

SPIRITUELE

De Telegraaf

# VROUW

NUMMER 47  
15 t/m 21  
november 2008



**DEREK  
OGILVIE**  
*'Plaats me  
niet op een  
voetstuk'*

Gered  
door mijn  
**INTUÏTIE**



**Spiri  
check up**  
*En, hoe gaat  
het met me?*



**MODE**  
Tikkie  
hippie



**ZEGT U HET MAAR: IS ER MEER TUSSEN HEMEL & AARDE?**

Bescheidenheid siert de mens. Ja, dat zal allemaal best. Maar het is veel leuker om jezelf af en toe op de borst te kloppen. Nicolet is bijvoorbeeld ontzettend trots op... biodanza!

**Nicolet Roelfsema (43):** “Wat Biodanza is? Het is onmogelijk om je daarvan een voorstelling te maken als je het nog nooit hebt gedaan. Maar waar het om gaat, is dat je dansbewegingen maakt die jij prettig vindt. Het wordt je niet opgelegd, je bepaalt zelf wat je doet. En dat gaat uiteraard op muziek. Dat hoeft niet per se Afrikaanse trommelmuziek te zijn, het kunnen ook bekende, westerse nummers zijn die een bepaald gevoel oproepen. Als cursusleidster van Biodanza Holland geef ik meestal een voorzet door te laten zien wat de muziek met mij doet. Daarna nodig ik mensen uit om hun gevoel vorm te geven door middel van beweging. Soms gaan zelfs de grootste muurbloempjes in het midden van de groep dansen, anderen raken juist erg in zichzelf gekeerd of kiezen ervoor om met een ander te dansen. Door het bewegen en de stimulans van de muziek komen er energieën los. Niet iedereen ervaart die op hetzelfde moment, dat hoeft ook helemaal niet. Dat is juist het mooie aan biodanza: dat er niks hoeft. Er is geen strategie en we gaan achteraf ook niet analyseren. Tijdens het dansen wordt er evenmin gesproken, het gaat alleen over voelen en beleven. Na de workshop zie ik dat mensen veel meer in hun kracht zitten. Zelf voel ik veel meer rust en vrede in mijn lichaam sinds ik aan biodanza doe. Ook heb ik er meer zelfvertrouwen door gekregen en ben ik directer geworden in het uiten van mijn wensen. Het lijkt wel alsof ik kwetsbaarder ben geworden en juist daardoor krachtiger. Ik durf nu echt mezelf te zijn.” □

**Wilt u ook in deze rubriek? Dat kan!**

Mail of schrijf de redactie o.v.v. 'Trots':  
redactie.vrouw@ttg.nl of Vrouw Magazine,  
Postbus 670, 1000 AR Amsterdam