het vermogen om somatische en dissociatieve symptomen aan te pakken. Dit compenseert de relatieve zwakte in kwantitatieve effectgrootte. De *mechanismen* waarmee DMT werkt (de non-verbale, belichaamde behandeling⁸) zijn klinisch essentieel, zelfs als de statistische robuustheid nog verdere validatie behoeft.

Er zijn momenteel echter nog beperkingen in de generaliseerbaarheid van de bevindingen. De meeste studies die de impact van DMT op trauma bij volwassenen hebben onderzocht, zijn voornamelijk beperkt tot vrouwen en mensen met een migratieachtergrond.⁴ De toekomstige

uitdaging is om deze bevindingen te valideren in meer diverse populaties.

V. Klinische Toepassing: Modellen en Specifieke Interventies

A. Trauma-Informed Care en Non-Verbale Communicatie

De kernprincipes van DMT sluiten nauw aan bij *trauma-informed care*, waarbij de nadruk ligt op veiligheid, keuze en *embodiment*.⁹ Dit herstelt de cliënt een gevoel van controle en *agency* (regie) dat verloren is gegaan door de traumatische ervaring.⁹

De Therapeutische Relatie

In de behandeling fungeert de therapeut als een getuige en een co-regulator. Essentiële methoden omvatten attunement (afstemming), embodied presence en kinesthetische empathie.¹⁵ Deze non-verbale en relationele aspecten zijn cruciaal, met name bij vroegkinderlijk en ontwikkelingsgerelateerd trauma, om verstoorde gehechtheidspatronen te repareren.¹⁵ Door de ritmische en somatische afstemming fungeert de therapeut als een externe regulator voor het gedysreguleerde zenuwstelsel, waardoor de cliënt geleidelijk leert om zelfregulatie op te bouwen. Klinische interventies omvatten spiegeltechnieken, empowerment-gerichte dans, en het gebruik van mindfulness en yoga binnen het bewegingskader.²⁴

B. Het Movement Assessment and Treatment Manual for Trauma (MAMT)

Een specifiek klinisch kader dat de DMT-aanpak bij trauma structureert, is de *Movement Assessment and Treatment Manual for Trauma* (MAMT).¹⁵ Dit model, gepresenteerd door Federman et al. (2019), is ontworpen om de bewegingen die tijdens een traumatische gebeurtenis zijn gemanifesteerd, te identificeren en te transformeren in helende bewegingen, met als doel het verleden en het heden in een integratief verhaal samen te voegen.¹⁵

MAMT identificeert drie primaire categorieën van lichaamsbeweging die gepaard gaan met de

verbale narratie van traumatische gebeurtenissen: illustratieve, ritmische en regulatieve bewegingen.¹⁵ De analyse van deze bewegingspatronen maakt het mogelijk om de lichamelijke reactie op trauma te herkadereën en te integreren.

De Regulatieve Bewegingen omvatten troostende gebaren, zoals zelf-toegepaste aanraking, wat een effectieve strategie voor zelfregulatie is.²⁵ Een cruciale component is de

Cessation (stilstand) van beweging. De 'freeze'-respons is een karakteristiek van de meest overweldigende stressreactie na trauma.²⁵ Door deze beweging van stilstand bewust in de therapie te brengen, wordt de emotionele intensiteit van de traumatische herinneringen—inclusief horror en hulpeloosheid—naar het hier-en-nu gehaald, zowel door woorden als door lichamelijke expressie.²⁵ De therapeutische kracht ligt in het geven van

controle en *betekenis* aan wat voorheen een onvrijwillige en overweldigende reactie was.

De volgende tabel beschrijft de MAMT-componenten:

Componenten van het Movement Assessment and Treatment Manual for Trauma (MAMT)

Bewegingscategorie (Federman et al., 2019)	Doel in de Therapiefase	Mechanistische Functie bij Dissociatie
Illustratieve Bewegingen	Externe verbeelding van traumatische inhoud; verbalisatie ondersteunen	Maakt impliciete (non-verbale) herinneringen zichtbaar en bespreekbaar ¹⁵
Ritmische Bewegingen	Regulatie van Arousal en opbouw van Capaciteit	Creëert voorspelbare, geruststellende patronen om het zenuwstelsel te kalmeren ¹⁵
Regulatieve Bewegingen	Zelfkalmering en Herstel van Controle	Inclusief zelf-toegepaste aanraking (troostende gebaren) als effectieve zelfregulatiestrategie ²⁵
Cessation (Stilstand)	Bewustzijn van de 'Freeze' respons	Het bewust doseren van angst door stoppen en starten van beweging ²⁵

C. Vergelijking met Verwante Somatische Therapieën

DMT past in een breder paradigma van *embodied psychotherapy* dat de tekortkomingen van puur cognitieve modellen bij trauma adressen.²⁷

Somatic Experiencing (SE) en DMT

Somatic Experiencing richt zich op lichaamsbewustzijn om opgeslagen emoties te verwerken, vaak via het volgen van lichamelijke sensaties (*bodily sensation tracking*).² Hoewel beide modaliteiten het zenuwstelsel trachten te reguleren en de geest-lichaamsverbinding centraal stellen, gebruikt DMT beweging en dans als de primaire therapeutische taal en interventiemedium. SE daarentegen is meer procesgeoriënteerd met focus op mindfulness en minimale beweging.²⁸

Sensorimotor Psychotherapy (SMP) en DMT

Er zijn substantiële overeenkomsten tussen DMT en Sensorimotor Psychotherapy (SMP).²⁷ Beide zijn geworteld in het principe van de constante interactie tussen lichaam en geest.²⁷ SMP is echter ontwikkeld als een meer taalgebaseerde psychotherapie met een somatische focus, terwijl de theorie van Marian Chace, de grondlegger van DMT, sterk ervaringsgericht is en bewegingsanalyse (zoals Laban) gebruikt voor assessment en interventie.⁶ De literatuur suggereert dat DMT, hoewel effectief op zichzelf, vaak meer effectief is wanneer het in combinatie met andere disciplines wordt gebruikt.²⁷

VI. Conclusie en Toekomstvisie: Kwaliteitsborging en Integratie

De literatuur ondersteunt overtuigend dat Dans- en Bewegingstherapie (DMT) een gespecialiseerde en waardevolle *bottom-up* benadering is voor de behandeling van de somatische en dissociatieve gevolgen van trauma. De kracht ligt in het vermogen om de neurofysiologische ontregeling aan te pakken via *embodiment*, *grounding* en het Sociale Engagementsysteem, waardoor cliënten op non-verbale wijze de regie over hun lichaam en geest kunnen herwinnen.¹³

De behandeling van dissociatie door middel van DMT richt zich op het creëren van een veilige, gecontroleerde omgeving om de proprioceptieve feedbacklus te herstellen en de kinesthetische intelligentie te vergroten.⁵ De methodologie, zoals gedefinieerd in trauma-geïnformeerde modellen zoals MAMT, staat de cliënt toe om traumatische, onvrijwillige bewegingspatronen om te zetten in bewuste, regulatieve en integratieve expressie.¹⁵

Het is cruciaal dat de effectiviteit van DMT afhangt van de expertise en training van de therapeut.⁸ Een gekwalificeerde DMT-professional is noodzakelijk om de veiligheid en het tempo van de verwerking te waarborgen, vooral bij cliënten met vroegkinderlijk of complex trauma.⁷

Om DMT een bredere klinische erkenning te geven die het verdient, is een verschuiving in het onderzoeksparadigma vereist. Er is een dringende behoefte aan grootschalige, hoogwaardige gerandomiseerde gecontroleerde studies met voldoende steekproefgroottes en helder gedefinieerde DMT-protocollen.²⁰ Bovendien moeten toekomstige studies de generaliseerbaarheid verbeteren door diverse populaties te includeren, aangezien huidige bevindingen voornamelijk zijn geconcentreerd in specifieke demografische groepen.²¹

In de praktijk dient DMT te worden geïntegreerd in multidisciplinaire zorgpaden als een gespecialiseerde, complementaire behandelmethode die de non-verbale kloof overbruggt die cognitieve therapieën vaak niet kunnen dichten. De essentie van DMT blijft het herstellen van de fundamentele verbinding met het zelf door middel van beweging, waarmee de weg wordt vrijgemaakt voor innerlijke kracht en psychologisch herstel.

Works cited

1. 'Beweging in trauma', accessed October 3, 2025, <https://psychomotorischetherapie.info/website/wp-content/uploads/2019/09/Beweging-in-trauma.pdf>
2. Somatic Therapy vs. EMDR: Which is Right For You? - Talkspace, accessed October 3, 2025, <https://www.talkspace.com/blog/somatic-therapy-vs-emdr/>
3. Using Dance/ Body Movement Therapy with a Trauma Population - DigitalCommons@Lesley, accessed October 3, 2025, https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1086&context=expressive_theses
4. Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review - PMC, accessed October 3, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10334851/>
5. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review, accessed October 3, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11336824/>
6. Dans- en bewegingstherapie - Creatieve Therapie Antwerpen, accessed October 3, 2025, <http://creativetherapieantwerpen.be/dans-en-bewegingstherapie/>
7. Dans als therapie: beweging om trauma te genezen - Dans Magazine, accessed October 3, 2025, <https://dansmagazine.nl/artikel/dans-als-therapie-beweging-om-trauma-te-genezen>
8. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update - Frontiers, accessed October 3, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.0180>

[6/full](#)

9. To Bear Witness: Analyzing DMT as an Effective Trauma-Informed Approach for Treating Youth & Adolescents: A Critical Review - DigitalCommons@Lesley, accessed October 3, 2025, https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1083&context=expressive_therapies_theses
10. Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice - ResearchGate, accessed October 3, 2025, https://www.researchgate.net/publication/226793458_Embodied_Concepts_of_Neurobiology_in_DanceMovement_Therapy_Practice
11. A theoretical exploration of polyvagal theory in creative arts and psychomotor therapies for emotion regulation in stress and trauma - PMC - PubMed Central, accessed October 3, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11150850/>
12. A literature Review on Dance/Movement Therapy Approaches To Facilitating Nervous System Regulation - DigitalCommons@Lesley, accessed October 3, 2025, https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1867&context=expressive_theses
13. (PDF) Polyvagal-Informed Dance/Movement Therapy for Trauma: A Global Perspective, accessed October 3, 2025, https://www.researchgate.net/publication/316079268_Polyvagal-Informed_Dance_Movement_Therapy_for_Trauma_A_Global_Perspective
14. Grounding the Connection Between Psyche and Soma: Creating a Reliable Observation Tool for Grounding Assessment in an Adult Population, accessed October 3, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7982724/>
15. Moving On: An Overview of Approaching Trauma through Dance/Movement Therapy - BYU ScholarsArchive, accessed October 3, 2025, <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1414&context=studentpub>
16. Embodied Neurobiology: Engaging Neurophysiological ..., accessed October 3, 2025, <https://embodiedneurobiology.com/en-course/>
17. Full article: Grounding in dance movement therapy for people with persistent physical complaints - Taylor & Francis Online, accessed October 3, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432979.2025.2555226?src=>
18. Grounding in dance movement therapy for people with persistent physical complaints, accessed October 3, 2025, https://www.researchgate.net/publication/395378557_Grounding_in_dance_movement_therapy_for_people_with_persistent_physical_complaints
19. Artikel uitgelicht: 'De wind onder hun vleugels' over dans- en bewegingstherapie bij somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK) - Vaktherapie Nederland, accessed October 3, 2025, <https://fvb.vaktherapie.nl/nieuws/artikel-uitgelicht-a-de-wind-onder-hun-vleugels-a-over-dans-en-bewegingstherapie-bij-somatisch-onverklaarbare-lichamelijke-klachten-solk>
20. Effectiveness of dance movement therapy and dance movement interventions on

- cancer patients' health-related outcomes: a systematic review and meta-analysis
- PubMed, accessed October 3, 2025,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38502260/>
21. Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review - PubMed, accessed October 3, 2025,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37427835/>
 22. "Dance/Movement Therapy as a Reintegration Tool within Dissociative Ide" by Laura Goff, accessed October 3, 2025,
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/495/
 23. To Bear Witness: Analyzing DMT as an Effective Trauma-Informed Approach for Treating Youth & Adolescents: A Critical Review of the Literature - DigitalCommons@Lesley, accessed October 3, 2025,
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_therapies_theses/77/
 24. Healing Trauma through Dance/Movement Therapy: Literature Review - DigitalCommons@Lesley, accessed October 3, 2025,
https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1732&context=expressive_theses
 25. Body Movement Manual for the Assessment and Treatment of Trauma Survivors - ResearchGate, accessed October 3, 2025,
https://www.researchgate.net/profile/Dita-Federman/publication/332918200_Body_Movement_Manual_for_the_Assessment_and_Treatment_of_Trauma_Survivors/inks/5e9db28ca6fdcca78928bc8d/Body-Movement-Manual-for-the-Assessment-and-Treatment-of-Trauma-Survivors.pdf
 26. Body Movement Manual for the Assessment and Treatment of Trauma Survivors, accessed October 3, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/332918200_Body_Movement_Manual_for_the_Assessment_and_Treatment_of_Trauma_Survivors
 27. A Study on the Similarity of Dance Movement Psychotherapy and Sensorimotor Psychotherapy - ResearchGate, accessed October 3, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/372407833_A_Study_on_the_Similarity_of_Dance_Movement_Psychotherapy_and_Sensorimotor_Psychotherapy
 28. Dance / Movement Therapy (DMT): Benefits and Barriers - Healthline, accessed October 3, 2025,
<https://www.healthline.com/health/dance-movement-therapy-dmt-benefits-and-barriers>