

Biodanza: dansen van héél dichtbij

Hélène Kissels gaat voor Living op zoek naar de spirituele kanten van het leven. Deze keer danst zij de sterren van de hemel en ervaart ruimte en vrijheid in een **biodanza**-workshop.

Vooraf had ik nooit kunnen bedenken dat ik op een broeierige zomeravond, in een oude gymzaal in hartje Amsterdam zou kennismaken met 'de dans van het leven'.

Ik had me ingeschreven voor een workshop biodanza. En ik deed het deze keer niet louter en alleen uit nieuwsgierigheid, ik verlangde ernaar om weer eens helemaal vanuit mijn tenen te kunnen dansen. Nu het moment daar was, stond ik toch wat ongemakkelijk langs de kant om me heen te kijken. Iedereen hier scheen elkaar al te kennen. De ene begroeting was nog uitbundiger en inniger dan de andere. Ik wilde wel passievol dansen... maar ook liefdevol huggen?

"Biodanza gaat om wezenlijk contact", had biodanza-docent Nicolet Roelfsema me al door de telefoon gezegd. "Door biodanza geef je expressie aan de emotie die de muziek bij je losmaakt. Muziek is een krachtig medium. Het gaat door alle 'filters' heen, direct naar je hart toe. Door de vrije expressie gaat alles stromen en maak je weer contact met je innerlijke kracht en centrum. Ik zie mensen die verlegen en in zichzelf gekeerd zijn en die dan aan het eind van de avond stralen en in het midden van de zaal dansen. Ongelooflijk. Door de dans ervaar je ruimte en vrijheid, het

maakt je helder en vrij." Op de seventies-klanken van Supertramp beginnen we in een grote kring rond te lopen en rustig te bewegen, veertig paar handen ineem. Ik merk dat ik nog de neiging heb de boel te willen analyseren. Betrap mezelf erop dat ik geen oogcontact maak. Aan de muziek ligt het niet, maar het voelt nog te intiem om zomaar iedereen recht aan te kijken en toe te lachen. Na enige tijd neemt mijn 'buik' het over van mijn 'hoofd'. Ik geef me over en voel de grond onder mijn voeten niet meer. Beweeg mee op de energie van de groep die als een wervelende wind door de ruimte gaat.

Nicolet geeft steeds een andere dansvorm aan. Tussendoor houdt ze een korte introductie. Ze vertelt over liefde, over zelfrespect, over smelten met de ander, maar ook over je grenzen aangeven. Het is een genot om naar haar te kijken en te zien hoe soepel ze door de ruimte danst, alsof ze vleugels heeft. Nu is het moment gekomen om samen te dansen en echt contact te maken met de ander, alles non-verbaal. Woorden verdoezelen vaak zoveel; nu heb ik alleen mijn blik, houding, armen, heupen, schouders en benen om me uit te drukken. Eerst nog schoorvoetend en voorzichtig aftastend: tot hoever kan

ik gaan bij die ander en wat laat ik zelf toe? Vriendelijke ogen trekken me over de streep: ik kleef dicht tegen een wildvreemde man aan en geniet intens van deze dans!

"Een van de dingen waarin biodanza verschilt van andere dansvormen, is dat het zich altijd in een groep afspeelt. De groep is essentieel. Het is de ander die jou iets kan laten zien. In de ontmoeting met een ander ontmoet jij jezelf. Dat kan confronterend zijn, maar je mag altijd nee zeggen. Voorwaarde is dat het wel altijd liefdevol gebeurt. Hierdoor creëer je een krachtige identiteit." Als ik Nicolet vraag waarom het zo eng is om werkelijk in contact te gaan met anderen, zegt ze: "Naar mijn idee zijn er twee basisemoties: liefde en angst. We vinden het moeilijk om risico's te nemen, om ons kwetsbaar op te stellen. De kunst is om alles los te laten en te vertrouwen. Om verder te bewegen, verder te dansen in het moment en in het nú te zijn. Het maakt ons gelukkiger om in verbinding te gaan dan om afgescheiden te blijven." Haar woorden klinken nog na in mijn hoofd als ik door het park terug naar huis loop (met af en toe een danspasje tussendoor). En het mooie is dat ik diep van binnen weet en voel dat het zo is. Ik was het alleen een beetje vergeten. □



Wat is biodanza?

Grondlegger van biodanza is de Chileense psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro. Biodanza betekent letterlijk: dans van het leven. De dansen en de oefeningen zijn een bijzondere vorm van dansexpressie die inwerken op de vijf lijnen die het levensgeluk van een mens bepalen: vitaliteit, seksualiteit, creativiteit, affectiviteit en transcendentie. Door de muziek vertaal je je emoties in bewegingen die deze lijnen weer versterken. Volgens Toro voel je je daardoor fitter, krijg je meer zelfvertrouwen, ervaar je meer geluk en geniet je meer van elk moment. Nicolet Roelfsema is biodanza-docent. Zij geeft workshops in Amsterdam, Haarlem, Leeuwarden en Groningen. www.biodanzaholland.nl