



Elke maand test de redactie van *Psychologies* een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer probeert Nathalie Willems een sessie **biodanza**®.

## ‘Ik ben de **muziek**, ik ben het ritme, ik ben de energie’

**D**at dansen een heilzaam effect heeft op lichaam en geest moet je mij niet meer vertellen. Ik heb altijd graag gedanst en zag een proefles Biodanza dus volledig zitten. We zijn met negentien, waaronder drie mannen. De op mij na jongste deelnemer is vooraan in de veertig, de oudste is de pensioengerechtigde leeftijd voorbij. Ze druppelen met de nodige drukte binnen. Smakzoenen en

warme omhelzingen alom. Ik voel me eerst een beetje ongemakkelijk in een groep die elkaar al veel langer lijkt te kennen, maar ik word meteen uitgenodigd om deel uit te maken van hun ‘cirkel’.

### **Breek uit jezelf**

De cirkel blijkt de basis van de eerste oefening waar we mee van start gaan. We wandelen naar



'Ik merk dat het malen in mijn hoofd tijdelijk onderbroken wordt en dat ik me overgeef aan de bewegingen van mijn lichaam'

>>> onze ogen te sluiten en op een trage, bewuste manier te bewegen op een zachte panfluitmelodie. Ik sluit mijn ogen en voel hoe mijn lichaam het vrijwel onmiddellijk overneemt. Ik hoef niet na te denken, ik hoef niet te sturen, het lijkt allemaal vanzelf te gaan. Mijn geest is leeg maar tegelijkertijd ontzettend aanwezig. Doordat ik zo traag beweeg ben ik me bewust van elke vezel in mijn lichaam. Mijn bloed dat stroomt, mijn vingers die tintelen, de haartjes op mijn armen die overeind gaan staan ... Ik beseef plots dat ook dit mindfulness is. En misschien is dit zelfs een vorm die mij meer op het lijf geschreven is. Ik voel me open maar ingetogen tegelijk, kwetsbaar maar krachtig. Hij gaat diep voor mij, deze oefening. En dat ervaar ik bijna even sterk bij de volgende 'dans van de vloeibaarheid'. We laten onze handen de leiding nemen en volgen hun bewegingen mee met ons lichaam. Ook hier merk ik dat het malen in mijn hoofd tijdelijk onderbroken wordt en dat ik me overgeef aan de bewegingen van mijn lichaam. Ik draai mijn handen om en om alsof ik een onzichtbare bal vasthoudt, laat ze kabbelen als de golven van de zee en wieg mijn armen alsof ik een baby vasthou. Ik ben geen lichaam meer, geen individu, ik ben deel van het geheel. Ik ben de muziek, ik ben het ritme, ik ben de energie.

### Harmoniserend effect

Met enige tegenzin stop ik met de solo-oefeningen en ga ik weer over naar een groepsoefening. We staan opnieuw in paren en raken elkaar slechts met onze wijsvinger. Op de muziek be-

wegen we heen en weer. Het is interessant om te zien wie leidt en wie volgt. Ik, die ervan overtuigd was de leiding te zullen nemen, merk tot mijn verbazing dat ik geen probleem heb om de controle los te laten en kijk toe hoe mijn partner de dans leidt. Ook de volgende oefening is per twee. Bij 'de Chinese waaier' staan we tegenover elkaar terwijl we ons gezicht verbergen achter onze handen. Terughoudend verkennen we elkaar, piepen af en toe tussen onze vingers door om dan uiteindelijk, als we er klaar voor zijn, onze handen volledig te openen en ons bloot te geven aan de ander. Ik voel veel emoties. Verlegenheid maar ook angst voor de ander, schrik om mezelf te laten zien. Is het omdat ik een sterk empathisch vermogen heb of weken deze oefeningen effectief heel wat los? Ik denk het laatste, zeker als ik merk dat er traantjes vloeien bij een van de andere deelnemers. Ze wordt opgevangen door de groep met een bemoedigende glimlach, een handkneepje en een knuffel. Ik begin te vermoeden dat het helende en harmoniserende karakter van biodanza niet zozeer in de dans zit maar ook en vooral in de sfeer van vertrouwen die gecreëerd wordt. In deze groep word je aanvaard zoals je bent, met al je gebreken en tekortkomingen, met al je zorgen en verdriet. En ik, die totaal geen groepsmens ben, moet toegeven dat ik al ontdooid was na het eerste kwartier. En dat maakte van deze les zo veel meer dan gewoon dansen.

**MEER INFO**  
Biodanza is voor alle leeftijden en kan je op tal van plaatsen in Vlaanderen volgen. Je hebt er geen vooropleiding voor nodig. Er bestaan verschillende aangepaste formules, zoals biodanza voor ouderen of voor mensen met een handicap. Een les duurt anderhalf tot twee uur. Een proefles is gratis. [www.biodanza-vlaanderen.org](http://www.biodanza-vlaanderen.org)





## Wat is biodanza®?

**Biodanza staat voor de kunst van het leven en de herontdekking van vreugde. De techniek werd in 1965 in het leven geroepen door de Chileense psycholoog Rolando Toro Araneda. Het woord 'biodanza' bestaat uit *bios*, wat in het Grieks 'leven' betekent en *danza*, met als primaire betekenis 'geïntegreerde zinvolle bewegingen'. Om die reden wordt het ook wel 'dans van het leven' genoemd. Daarin worden er vijf basisbehoeften nagestreefd: vitaliteit, affectiviteit, seksualiteit, creativiteit en transcendentie. Het is een methode die de ontwikkeling en het bewustzijn stimuleert door muziek en emotie. De keuze van de muziek is daarbij van groot belang maar ook het aspect integratie - het deel uitmaken van een sociale omgeving - is essentieel. Biodanza wordt bijgevolg enkel in groep beoefend.**

twee moet kopiëren. De bedoeling is om zowel elkaars affectiviteit als elkaars creativiteit te stimuleren. Door een ander te imiteren leer je immers om uit je eigen routine te breken.

### Overgeven aan je gevoel

Opnieuw wordt de groepsoefening afgewisseld met een solo-oefening. Michèle vraagt ons om >>>

rechts terwijl we elkaars handen vasthouden en proberen daarbij beurteilungen met iedereen oogcontact te maken. Ik voel me opnieuw onwennig. Ik ben geen groepsmens en het voelt wat geforceerd om bewust oogcontact te maken met een volslagen vreemde, zelfs als die je vriendelijk toelacht. De oefening evolueert naar een duo-oefening. In koppels wandelen we hand in hand door de ruimte en proberen we om de ander aan te voelen. Is hij gespannen, ontspannen, uitgelaten of in zichzelf gekeerd? En hoe voel ik me zelf? Na elke oefening bedanken we elkaar met een handdruk, een kus of een omhelzing, afhankelijk van waar we ons goed bij voelen. Een nieuwe oefening draait rond het meer plaats geven aan je lichaam en aan wie je bent, jezelf de toestemming geven om te bewegen, om te leven. Michèle zet een stevige jive op en nodigt iedereen uit om op de muziek te bewegen. Ik zet mijn denken uit en geef me over aan de muziek. 'Bebop-a-lula, she's my baby' ... Er komt zowaar een glimlach op mijn lippen, terwijl ik mijn lichaam in alle mogelijke richtingen kronkel, op de maat of niet. De volgende duo-oefening wordt 'de spiegel' genoemd. Persoon een staat met zijn rug naar persoon twee en maakt bewegingen die persoon