

Biodanza, de 'dans van het leven'

Intens genieten. Je talenten benutten. In contact komen met jezelf. Je weer openstellen voor anderen. De bewegingsleer biodanza belooft het allemaal. Maar dan moet je je wel kwetsbaar durven opstellen. Jonette Vochteloos waagde de stap en volgde een workshop.



Een bruisend leven vol passie en plezier. Het is meer dan zomaar een titel van een brochure over biodanza. Het is de belofte van docent Nicolet Roelfsema aan de deelnemers van haar workshops. “Biodanza betekent letterlijk: de dans van het leven”, vertelt ze. “De dansen en oefeningen leren je om intens te genieten. Om alles uit je opvoeding en de maatschappij dat je vrijheid onderdrukt, los te laten. Je leert leven vanuit plezier, vanuit je verlangens, vanuit je hart. Dat is toch de essentie van het leven? Dat je volop geniet. Dat je zo veel mogelijk jezelf bent en je talenten benut. Want daarin schuilt je kracht. En daarmee lever je de grootste bijdrage aan anderen.”

Hoe groot de impact is van biodanza heeft Nicolet zelf ervaren, toen ze er vijf jaar geleden voor het eerst mee in aanraking kwam. “Het was een gesprek aan de telefoon met iemand die me vertelde wat biodanza is en dat het naar Nederland zou komen. Niet meer dan dat. Toch kreeg ik kippenvel over mijn hele lijf. En ik wist meteen: dit is het voor mij. Dansen is altijd mijn passie geweest. Als vierjarige zat ik al op ballet. Als puber stond ik avonden lang op de dansvloer, terwijl mijn vrienden aan de bar hingen. Tijdens de opleiding lichamelijke opvoeding die ik deed, vond ik ‘bewegen en muziek’ het leukste vak. Toen ik over biodanza hoorde, werkte ik nog bij de politie als communicatietrainer. En al een tijdje vroeg ik me af wat ik eigenlijk wilde met mijn leven, wat me écht gelukkig maakte. Op dat moment vielen alle stukjes van de puzzel in elkaar.”

Je hart volgen

Het roer ging om in het leven van Nicolet. Ze studeerde als een van de eersten af aan de Rolando Toro School voor Biodanza in Nederland, gaf haar baan als communicatietrainer op en ging verder als zelfstandig ondernemer. Zodat ze kon doen wat ze geleerd had: zichzelf zijn, haar hart volgen en plezier maken. En dat doet ze nog steeds. Een paar keer per week geeft ze op verschillende locaties

workshops biodanza, met thema's als ‘Bevrijding van het creatieve instinct’ en ‘De intuïtieve wijsheid van het spontane kind’. Iedereen kan eraan meedoen. Jong en oud, man en vrouw. Je hoeft er niet voor te kunnen dansen. Je mag een enkele keer meedoen of elke week.

Je hoeft ook geen problemen of klachten te hebben om aan de workshops mee te doen. Zo is het wel ooit begonnen bij Rolando Toro, een Chileense psycholoog die in een psychiatrisch ziekenhuis werkte. Toen hij op een dag voor de patiënten een dansavond organiseerde, kon hij zijn ogen niet geloven. Mensen knapten op, hadden minder symptomen en waren gelukkiger. Net zoals het personeel, dat enthousiast meedanst. Dat was het begin van biodanza en in de decennia die volgden, werden er allerlei nieuwe, effectieve oefeningen met bijpassende muziek gevonden. Nog steeds wordt er onderzoek gedaan en daaruit zou naar voren komen dat biodanza zelfs een gunstige invloed heeft op het immuunsysteem. Voor Nicolet zijn eventuele klachten en problemen niet het uitgangspunt. “Mensen voelen hun lijf vaak pas als ze klachten krijgen. Buikpijn van spanning, bijvoorbeeld. Of een stijve nek door stress. En natuurlijk helpt dansen dan om te ontspannen. Maar je kunt ook contact met je lijf hebben vanuit plezier. Dat is mijn insteek.”

Contact: met jezelf

Dus sta ik een week na het telefoontje met de docente in een vervallen maar nog altijd imposante villa in Bloemendaal voor de workshop ‘Intens en met hart en ziel het leven vieren’. Op weg ernaartoe was ik helemaal enthousiast. Omdat ik van nature nieuwsgierig ben. En simpelweg omdat ik van muziek en dansen houd. “Biodanza gaat om contact,” had Nicolet me al verteld. “Contact met jezelf, maar ook met je omgeving en met anderen. We hebben elkaar nodig. Om te delen. Om het leven te vieren. Voor warmte, steun en bescherming. Er bestaat geen ‘jij en ik’, alleen een ‘wij’. Geen jouw cultuur of mijn

cultuur. Niet jouw religie of mijn religie. Er zijn verschillen tussen mensen, maar die zijn mooi. Een ander heeft jou daarin iets te bieden. En jij een ander. Om die shift te kunnen maken, moeten we ook iets van onszelf loslaten. Ons ego.”

Ik heb Nicolet ook gevraagd of dat niet eng is allemaal. Waarom mensen eigenlijk niet gewoon doen wat ze willen doen.

Ik leer dat te veel

aandacht voor wat een ander wil, het moeilijk maakt om jezelf te zijn

“Ik denk dat er twee basisemoties zijn”, was toen haar antwoord. “Liefde en angst. Waarom laat je de baan waar je niet lekker in zit, niet los? Misschien uit angst voor de financiële onzekerheid. Waarom blijf je in een relatie die je geen voldoening meer geeft? Uit angst dat je het alleen niet redt? Het zijn thema's die we allemaal kennen. We vinden het moeilijk om risico's te nemen. Om ons kwetsbaar op te stellen. Om grenzen aan te geven. Ook ik ben in de dans mijn dingen tegengekomen. De kunst is om alles los te laten. Om die ervaring en oude pijn los te laten. Om verder te bewegen, verder te dansen, in het hier en nu te leven.”

Het is te laat om te vluchten. Ook ik zal iets van mijn ego moeten gaan loslaten. Om mezelf over de drempel te helpen, denk ik aan de woorden van Nicolet: “Iedereen heeft de mogelijkheid om meer uit het leven te halen en om te groeien. En biodanza komt op je pad als je er iets uit kunt halen. Als je ervoor durft open te staan.”

Open en oprecht

Precies op dat moment komt een man me uit mijn rol van buitenstaander bevrijden. Sinds een jaar danst hij, vertelt hij me. En zijn leven is erdoor veranderd. Hij is zelfs de opleiding gaan volgen. En elk weekend

Leven vanuit je hart

danst hij met hart en ziel. “Je leert er zo veel van,” zegt hij. “Hoe je met grenzen omgaat. Hoe je liefde kunt geven. En hoe je open kunt staan voor liefde. Want ik kon altijd wel veel geven aan anderen, maar ik kon niet goed ontvangen.”

Zijn ogen stralen als hij aan het woord is. Net zoals die van andere deelnemers. Het valt me meteen op als we de eerste oefening doen: dansen in een cirkel, hand in hand. Iedereen zoekt oogcontact met iedereen. De een intens, de ander vluchtig. Eerlijk gezegd vind ik het zelf knap lastig om niet stug naar mijn eigen voeten te blijven kijken. Van de zenuwen knijp ik hard in de handen van mijn twee buurtjes, die me haast ongewoon stralend blijven aankijken. Het is open. Oprecht. En dus ben ik dat ook.

Dat mensen in korte tijd kunnen veranderen is ook de ervaring van Nicolet. “Ik zie mensen die in zichzelf gekeerd zijn, verlegen, er voortdurend op letten wat anderen vinden... en die dan aan het einde van de workshop stralen, breeduit lachen, in het midden van de zaal aan het dansen zijn. Ongelooflijk. Ook achteraf delen mensen soms wat er voor hen is veranderd. Men-

sen die hun geloof in de liefde waren verloren en zich weer open durven te stellen. Mensen die de kracht en moed hebben om te stoppen met het werk dat ze doen en een andere weg in slaan. Mensen bij wie het met seksualiteit na een jarenlange relatie niet meer goed zit, maar weer leren genieten. Ik ben dankbaar dat ik daar een instrument voor mag zijn.”

Met z'n allen hand in hand

Zo verrast als de docente over de deelnemers van haar workshop is, zo verrast ben ik over mijn eigen ervaringen die avond. Ik merk dat ik goed alleen kan zijn. Alleen met de muziek en mijn lijf, dat best dansen wil. Ik merk dat ik mijn plek in een groep best kan vinden. Soms aan de zijlijn, soms uitbundig middenin, flirtend met alles en iedereen. Ik merk dat ik in één-op-één-oefeningen even gemakkelijk als gewillig de bewegingen, het tempo en de vorm van anderen volg. Maar als de ander onzeker is over wat er moet gebeuren of me simpelweg de gelegenheid geeft om de leiding te nemen, sla ik dicht. Dan ineens ga ik twijfelen. Is dit wel wat ze willen?

Te veel aandacht voor wat een ander wil,

maakt het moeilijk om jezelf te zijn. Dat is wat ik ervan leer. Net zoals ik leer dat ik geen zin heb om gestreeld te worden of te strelen. En dat hoort wél bij een oefening. Ik vlucht de wc in. Waar ik me vervolgens gefrustreerd en belachelijk ga zitten voelen. Nicolet zegt er weinig over als ik terug ben. Alles mag en niets hoeft. Maar ze nodigt me wel meteen uit om de volgende oefening samen met haar te doen. Om elkaar op het ritme van de muziek te ontmoeten. Meer zegt ze er niet over. ‘Doe maar’, zeggen haar ogen. ‘Kom maar’, zeggen haar uitgestrekte armen. Hoe lang sta ik aan de grond genageld? Geen idee. Maar ik weet wel dat ik het dóe. En dat ik het gevoel van tijd verlies. Dat ik vergeet dat er nog meer mensen zijn. Dat ik verbaasd ben over mijn eigen openheid. En dat ik het veel te moeilijk vindt om haar handen weer los te laten. Wonderlijk, denk ik. “Idioot gewoon”, zeg ik. “Niet beredeneren,” waarschuwt Nicolet me. “Niet analyseren. Niet oordelen. Het gaat juist om de ervaring.” Dus dans ik door. En als we de avond afsluiten, met z'n allen hand in hand, beweeg ik mee. In een cirkel die steeds van vorm van verandert, door mensen die elkaar opzoeken en weer loslaten. Die contact maken met hun ogen. Die elkaar zoenen. Verbaasd ben ik, als een vrouw bij wie ik ineens in de buurt ben, me een zoen geeft. En dan zoen ik terug. Niet omdat het van me wordt verwacht. Maar omdat het zo voelt.

Tekst: Jonette Vochtelo. Fotografie: Getty Images, Nicolet Roelfsema.

Wat is biodanza?

Biodanza is in de jaren zestig opgezet door de Chileense psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro Araneda. Het betekent letterlijk: de dans van het leven. Het is afgeleid uit ‘bios’, dat ‘leven’ betekent, en ‘danza’ dat vertaald kan worden als ‘samenhangende bewegingen die vol van betekenis zijn’. Biodanza is een systeem van

dansen en oefeningen op muziek die je alleen én samen met andere mensen doet. Je vertaalt hierbij allerlei emoties in bewegingen, waardoor je meer energie kunt krijgen, meer van het leven kunt genieten, meer zelfvertrouwen kunt krijgen en je gaat beseffen dat je niet alleen in je leven staat en kunt delen. Sinds enkele jaren zijn er ook Nederlandse docenten

biodanza opgeleid en worden er overal in Nederland workshops gegeven, met allerlei speciale thema's. Voor informatie over de workshops van

Nicolet Roelfsema: 020-670 74 22 en www.biodanzaholland.nl. Voor overige workshops: www.biodanza.nl.

