



Dans je gelukkig

Dat dansen goed is voor je lijf en dat je er vrolijk van wordt, dat willen we aannemen. Maar dat dansen je leven kan veranderen? Toch gebeurde dat bij Nicolet Roelfsema, door Biodanza. Muziek is bij Biodanza het middel. De muziek roept emotie op en door te bewegen op muziek geef je uiting aan alle aspecten van je leven. Zo ontdekte Nicolet wat ze moest veranderen om gelukkiger te zijn. "Ik ontdekte dat ik vrijheid nodig had in mijn werk. Biodanza gaf me de kracht en de creativiteit om verder te gaan als zelfstandig ondernemer. Het bracht me terug bij mezelf." Nicolet geeft sinds een jaar Biodanza workshops. Ze leert andere mensen ook om meer in contact te komen met zichzelf én hun omgeving, door middel van het uiten van emoties via dansen. Nicolet zelf spreekt over het versterken van vijf lijnen van identiteit die je geluk bepalen: vitaliteit, seksualiteit, affectiviteit, transcendentie en creativiteit. "Het heeft allemaal niets te maken met mooi dansen. Het dansen helpt je veranderingen in je leven in gang te zetten. Het gaat erom dat je meer gaat genieten van het leven, anders én beter communiceert en een positieve levensvisie ontwikkelt."

De oorsprong van deze methode ligt in Chili. Hier gebruikte Biodanza-founder Rolando Toro Araneda - een psycholoog en medisch antropoloog - het dansen in de jaren zestig als behandelmethode voor zijn patiënten. Inmiddels verspreidt Biodanza zich over de wereld. Nederland heeft twee scholen (Rotterdam en Amsterdam) en in Amsterdam studeren nu de eerste docenten af.

Een avondworkshop kost: ± € 15. Bel voor meer informatie: 020 6707422 (www.biodanzaholland.nl), de site van Nicolet) of kijk op www.biodanza.nl.