

# Al dansend hervind je het kind in jezelf

## Bij biodanza tellen de emoties, niet de pasjes

► Zestig mannen en vrouwen dansen tijdens een workshop biodanza spontaan met elkaar in het rond.

► Niet nadenken, luidt de instructie. Laat je meevoeren.

Door MARJOLEIN MARCHAL

UTRECHT. Kleurige linnen broeken en rokken fladderen rond de benen van de deelnemers aan de workshop biodanza. Op blote voeten wandelen ze in het rond, op het rustige ritme van de instrumentale muziek die uit de speakers komt. De een marcheert, de ander wandelt, weer een ander huppelt. Dit is de eerste oefening van de ruim anderhalf uur durende workshop. De gymzaal van het Utrechtse gymnasium is deze zaterdagavond omgetoverd tot een intieme danszaal, verlicht door kaarsen.

„We proberen een veilige omgeving te creëren”, vertelt Dominique van Breenen (39). „Iedereen moet zich gemakkelijk voelen, zodat hij zich kan uiten, durft te laten gaan en plezier kan hebben.” Samen met Merijn Oudheusden (34) geeft Van Breenen les in biodanza, wat letterlijk ‘levensdans’ betekent. Het is een dansvorm die muziek, beweging en emoties combineert om zo beter in contact te komen met je lichaam, je te ontspannen en „je potentie tot volle bloei te laten komen”, in de uitleg van Van Breenen.

„Je hoeft voor biodanza niet te kunnen dansen”, zegt Oudheusden. „Het gaat erom dat je in contact komt met je eigen levensenergie.” Hij geeft ook workshops biodanza aan kinderen, en daarbij valt het hem op dat zij zich veel makkelijker laten gaan.

„Tijdens je volwassenwording leer je dat af. Met biodanza kun je je natuurlijke spontaniteit hervinden, die je als kind bezat. Ik geloof namelijk dat iedereen een kind in zich heeft.”

De workshop bestaat uit oefeningen die je alleen, in tweetallen en met de hele groep van zestig deelnemers doet. Bij aanvang staat iedereen in een grote kring. De docenten leggen uit waar het in de volgende oefening om gaat.

„Ieder van ons heeft een krachtige mannelijke en vrouwelijke kant. Ik wil nu de dames vragen om in een ruime kring te gaan zitten, zodat de mannen al dansend uiting kunnen geven aan hun mannelijkheid”, zegt Van Breenen. Zo’n zes minuten lang krijgen de dertig mannen, van tussen de twintig en zestig jaar oud, de ruimte om impulsief te dansen. Er klinken zware kreten en luide zuchten. Dan zijn de vrouwen aan de beurt. Hun bewegingen variëren van springen en zwaaien met de armen tot knielend op de grond wiegen op de golvende klanken van de muziek.

Oudheusden: „We gebruiken organische muziek, die afgestemd is op het ritme van je hartslag.” Dat kan bossa nova zijn, maar ook bepaalde nummers van The Beatles, Nina Simone of Mercedes Sosa. Tijdens de oefeningen wordt er niet gepraat, want je gevoel moet je eerste impuls zijn tijdens het dansen. Zodra je gaat praten, staat je verstand je gevoel in de weg.

Tijdens het dansen in paren moet je zowel met je eigen gevoel als met dat van je danspartner rekening houden. „Probeer elkaars ritme aan te voelen en laat je leiden door de muziek en de impulsen van de ander”, instrueert Oudheusden.

Wanneer je de handen van je danspartner vasthoudt tijdens de dans, kun je niet anders dan hem of haar in de ogen blijven kijken. Zo komt die onbekende wel erg dichtbij. Tijdens de oefening wissel je enkele malen



Een buitensessie biodanza. Kunnen dansen is niet belangrijk. Je moet in contact komen met je levensenergie. Foto [www.biodanzaholland.nl](http://www.biodanzaholland.nl)

van partner. Je bedankt elkaar dan op je eigen manier, wat kan variëren van een glimlach tot een knuffel.

Zo’n eerste les is behoorlijk wenen. Je moet niet nadenken maar voelen, wat niet voor iedereen even makkelijk is. Het doet therapeutisch aan.

„Ik kan me voorstellen dat het zo

► Nu mogen de mannen dansend uiting geven aan hun mannelijkheid ◀

Docent Dominique van Breenen

voelt, want het kan transformerend werken”, zegt Van Breenen. „Spelenderwijs overwin je angsten. Maar biodanza is niet als therapie bedoeld.”

Toch kan biodanza, buiten het plezier dat je kunt halen uit het dansen zelf, positieve gevolgen hebben voor het dagelijks leven van de deelnemer.

Je relatie met je partner en vrienden kan verbeteren; je komt beter in contact met je gevoelens; je durft beter te kiezen wat voor jou belangrijk is. Oudheusden: „En je zelfvertrouwen neemt toe, dat kan ik uit eigen ervaring bevestigen.”

Hoewel biodanza pas in 2000 zijn intrede deed in Nederland en in 2003 de eerste lichte docenten afstudeerde aan de school in Amsterdam, zijn nu al enkele tientallen leraren actief, verspreid over heel Nederland. Doorgaans geven ze tussen de drie en acht uur per week les, aan groepen van tien tot dertig leerlingen. Een omvangrijke groep dus, zeker gezien de recente introductie in ons land.

„Ik merk inderdaad dat de belangstelling voor biodanza enorm groeit de laatste tijd”, vertelt Van Breenen. Opvallend veel dertigers doen eraan mee, wat hij best logisch vindt. „Veel deelnemers zitten de hele week achter de computer. Zij vinden het heerlijk om even te bewegen, om ontspanning te vinden in de dans.”

## Het is Chileens, maar heel Europa doet aan biodanza

- Rolando Toro, een Chileens psycholoog en medisch antropoloog, heeft biodanza in de jaren zestig van de vorige eeuw opgezet. Toro onderscheidt vijf lijnen die je in staat stellen je talenten tot volle bloei te laten komen: vitaliteit (gezondheid), affectie (liefde), seksualiteit (genieten), transcendentie (eenheid ervaren met al het levende) en creativiteit (creëren).
- Vooral in Zuid-Amerika is deze dansvorm erg populair, maar tegen-

woordig wordt in bijna alle Europese landen lesgegeven. In Nederland kun je in vrijwel elke stad terecht.

- Voor een overzicht van docenten kijk je op [www.biodanza.tv](http://www.biodanza.tv) en [www.biodanzaholland.nl](http://www.biodanzaholland.nl)
- Komende dinsdag, woensdag en donderdag zijn er open avonden in Utrecht en Zeist en op zaterdag 16 juni is weer een Biodanza Swingfeest. Lees hierover op [www.biodanzametmerijn.nl](http://www.biodanzametmerijn.nl) of bel 030-6959278.