Biodanza: dansen wie je bent

‘Wat je hebt aan passie,vitaIiteit,vermogen om te genieten -dat komt allemaal naar boven bij Biodanza,' zegt Biodanzalerares Nicolet Roelfsema. Deze 'dans van het leven' is een vorm van vrije dansexpressie: 'Jij hebt jouw eigen unieke manier van bewegen, en je danst dus wie je bent.' Dat werkt bevrijdend.Als je vanuit je hart danst, gebeurt er van alles met je. In de woorden van Biodanzabedenker Roland Toro: 'Je moed en verlangen om te leven nemen toe.
Je relaties met partners, vrienden en ouders verbeteren. Je krijgt toegang tot liefde en seksualiteit. Je creatieve vermogen neemt toe. Je hebt meer energie voor je werk en studie. Je bent tevreden met jezelf en ziet de kwaliteit van je leven toenemen.' Is Biodanza ook iets voor mensen die niet van dansen en bewegen houden,
of er zelfs een beetje bang voor zijn? 'Absoluut,' zegt Nicolet Roelfsema. Als je eenmaal bezig bent, valt alles van je af.Veel mensen zijn bezig met het verleden of juist met de toekomst. Als je danst, dan kan dat niet. Je moet in het moment zijn. En dat is wat bij Biodanza gebeurt:
je wordt onmiddellijk naar het hier en nu gehaald.'

Nicolet Roelfsema is te bereiken via
www.biodanzaholland.nl of 020 6707422.
Andere adressen zijn te vinden op
www.biodanza.nl

‘Niemand van buitenaf kan ons vrijmaken.’

KRISHNAMURTI