

BIODANZA[®] SISTEMA ROLANDO TORO SCHOOL ANTWERPEN

METHODOLOGIE VII
Officiële Lijst van de Oefeningen,
van de Muziekstukken en van de Aanwijzingen

2009

Herziene en uitgebreide editie



ROLANDO TORO ARANEDA

Verzorgd door Eliane Matuk, Marcelo Mur, Claudete Sant'Anna
Nederlands vertaling: Alexander Lagaaij

Deze huidige Lijst is een uitbreiding
van degene die in het verleden al verspreid is.

Dit materiaal vertegenwoordigt een nieuwe fase
van een werk in ontwikkeling.

Verspreiding exclusief
voor de leraren van Biodanza
en voor de studenten in het 3e jaar
van de Biodanza Systeem Rolando Toro scholen.

Introductie

De voorliggende Officiële Lijst van de Oefeningen, Muziekstukken en Aanwijzingen is het resultaat van grote inspanning zowel bedoeld om het materiaal bij elkaar te brengen dat door mij gedurende veertig jaar lang is geproduceerd, als om een document te maken over de Biodanza zoals ik die heb geconcipieerd.

De motivatie die me er toe heeft gebracht om deze Lijst te maken is ontstaan door het opmerken dat in verschillende Scholen voor de Opleiding in Biodanza oefeningen en muziekstukken werden onderwezen die niet degenen waren die door mij waren gestructureerd en onderzocht, en die absoluut niet beantwoorden aan de criteria die ik heb voorgesteld in het Theoretische Model, in de Methodologie en in de Muzikale Semantiek van Biodanza.

Verschillende leraren hebben, op persoonlijk initiatief, oefeningen en muziekstukken geïntroduceerd die onjuist zijn.

Deze situatie is ernstig omdat dit er toe neigt om een geleidelijk verlies van de identiteit van Biodanza te genereren, van haar samenhang en van haar eenheid.

In sommige gevallen is men bezig een Biodanza te beoefenen die ik niet als zodanig kan herkennen.

De oefeningen die ik heb ontworpen en de muziekstukken die ik heb uitgekozen zijn het resultaat van vele jaren van onderzoek, van grote inspanning en selectieve gevoeligheid.

Men kan zich de moeilijkheid voorstellen voor diegenen die in de toekomst de Biodanza Systeem Rolando Toro zouden willen beoefenen, als er geen methodologisch instrument zoals deze Lijst zou bestaan.

Het risico van de invoering van zogeheten 'innovaties' is dat die binnen korte tijd het verdwijnen van Biodanza kunnen veroorzaken.

De leraren van Biodanza moeten begrijpen dat de eis van methodologische samenhang er voor zorgt dat de identiteit van Biodanza in de loop van de tijd behouden blijft vanwege haar verenigende kracht.

De Biodanza breidt tegenwoordig op mondiaal niveau uit. De discipline die wordt beoefend in Amrica moet dezelfde zijn die wordt beoefend in Europa, in Afrika, in Azië en in Oceanië.

We moeten dus de Biodanza kunnen herkennen, waar ze ook wordt beoefend, als één en hetzelfde systeem.

Ik raad de directeuren van Scholen voor Opleiding in Biodanza dat ze slechts de didactici waarvan de orthodoxie is vastgesteld, uitnodigen voor het geven van opleidingsweekenden.

Ik stel voor dat als een didactisch leraar, foutievelijk, oefening en muziekstukken introduceert die niet opnieuw in de Officiële Lijst zijn opgenomen, dat deze van volgende uitnodigingen wordt uitgesloten.

De kortademigheid van het nieuwe waar Martin Heidegger van spreekt, verhindert de verdieping in de essentie.

De voorliggende Officiële Lijst is het resultaat van vele jaren van inspanning en vertegenwoordigt een grote ontwikkeling van de methodologie van Biodanza.

Ik wil graag uitdrukking geven aan mijn diepe dankbaarheid voor Eliane Matuk, die mij vanaf het eerste begin heeft geassisteerd bij de bewerking van deze Lijst. Ik dank Marcelo Mur en Claudete Sant'Anna, voor de samenwerking bij het ordenen van de teksten.

Alle leraren nodig ik uit om met verantwoordelijkheid het voortbestaan van de identiteit van het Systeem Biodanza te beschermen en om, tegelijkertijd, de kennis te verdiepen van de oefeningen, van de respectieve muziekstukken en van de aanwijzingen.

Rolando Toro Araneda

Index

1.	Synergetische Loop	9
2.	Fysiologische Loop	9
3.	Loop met affectieve motivatie	10
4.	Lopen met verheerlijking van de eigen aanwezigheid	10
5.	Ritmische coördinatie in paren	10
6.	Ritmische synchroniciteit in paren	11
7.	Melodische synchroniciteit in paren	11
8.	Dans met z'n tweeën in feedback	11
9.	Ritmische dans	12
10.	Ritmische variaties	12
11.	Ritmisch expressieve dans	13
12.	Synergetische sprong	13
13.	Dans van harmonische oppositie (tegenstand)	14
14.	Verplaatsing met lichtheid	14
15.	De dansen van de vier dieren	14
15.1.	<i>De dans van de tijger</i>	14
15.2.	<i>De dans van de reiger</i>	15
15.3.	<i>De dans van de Nijlpaard</i>	15
15.4.	<i>De dans van de Slang</i>	16
16.	Dans van gevoelige armen	16
17.	Dans van minimaal lichaamscontact	16
18.	Segmentale bewegingen	17
18.1.	<i>Segmentale beweging van de nek</i>	17
18.2.	<i>Segmentale beweging van de schouders</i>	17
18.3.	<i>Segmentale beweging van “borst - armen”</i>	17
18.4.	<i>Segmentale beweging van het middel</i>	18
18.5.	<i>Segmentale beweging van het bekken</i>	18
19.	Integratie van de drie centra (introdunctie)	19
19.1.	<i>Motorische integratie van de drie centra</i>	19
19.2.	<i>Cenesthetische integratie van de drie centra</i>	19
20.	Ademhaling in Biodanza (introdunctie)	19

20.1.	<i>Ademdans</i>	20
20.2.	<i>Buikademhaling</i>	20
21.	Oefeningen van Vloeiendheid (introdunctie)	21
21.1.	<i>Serie van vloeiendheid</i>	22
21.2.	<i>Vrije dans van vloeiendheid</i>	22
21.3.	<i>Dans van Vloeiendheid met Beelden</i>	22
21.4.	<i>Dans van vloeiendheid in paren</i>	23
21.5.	<i>Vloeiendheid in een groep met gevoelig lichaamscontact</i>	23
22.	Compacte Wiegende Groep	24
23.	Compacte Groep met Streling	25
24.	Ontmoeting (introdunctie)	25
24.1.	<i>Ontmoeting met Omhelzing</i>	27
24.2.	<i>Ontmoeting met handen en ogen</i>	27
24.2.	<i>Vluchtige Ontmoeting</i>	27
24.3.	Minuut van Eeuwigheid (ook: “Voor Altijd” genoemd)	28
25.	Dans van harmonische extensie	28
26.	Dans van maximale extensie	28
27.	Integrerende elasticiteit	29
28.	Oefeningen van Eutonie (introdunctie)	29
28.1.	<i>Dans van Eutonie</i>	30
28.2.	<i>Eutonie van de Handen</i>	30
28.3.	<i>Eutonie van de Voeten</i>	30
28.4.	<i>Eutonie van het Hele Lichaam</i>	30
28.5.	<i>Eutonie in een Groep van 3</i>	31
28.6.	<i>Cirkel van Eutonie</i>	31
29.	De Cirkel (introdunctie)	31
29.1.	<i>Initiatie Cirkel</i>	31
29.2.	<i>Kronkelende Cirkel</i>	32
29.3.	<i>Wiegende Cirkel</i>	32
29.4.	<i>Cirkel van Viering</i>	33
29.5.	<i>Cirkel van Solidariteit</i>	33
29.6.	<i>Cirkel van de Transformaties</i>	33
29.7.	<i>Cirkel van Veelsoortig Lichaamscontact</i>	33
29.8.	<i>Concentrische Cirkel van Ogen</i>	34
29.9.	<i>Cirkel van Saamhorigheid</i>	34
30.	Yin Dans en Yang Dans	34
30.1.	<i>Yin Dans</i>	35
30.2.	<i>Yang dans</i>	35

30.3.	<i>Dans van Yin-Yang Integratie</i>	36
31.	Het geven en ontvangen van een bloem	37
32.	Doop van Licht	37
33.	Ritmische Koor	38
34.	Dialoog van stemmen	39
35.	Koor van het Goddelijk Riet	39
36.	Koor van het Goddelijk Riet in Spiraalvorm	40
37.	Lied van de Naam van een Metgezel	40
38.	Stille Syntonie	40
39.	Streling van de eigen handen	41
40.	Gevoelige Streling van de Haren in Tweetallen	41
41.	Streling van de handen in paren	42
42.	Strelen van de rug in paren	42
43.	Het strelen van de voeten in paren	42
44.	Streling van het gezicht in paren	43
45.	Anonieme streling van de handen in een groep van 5	43
46.	Geven en ontvangen van koestering in paren	43
47.	Regressie tot de staat van kind zijn door streling van het gezicht	44
48.	Reparenting	45
49.	Affectieve bescherming met streling van de borst en van de armen	45
50.	Dans van hart tot hart	46
51.	Dans van het zaad	46
52.	Dans van de Schepping	47
	Samenvatting:	47
53.	Dans van Shiva, Vishnu en Brahma	48
53.1.	<i>De Dans van de Instandhouding en de Mythe van Vishnu</i>	49
53.2.	<i>De Dans van de Transformaties en de Mythe van Shiva</i>	51
53.3.	<i>Dans van Brahma</i>	52
54.	Genererende houdingen	54
54.1.	<i>Code 1</i>	55
54.1.1.	<i>Verbinding met het oneindige</i>	55
54.1.2.	<i>Intimiteit</i>	55
54.1.3.	<i>Waarde</i>	55

54.1.4.	<i>Beschermen van het Leven</i>	56
54.1.5.	<i>Geven – Zichzelf Geven</i>	56
54.1.6.	<i>Ontvangen</i>	56
54.1.7.	<i>Vragen</i>	56
54.1.8.	<i>Het Werk</i>	57
	<i>Muziek: I wish you were here (2e deel), Pink Floyd IBF 18/13</i>	57
54.2.	<i>Code 2</i>	57
54.2.1.	<i>Drijven in het vruchtwater</i>	57
54.2.2.	<i>Verbinding met het oorspronkelijke</i>	57
54.2.3.	<i>Zichzelf Geven/Zelf Donatie (geschikt voor de vrouwelijke sekse)</i>	57
54.2.4.	<i>Expansie (“De Ster Mens”)</i>	58
54.2.5.	<i>Tijdloosheid</i>	58
54.2.6.	<i>Vastberadenheid</i>	58
54.2.7.	<i>Naar de ontmoeting met de Broeder</i>	59
54.3.	<i>Code 3</i>	59
54.3.1.	<i>Ontvangen van Gratie</i>	59
54.3.2.	<i>Verheffing</i>	59
54.3.3.	<i>Oproeping en Bevrijding van het Innerlijke Energie</i>	60
54.3.4.	<i>Magnetisme</i>	60
54.3.5.	<i>Hemel – Aarde verbinding</i>	60
54.3.6.	<i>Inspiratie</i>	61
54.3.7.	<i>Verlichting</i>	61
55.	Esthetische waarneming van de ander	61
56.	Appendix 1	62
57.	Appendix 2	71
58.	Onbeschreven oefeningen	72

1. Synergetische Loop

Doel: het vergroten van de motorische integratie, door versterking van de onwillekeurige synergie tussen armen en benen tijdens het lopen.

Het is een natuurlijk lopen, op muziek, omdat de geïntegreerde loop van zichzelf synergetisch is.

De rechter arm beweegt in synchronie met het linkerbeen, en de linker arm, met het rechterbeen. Deze synergie reduceert de onbalans van het lichaam in één richting of in de andere richting tot het minimum en, op deze manier, gebruikt het organisme minder energie om zich te bewegen.

Muziek:

“Sweet Georgia Brown”, Traditional Jazz Band (langzaam) IBF 06/03

“Hello Dolly”, Traditional Jazz Band IBF 06/02

“Dr.Jazz”, Traditional Jazz Band IBF 06/01

“El viejo piano y los blues”, J. Maddox

“ King Porter Stomp”, Benny Goodman IBF 07/06

2. Fysiologische Loop

Doel: het herstel van het natuurlijke lopen, de beweging van de billen daar weer deel van laten uitmaken.

Het gaat om lopen waarbij in het begin de passen worden verlengd, zodat de beweging van de bilspieren wordt geaccentueerd, vervolgens terugkerend, tot lopen met passen van de eigen natuurlijke lengte.

Het gaat niet om een dansende loop.

Het herstel van de fysiologische lopen heeft als effect dat de gehele motorische functie wordt gereguleerd, met het terugbrengen van de gepaste spierspanning niet slechts van de benen, maar ook van het bekken, van de borst, van de spieren van de nek en het gezicht. Bovendien komt er een herstel van de normale kromming van de ruggengraat en leidt het tot veranderingen in de stofwisseling, in de genitaal-urinaire functies en in die van het hart en de ademhaling. Daarnaast heeft het als effect om het zelfvertrouwen te vergroten.

Muziek:

Sweet Georgia Brown”, Traditional Jazz Band (langzaam) IBF 06/03

“Hello Dolly”, Traditional Jazz Band IBF 06/02

“Dr.Jazz”, Traditional Jazz Band IBF 06/01

“El viejo piano y los blues”, J. Maddox

“ King Porter Stomp”, Benny Goodman IBF 07/06

3. Loop met affectieve motivatie

Doel: herkrijgen van de affectief-motorische integratie tijdens de loop

Lopen met een open geest naar de wereld, de impuls voelend die begint vanuit de borst opgewekt door de emotie die voortkomt uit de muziek.

Het overtreft de mechanische manier van lopen en de daad van het lopen transformeert zich in een impuls van het geheel (van leven) dat op weg gaat naar een doel: zoals een klein kindje dat begint te lopen en het bovenlijfje naar voren richt en de armen uitstrekt naar een geliefde persoon (de moeder, de vader of de grootouders). Deze beweging van kleine kinderen toont dat de impuls om te lopen ontstaat vanuit de emotie.

De vivencia van onstuimige vreugde die oprukt naar de wereld, is geïnspireerd op de ervaring die de 'flower power kinderen' van de jaren zestig al geleefd hebben.

Muziek:

“Hello Goodbye”, Beatles IBF 06/04

4. Lopen met verheerlijking van de eigen aanwezigheid

(oefening die ook 'Het laten stralen van de eigen aanwezigheid' of ook 'Lopen met grootsheid' wordt genoemd)

De oefening van lopen met verheerlijking van de eigen aanwezigheid stimuleert de expressie van de identiteit. Het gaat niet om de manifesteren van het ego, maar, in tegendeel, om het laten zien van de volheid van de eigen identiteit, die zich manifesteert door zelfverzekerdheid en vertrouwen in zichzelf.

De oefening bestaat uit simpel natuurlijk lopen, maar kracht, harmonie en vreugde uitstralend. De oefening bestaat uit lopen, één voor één, binnenin de cirkel, zodanig dat men door alle deelnemers wordt gezien. Het gaat om een lopen met natuurlijkheid, maar uiting gevend aan levenskracht, harmonie, sereniteit en vreugde. Eigenlijk gaat het over het tonen van de schoonheid van de eigen identiteit.

Deze oefening verhoogt het vertrouwen in zichzelf en schenkt toestemming om de kracht van de identiteit te openbaren.

5. Ritmische coördinatie in paren

(oefening die ook 'Lopen in paren' wordt genoemd)

Beschrijving: lopen de ander met één hand vasthoudend, het ritme van de muziek following. De docent stelt meerdere keren voor om van metgezel te wisselen.

Doel: Lopen in coördinatie met een andere persoon, met handhaving van hetzelfde ritme en een wederzijdse afstemming. Het ontwikkelen van het vermogen om zich naar elkaar te schikken en van het gevoelig zijn voor de aanwezigheid van de ander.

Muziek :

“El hombre que amo”, Traditional Jazz Band IBF 06/06

“Honey Pie”, The Beatles IBF 06/08

“Sweet Georgia Brown”, Traditional Jazz Band IBF 06/03

6. Ritmische synchroniciteit in paren

Beschrijving: de handen vasthoudend, de één tegenover ander, elkaar in de ogen kijkend, wisselt het paar ritmische bewegingen uit in relatie met de muziek, op een samenwerkende manier, met kleine verplaatsingen door de ruimte. De docent stelt enkele keren voor om te wisselen van partner.

Doel: de capaciteit om met de ander in het ritme te dansen stimuleren. Versterking van de samenwerking (synergie) en stimulatie van het ritmische vermogen. Het gaat om een oefening van integratie met een ander.

Muziek:

“Ja-Da”, Traditional Jazz Band IBF 06/14

“Ain't she sweet”, Traditional Jazz Band IBF 06/15

“When the saints go marchin'in”, Traditional Jazz Band IBF 06/22

“Begine the beguine”, Glenn Miller IBF 06/19

“In the mood”, Glenn Miller IBF 06/20

“Oh lady be good”, Benny Goodman IBF 06/22

7. Melodische synchroniciteit in paren

Beschrijving: de handen vasthoudend, de één tegenover ander, elkaar in de ogen kijkend, zich op harmonieuze manier bewegen, de melodie van de muziek volgend. In deze oefening is de affectieve interactie met de ander belangrijk.

De ogen open of gesloten, al naar gelang de intensiteit van de emotie.

Doel: stimuleren van de affectieve communicatie met de ander door de melodie. Coördinatie met de ander en integratie van de affectiviteit met de motoriek.

Muziek:

Moonglow, Benny Goodman IBF 10/09

Body & Soul, Benny Goodman IBF 10/08

Goodbye, Benny Goodman IBF 10/06

Mood Indigo, Traditional Jazz Band IBF 14/18

One More Kiss dear, Vangelis IBF 10/07

Blue Moon, Ella Fitzgerald IBF 10/04

Laura, Ella Fitzgerald IBF 10/03

Only You, Louis Armstrong

What a Wonderful world, Louis Armstrong

Moonlight serenade, Glenn Miller IBF 07/19

8. Dans met z'n tweeën in feedback

De twee deelnemers beginnen de dans in de gebruikelijke houding, die waarin één van de twee met de rechterhand de linkerhand van de partner neemt, terwijl de eigen linkerhand rust rond haar middel; de partner daarentegen legt de andere hand op de linkerschouder van de eerste.

Wat de positie betreft is het, bovendien, mogelijk om deze oefening uit te voeren met het elkaar bij de beide handen nemen (tegenover elkaar) maar wel in de houding van de omarming.

Vervolgens beginnen de twee met de muziek kleine variaties te maken (van nadering, van verwijdering, draaien) steeds in feedback: geen van de twee moet de dans leiden. Het is belangrijk om de eventuele neiging de bewegingen van de ander te dirigeren te vermijden.

Deze dans is zeer aangenaam. Ze lijkt op latijns-amerikaanse of ballroom dansen, maar hier gaat het echter om het zoeken naar een voortdurende feed-back met de eigen partner. Bovendien is het niet nodig om de gestructureerde passen van die dansen te kennen of te respecteren: het is daarom niet nodig om te weten hoe je die moet dansen.

Muziek:

Samba em prelúdio, Vinicius de Moraes/ María Creuza IBF 14/01
Corcovado, Stan Getz/ João Gilberto IBF 14/02
The girl from Ipanema, Stan Getz/ João Gilberto IBF 14/03
Nada por min/ Fullgás, Emilio Santiago IBF 14/05 of 19
Ronda/Sampa, Emilio Santiago IBF 14/06
Verdade cinese, Emilio Santiago IBF 14/07
Pérola Negra/ Bem que se quis, Emilio Santiago IBF 14/08
Manha de você/Lança perfume, Emilio Santiago IBF 14/09

Men kan de “Dans met z'n tweeën in feed-back” ook aanbieden met tropische ritmes, zoals bijvoorbeeld samba, forró of mambo:

Paixão de beata, Pinto do Acordeon IBF 5/03
Forró médio, Nazarè Pereira IBF 5/08
Forró veloz, Nazarè Pereira IBF 5/19
Feira de mangaio, Clara Nunes IBF 5/10
Fava de cheiro, Sivuca IBF 5/12
Me muero por ella, Caña Brava IBF 5/16
La Bilirrubina, Juan Luis Guerra IBF 5/18

9. Ritmische dans

Beschrijving: bestaat uit het eenvoudigweg dansen in het ritme, met kleine sprongetjes, zich verplaatsend door de ruimte van de zaal.

Doel: het ritmische vermogen stimuleren door de auditief-motorische integratie. Deze oefening stimuleert ook de behendigheid.

Muziek:

Cuando sonries (When your smiling), Johnny Maddox IBF 7/06
La vie en rose, Grace Jones IBF 7/01

10. Ritmische variaties

Beschrijving: de deelnemers lopen op het ritme (om de spieren op te warmen) en vervolgens, springen ze op ritmische wijze met synergie.

De dans wordt gecreëerd op grond van vier bewegingen:

- lopen in het ritme;
- huppelen/springen op het ritme met synergie;
- huppelen/springen met een draai om zijn eigen as (met de armen open);
- huppelen/springen met het openen naar opzij van de benen en gelijktijdige bewegingen van de armen, die zich openen en sluiten op de borst, kijkend van de ene naar de andere voet die zich van de grond verheft.

Doel: het verkrijgen van een repertoire van ritmische bewegingen zodat een element van creativiteit in de eigen dans wordt ingebracht; stimuleren van de vitaliteit (vreugde om te leven)

Muziek:

Tiger Rag, Traditional Jazz Band IBF 07/03
King Porter Stomp, Benny Goodman IBF 07/05
Cuando sonries, Johnny Maddox IBF 07/06

11. Ritmisch expressieve dans

Beschrijving: de deelnemers dansen, terwijl ze bewegingen en expressies uitvinden, op de klanken van een muziekstuk dat vooral ritmisch is, maar ook een redelijk betekenisvolle melodie bevat.

Doel: het versterken van ritme en expressiviteit

Muziek:

Mac the Knife , Ella Fitzgerald IBF 08/04

12. Synergetische sprong

Dit is een oefening van motorische integratie die bestaat uit het zich verplaatsen met kleine sprongen met behoud van de natuurlijke synergie tussen armen en benen, het ritme van de muziek volgend. De groep stelt zich op in een cirkel, de ruimte in het midden van de zaal openend. Elke deelnemer kan het individueel doen, op eigen initiatief, zich parallel aan de cirkel verplaatsend, in de ruimte daarbinnen, van één tot drie keer, afhankelijk van de grote van de zaal zelf. Als alternatief kunnen ook twee of drie leerlingen het tegelijkertijd doen.

Het is een oefening uit de Lijn van Vitaliteit die als doel heeft om de motorische integratie te stimuleren en die wordt uitgevoerd met open ogen.

Het is noodzakelijk om de deelnemers voor te bereiden op de uitvoering van de Synergetische Sprong met oefeningen ter geleidelijke opwarming van de spieren (Loop, Ritmische Coördinatie, Ritmische Synchronisatie, bijvoorbeeld). De sprongen moeten op een harmonische manier worden gemaakt en het is absoluut noodzakelijk om bruuske bewegingen te vermijden die een verrekking van de enkel of een scheuring van de Achillespees kunnen uitlokken.

Muziek: Missa Luba – Kyrié, David Fanshave IBF 07/02

13. Dans van harmonische oppositie (tegenstand)

Deze wordt uitgevoerd in paren, de onderarm plaatsend tegen de zelfde arm van de ander (de rechter of de linker). Deze tegenstand is stellig, stevig, maar zonder geweld. Elk van beiden stelt zich met de eigen kracht teweer, de spierspanning vergrotend en modulerend, tegen de kracht van de compagnon.

Het doel van deze oefening is om te leren uiting te geven aan de karakteristieke verschillen tussen de ander en zichzelf, in perfecte feedback, om een vergelijk te vinden door opeenvolgende uitwisselingen.

Muziek:

Adiós Nonino, Astor Piazzola IBF 15/08
Chamanka, A. Korzinski IBF 15/09
Crime of the century, Supertramp IBF 15/11

14. Verplaatsing met lichtheid

Beschrijving: de deelnemer verplaatst zich door de gehele ruimte met lichtheid en flexibiliteit op de muziek van de wals, een jazz ritme of melodie.

Doel: het verbeteren van de capaciteit van verplaatsing.

Muziek:

Blue Danube, Strauss IBF 07/22
Imperatore Waltz, Strauss IBF 07/23
Coppelia, Delibes IBF 07/24
Moonlight Serenade, Glenn Miller IBF 06/19
Begin the Beguine, Glenn Miller
Voci di Primavera, Strauss
I've got you under my skin, Ella Fitzgerald 07/25

15. De dansen van de vier dieren

De dansen van de vier dieren in Biodanza vertegenwoordigen motorische archetypen die zeer van elkaar verschillen, en maken een verrijking mogelijk van het motorische repertoire (Lijn van Vitaliteit) en vormen tevens een stimulans voor de creativiteit (Lijn van Creativiteit).

De dieren die de inspiratie voor deze dansen zijn, bezitten immers motorisch archetypische patronen, die structuren van bewegingen typerend voor bepaalde dieren zijn, en die het mogelijk maken een symbolisch verband te leggen met de 4 alchemistische elementen.

De Tijger is symbolisch verbonden met het vuur, de Reiger met de lucht, de Slang met de aarde en het Nijlpaard met het water.

15.1. De dans van de tijger

De dans van de tijger heeft enkele karakteristieken die behoren bij het dier, zoals: katachtige harmonie, de kracht van de bewegingen, behendigheid. Het moet niet worden verward met agressie naar een andere deelnemer. Eigenlijk is een tijger alleen agressief als hij zijn prooi moet vangen om zich te voeden. Het is nodig om spanning in de armen te hebben en deze spanning komt uit de schouders en uit het gebied van de rug.

De energie die geconcentreerd is in de rug richt zich naar de armen en handen, en geeft een sensatie van innerlijke spanning.

Het doel van deze oefening is het verhogen van de behendigheid en van de dynamische harmonie.

In het verleden spraken we over het “de tijger te voorschijn halen”, elke keer dat we moesten reageren op een agressie. We hebben van dit idee afgezien omdat, in de dansen van veel leerlingen, de agressie ging overheersen over de andere eigenschappen van de tijger, zoals het aantrekkelijke van de schoonheid, van de kracht en van de synergie van zijn bewegingen.

De symboliek van de tijger is het vuur.

Muziek:

Have a Cigar, Pink Floyd IBF 17/03

15.2. De dans van de reiger

De dans van de reiger toont de gratie van beweging, de lichtheid, de kracht van het opstijgen en harmonie. De bewegingen van de dans vertrekken vanuit het centrum van de borst. De vlucht bezit de energie van de borst, het is een daad van opening naar de ruimte. De reiger heeft de gracieuzeheid van de vlucht en heerschappij over de ruimtes. De *vivencia* is van lichtheid, afwezigheid van zwaartekracht, langzame opstijging en verheffing. De reiger vertegenwoordigt het schouwen uit de hoogte. In de psychologie is veel gesproken over het diepe inzicht, voorbijgaand aan het hoge inzicht. We moeten een gewoonte creëren om de dingen van bovenaf te bekijken, waar moeilijkheden zich minder bedreigend voordoen en waar de gehele situatie te zien is.

De symboliek van de reiger is lucht.

Muziek:

Elsha, G.Zamfir IBF 09/04

15.3. De dans van de Nijlpaard

Het nijlpaard heb ik gekozen als symbool van het water, zodat de deelnemer er zou slagen zich meer te verbinden met het genot om zich onder te dompelen in water en in modder. Bovendien omdat het een sociaal en ecologisch dier is, in die zin dat de vogels van hun huid eten. Het heeft een goede socialiteit met zijn soortgenoten. Het nijlpaard vertegenwoordigt ook de gulzigheid om zich te voeden, gegeven dat het elke dag ongeveer honderd kilo vegetatie verslindt. Dit vegetarische dieet vermindert in het geheel niet zijn agressieve lading; als hij woedend is tegenover een bedreiging, kan hij grote verwoestingen aanrichten. Het nijlpaard kan heel zoet zijn en, tegelijkertijd, heel gewelddadig.

De dynamiek van de dans is gecentreerd in de buik. De student begint de dans met het strelen van zijn eigen buik en gaat daarna door met strelen van de buik van zijn metgezellen met langzame en broederlijke bewegingen.

Sommige mensen denken dat het symbolische dier van water een vis moet zijn, maar voor het doel van Biodanza is het nijlpaard veel passender. De vis vertegenwoordigt niet zo duidelijk als het nijlpaard het genot van ondergedoken zijn in water en modder, en van het bijna in extase zijn gedurende uren en uren. Bovendien zijn vissen koudbloedig en verplaatsen ze zich in scholen of ook alleen, terwijl het nijlpaard altijd in een groep leeft.

Muziek:

Self Portrait, Duke Ellington meets Coleman Hawkins IBF 15/05

15.4. De dans van de Slang

De Slang is geassocieerd met de symboliek van de aarde en het motorische archetype is harmonie. De dans van de slang moet zonder twijfel een dans van harmonie met het hele lichaam zijn. De slang heeft ook het vermogen om te fascineren, en gulzigheid. Het is mogelijk om de slang te associëren met de daad van liefdesverleiding en de verovering van de "liefdesprooi". Het heeft iets te maken met de liefde, want wie liefheeft wil het geliefde wezen "verslinden".

Andere symbolieken in verband met de slang zijn die van heiligheid en van macht. In de kroon van de farao's, is de slang aan de voorkant, als heilig symbool van macht. De slang vormt ook onderdeel van de caduceus, het symbool van de geneeskunde. Een ander welbekend beeld is van de slang die in zijn eigen staart bijt, wat aangeeft dat het einde ook het begin vormt. Het symboliseert de cycli van een proces, die zich herhalen.

De dans van de slang is harmonieus. Het begint op de vloer met golvende bewegingen, zich beetje bij beetje verheffend, het hoofd en borst tonend, met gedragingen van verleiding. Enkele expressieve vormen van de slang zijn het sissen, en het naar buiten brengen van de tong om zijn wens om te verslinden over te brengen.

Muziek:

The Quintessence, Quincy Jones IBF IBF 08/15

16. Dans van gevoelige armen

Het gaat om een oefening uit de lijn van Transcendentie, waarvan het doel is om de armen gevoeliger te maken door een verdieping van de sensitief-motorische integratie (tussen gevoeligheid en motoriek). Het is een dans met voornamelijk de beweging van de armen op een langzame en gevoelige manier. Hierbij doen geen wilsgestuurde impulsen mee – deze zijn slechts in minimale vorm aan het begin van de oefening aanwezig. Bij de beweging van de armen doet de romp ook lichtjes mee. Het wordt uitgevoerd zonder verplaatsing door de ruimte, met de ogen gesloten en ontspannen.

Muziek:

Blue Lotus, E. Berglund IBF 17/06

17. Dans van minimaal lichaamscontact

Het gaat om een dans die in paren worden uitgevoerd, de één tegenover de ander, dichtbij elkaar maar niet te dicht, met zeer langzame bewegingen van de armen, die tijdens de uitvoering, wederzijds subtiele en delicate aanrakingen produceren. Het wordt gedaan

zonder verplaatsing door de ruimte en met gesloten ogen. Met de beweging van de armen doet de romp ook lichtjes mee.

De “dans van minimaal lichaamscontact”, heeft net als de “Dans van gevoelige armen” en die van “Stille syntonie” als doel om de deelnemer voor te bereiden op oefeningen van nog dieper lichaamscontact.

Muziek:

Prelude op. 28, F. Chopin IBF 10/21

18. Segmentale bewegingen

Algemeen *doel*: oplossen van spierspanningen waarvan vele vaak chronisch zijn.

18.1. Segmentale beweging van de nek

Doel: ontspannen van de nekspieren. Stimuleren van de nervus vagus (parasymptisch) om een staat van semi-trance teweeg te brengen.

Wegnemen van spanning rond de ogen, de mond en in het gezicht in zijn algemeenheid.

Beschrijving: het hoofd langzaam en continu ronddraaien met ontspannen nek, de ogen gesloten en de mond gedeeltelijk open. Oproepen van de vivencia van zich overgeven (zich laten gaan). Tijdens de rotatie van het hoofd is het belangrijk om niet de uitstrekking naar achteren te forceren. De rotatie moet langzaam en zacht zijn.

Muziek:

Because, The Beatles IBF 09/01

Adagio, Brandenburgs Concert Nr 1, Bach IBF 09/19

18.2. Segmentale beweging van de schouders

Doel: ontspannen van de spieren van de schouders en het gebied van de rug, dat meestal gespannen is vanwege verdedigingsmechanismen en gevoelens van onderdrukking.

Beschrijving: de schouders van voren naar achteren roteren, met gesloten ogen en gedeeltelijk geopende mond, een vivencia van bevrijding oproepend, in de betekenis van zich bevrijden van een toestand van spanning.

Muziek:

If, Pink Floyd IBF 09/02

Because, The Beatles IBF 09/01

Adagio, Brandenburgs Concert Nr 1, Bach IBF 09/19

18.3. Segmentale beweging van “borst - armen”

Doel: teweeg brengen van affectief-motorische integratie, daarom moet de beweging van de armen beginnen in de borst en niet in de schouders. Het doel is dus dat de emoties de bewegingen van de armen organiseren, een oprechte expressie mogelijk makend.

Isadora Duncan was de eerste die het centrum van de dans in de borst plaatste, en zo de affectieve dimensie binnenbracht. De beweging van de armen in een vorm zonder verband met die van de borst, suggereert dat de handeling alleen maar mentaal is.

Het gaat er om de armen passief te bewegen, de impulsen ontvangend die uit de emotie komen.

De armen maken geen doelbewuste bewegingen: zij bewegen als door een reflex van de impulsen die opkomen vanuit de borst. In het begin liggen de handen op de borst, de emotie van de muziek voelend en, langzamerhand, openen zich voorzichtig de armen, die gaan bewegen onder stimulans van de impulsen van de borst.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

She, G. Zamfir IBF 09/05

Ballet of the Blessed Spirits- Orfeo e Euridice, C.W. Gluck IBF 09/17

18.4.Segmentale beweging van het middel

(Poetische naam: Het Riet)

Doel: integratie van het bovenste en onderste gedeelte van het lichaam, om bij de gedissocieerde persoon de eenheid op het niveau van het middel te herstellen. Deze dissociatie is typerend voor hysterische en obsessieve neuroses. De beweging wordt uitgevoerd met de voeten bij elkaar - om het steunoppervlak op de vloer te beperken - , de armen omhoog gestrekt, de ogen zijn geopend, en het lichaam schommelt heen en weer als een rietstengel die bewogen wordt door de wind.

Muziek:

Rosa, C Poyares IBF 09/06

Sweet Leilani , Hawaii Pure Gold IBF 09/07

18.5.Segmentale beweging van het bekken

Doel: de beweging van het bekken te activeren en harmoniseren, dat over het algemeen gespannen is vanwege chronische omstandigheden van seksuele repressie.

Bestaat uit de uitvoering van de volgende volgorde:

- achterwaartse beweging van het bekken
- zijwaartse beweging
- voorwaarts - achterwaartse beweging
- roterende beweging

De hele volgorde wordt verricht met de ogen gesloten en de mond gedeeltelijk open en onder oproeping van erotische sensaties.

Muziek:

Sweet Leilani, Hawaii Pure Gold IBF 09/07

Muito, C. Veloso IBF 09/08

19. Integratie van de drie centra (introductie)

De drie centra zijn: het intellectuele, het affectieve en het seksuele.

Doel: Het integreren van het intellect met de affectiviteit en met de seksualiteit.

Deze oefening wordt alleen voorgesteld na tenminste drie Segmentale Bewegingen (bijvoorbeeld nek, schouders en bekken).

De integratie van de drie centra kan op twee manieren plaatsvinden:

- motorische integratie van de drie centra
- cenesthetische integratie van de drie centra

19.1. Motorische integratie van de drie centra

Doel: integreren van de motoriek van de segmenten die door de segmentale bewegingen geactiveerd zijn. Stimulering van de uitgaande(efferente) neuromotorische functies, met andere woorden de neurologische banen die uit de motorische centra van de hersens naar de spieren gaan. Beproeven van de vivencia van eenheid en harmonie.

Men danst de muziek met golvende bewegingen die uit de heupen komen (langzame beweging van de heupen) en die, langzamerhand, de andere centra mee laten doen (de borst en het hoofd en in het verlengde daarvan de benen en de armen) in een cadans en harmonieus.

Muziek:

- Muito, C. Veloso IBF 09/08
- Who can see it, G. Harrison IBF 09/13
- Ooh baby, G. Harrison IBF 09/12
- Hawai'i '78, I. Kamakawiwo, IBF 09/09

19.2. Cenesthetische integratie van de drie centra

Doel: integratie van de gevoeligheid, dat wil zeggen de ingaande(afferente) neurologische banen die van de huid naar de inwendige organen gaan. Beproeven van de vivencia van cenesthetisch genot, in andere woorden: het plezier in het bewegen.

De leerling wordt uitgenodigd om de muziek te dansen met gevoelige bewegingen, waarbij sensaties van cenesthetisch genot worden opgewekt, met de ogen gesloten en de mond half open.

Muziek:

- Calling You , Bagdad Cafe
- Gracias a Deus Maria Cruza IBF 12/12
- Hawai'i '78, I. Kamakawiwo IBF 09/09

20. Ademhaling in Biodanza (introductie)

Veel disciplines grijpen met de wil in, in de daad van ademhaling. Voorbeelden daarvan zijn de normatieve ademhaling van Tai Chi Chuan; de holotropische ademhaling (hyperventilatie, die een tijdelijke alkalose veroorzaakt); verschillende yoga

ademhalingsoefeningen; de ademhalingscontrole van de fakir; de ademhalingsoefeningen bij klassieke gymnastiek.

Ik ben het niet eens met deze ingrepen in de daad van ademhaling. In feite baseert Biodanza zich op het diepe respect voor de natuurlijke organische functies.

Zodoende zijn er in Biodanza slechts twee oefeningen van ademhaling: “Ademdans” en “Buikademhaling”.

Veel oefeningen van Biodanza werken echter indirect in op het ademhalingsmechanisme: met het verminderen van benauwdheid en bezorgdheid, lossen de ademhalingsspanningen op.

Bij de ademhaling doen onwillekeurige mechanismen mee, al is het zo dat iemand daarin met de wil kan ingrijpen. Uit fysiologisch oogpunt is de ademhaling perfect gecoördineerd met elke beweging van het lichaam. Het ademhalingscentrum, dat zich in de hersenstam bevindt, is geprogrammeerd om precieze signalen te sturen naar de ribbenkast, op een manier dat de exacte hoeveelheid zuurstof wordt afgestemd met respect tot het bijbehorende energieverbruik van het organisme.

20.1. Ademdans

In de oefening van dansende ademhaling die ik heb vormgegeven, is de ademhaling niet normatief, zoals in Tai Chi Chuan wordt voorgesteld, maar, in tegendeel, cenesthetisch en van een diepe verbinding met zichzelf.

Beschrijving: om deze oefening te verwezenlijken is het nodig om zich met zichzelf te verbinden en om zich gevoelig te maken voor het doorkrijgen van het natuurlijke ritme van de eigen ademhaling.

Door middel van een harmonieuze, zinnelijke dans, op muziek met voornamelijk melodische elementen, wordt het geluk van het ademen opgeroepen zonder met de wil in de eigen ademhaling in te grijpen. Zodat wordt vermeden, dat met wilsinspanningen het natuurlijke ademhalingsproces aangevallen wordt. Het doel van deze oefening is de *vivencia* van ademhaling zelf.

Men blijft staan met de ogen gesloten en ontspannen. Vervolgens beginnen gevoelige bewegingen van de armen in harmonie met het eigen natuurlijke ademhalingsritme. Het is niet nodig dat de bewegingen precies samenvallen met de inademing en de uitademing. Het is evenmin nodig om de uitademing te intensiveren.

Muziek:

Adagio, String Quintet in C, Schubert IBF 17/15

Rosa, Carlos Poyares IBF 09/06

20.2. Buikademhaling

Dit is de enige oefening van ademhaling die in Biodanza bestaat behalve de “Ademdans”.

Doel: Deze oefening wordt voornamelijk gebruikt voor het rehabiliteren van de ademhaling.

Veel mensen ademen alleen met een deel van hun longen en bijna zonder beweging van hun middenrif. Deze neiging geeft, meestal, aan dat de persoon zich in een toestand van gebrek aan zuurstoftoevoer bevindt.

Bezorgdheid, angst en gespannen zijn verlammen het middenrif en daardoor is de ademhaling onvoldoende. Deze oefening herstelt de natuurlijke ademhaling functie.

Het is een oefening die in paren wordt gedaan. Eén persoon ligt op de grond, terwijl de ander daarnaast zittend of knielend, de handen voorzichtig op de buik van de liggende persoon legt, om op die manier de natuurlijke stijgende en dalende beweging van de buik tijdens de ademhaling te begeleiden.

Deze oefening wordt zonder muziek gedaan.

21. Oefeningen van Vloeiendheid (introductie)

Definitie: het is het vermogen om de continue stroom van de vitale energie toe te laten. Vloeiendheid is een categorie van beweging die tegengesteld is aan rigiditeit. De vloeiende beweging is continu en harmonieus.

Beschrijving: de bewegingen van Vloeiendheid betrekken het hele lichaam in een proces van gevoelige stroming door de ruimte, zodat er een tastbare verbinding met de lucht ontstaat.

De oefeningen van vloeiendheid hebben bepaalde gelijkenissen met de bewegingen van Tai Chi Chuan, maar ze zijn totaal verschillend door hun doel, hun hypothalamisch-limbische oorsprong en hun vivenciale effecten.

Eén van de belangrijke effecten van de oefeningen van Vloeiendheid is de vertraging en harmonisering van het organisme.

Doel: Om een *vivencia* van integratie met het universum te stimuleren. Daarom beschouw ik Vloeiendheid als de hoofdweg om de staat van extase te bereiken.

Existentiële projectie: mensen die Vloeiendheid hebben in hun gedrag kunnen gemakkelijk obstakels vermijden. Rigide mensen botsen tegen obstakels en leven met een onnodige slijtage van energie.

De Vloeiendheid heeft een belangrijke functie tijdens de wederzijdse aanpassing van lichamen in de loop van de seksuele handeling, omdat het de sensatie intensiveert van het één lichaam zijn met de partner.

Vloeiendheid verhoogt de kwaliteit van menselijke relaties op intellectueel, affectief en seksueel gebied; het verhoogt de flexibiliteit in de communicatie en de geneigdheid om conflicten op te lossen als die zich voordoen.

Poëtisch element: Vloeiendheid is een universele vorm van beweging en kan worden geobserveerd in de natuur: de rivieren, de wind en de beweging van vele dieren zoals die van de slang, van de tijger en van de vissen.

Vloeiendheid is een eigenschap van het element water, dat vanuit het gezichtspunt van de alchemie het oplossen van vaste stoffen betekent, en waarvan het psychologische equivalent

het vermogen is om een “oplossing” te vinden voor conflicten. Water lost op chemische wijze het zout op, zo ontstaat een oplossing. Mensen die symbolisch gezien veel water als onderdeel van hun karakter hebben, die dus Vloeiendheid hebben, hebben een grotere capaciteit om problemen op te lossen.

21.1.Serie van vloeiendheid

Doel: stimuleren van de verbinding met zichzelf

Muziek:

Isn't it a pity, George Harrison(versie 2) IBF 01/05

21.2.Vrije dans van vloeiendheid

Doel: in de praktijk brengen van de serie van Vloeiendheid, zichzelf op een vloeiende en gevoelige manier verplaatsen in de ruimte. Leren om te dansen met gratie, harmonie en lichtheid.

We kunnen zeggen dat een persoon die vloeiend danst, weet hoe te dansen.

Muziek:

Isn't it a pity, George Harrison (versie 2) IBF 01/05

If, Pink Floyd IBF 09/02

Oxigene nr 1, J.M. Jarre IBF 09/20

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

21.3.Dans van Vloeiendheid met Beelden

Beschrijving: de Dans van Vloeiendheid met Beelden heeft een nabootsend karakter en vormt een poëtica van het gebaar. Sommige gebaren hebben een grote expressieve puurheid; tussen de vele heb ik de volgende gekozen voor de demonstratie(van de dans):

- openen van een deur
- aanwijzen van een wolk
- openen van een raam in de lucht
- aanwijzen van een vogel in vlucht

Aan de studenten wordt gesuggereerd om eigen gebaren creëren, daarbij vrijelijk hun verbeelding gebruikend.

Muziek:

Breath in the air, Pink Floyd

She/Tous les visages de l'amour, G. Zamfir IBF 09/05

Adagio , Brandenburgs Concert No.1, J.S. Bach 09/19

21.4. Dans van vloeïendheid in paren

Beschrijving: Dit is de belangrijkste oefening van de lichamelijke aanpassing tussen twee mensen, omdat het een dynamische aanpassing van de lichamen mogelijk maakt op elk moment. Wanneer twee mensen elkaar lichamelijk ontmoeten en één vloeïend is en de ander rigide, kan men spreken van een “mislukte ontmoeting”. De “Vloeïendheid in paren” vertegenwoordigt de meest ideale vorm van samenzijn en wederkerigheid in de lichamelijke ontmoeting.

Doel: mensen gevoelig maken voor sensuele aanpassing.

Deze aanpassing heeft als effect de vermindering van het egocentrisme, omdat een wederkerige zorg voor de bewegingen moeten ontstaan. Als het mogelijk is om als paar te stromen dan ga je een oprechte staat van liefdevolle extase in.

Existentiële projectie: de geliefden die kunnen vloeïen hebben de mogelijkheid om gelukkig te zijn, omdat elk van beiden de initiatieven van de ander accepteert.

Poëtische elementen: De vivencia van Vloeïendheid in Paren is varen in het lichaam van de ander.

Muziek:

Learning how to love you, George Harrison IBF 02/09

Someone to watch over me, A. Peixoto IBF 12/16

Ooh Baby, George Harrison IBF 09/12

21.5. Vloeïendheid in een groep met gevoelig lichaamscontact

Beschrijving: dit is de eerste stap in de richting van het accepteren van diversiteit. Het is een subtiele vorm van lichaamscontact, met affectieve en transcendente elementen.

Het heeft een ongedifferentieerd element, en is georiënteerd op de samenhang tussen soortgenoten.

Het gaat om het op delicate wijze vloeïen, zich verplaatsend tussen de anderen van de groep (het lichaamscontact wat tot stand komt is van vluchtige aard).

Het produceert een effect van regressie van gemiddeld niveau.

Doel: het verkrijgen van acceptatie van de diversiteit. Op deze manier transformeert deze oefening het pathologische racisme in sociale intelligentie, dat wil zeggen tolerantie en sympathie in de confrontatie met uiteenlopende mensen.

Existentiële projectie: De acceptatie van diversiteit verrijkt het eigen leven, omdat het de interactie met mensen toestaat die uiteenlopende karakteristieken hebben; deze karakteristieken geven schakeringen aan de eigen identiteit.

Poëtisch element: het is de vivencia van het varen midden in de menselijke soort en het voelen van het instinct van de kudde(schare), dat wil zeggen, het instinct van solidariteit te midden van de eigen soort, wat de basis is van affectiviteit.

Muziek:

If, Pink Floyd IBF 09/02
Nice to be around, P. Williams IBF 02/11
Fruta Boa, T. Tielemans en M. Nascimento
Clair de Lune, Debussy 17/07

22. Compacte Wiegende Groep

Bij de oefeningen van de compacte Groep laat het individu de eigen identiteit los en draagt deze over aan die van de groep.

In de Compacte Groep met Wiegen keert elk lid terug naar een anonieme staat, met de ogen gesloten, terwijl een toevallig lichaamscontact met de anderen tot stand komt.

Beschrijving: gedurende de Compacte Groep met Wiegen ontstaat de lichte staat van trance, met integratieve regressie. De groep heeft het symbolische karakter van baarmoeder.

Een variatie op deze oefening is het doen van het Koor van Goddelijke Riet in Compacte Groep. In dat geval kan de resulterende trance nog dieper zijn.

Om deze oefening te beginnen, wordt één van de deelnemers gevraagd om “de as” te zijn: zich in het midden van de groep op te stellen en te beginnen om langzaam te wiegen op de muziek op een manier dat al de anderen om hem/haar heen zich op hun gemak kunnen voelen en zich langzaam kunnen aanpassen aan zijn/haar schommelingen.

De beweging is vertraagd, zacht en harmonieus. Wanneer de groep samenhang heeft gekregen en als geheel wiegt, geeft de persoon in het midden zich ook over aan de beweging van de groep.

De techniek van de compacte groep is onderworpen aan de volgende voorschriften:

- Het lichaamscontact is anoniem. De personen komen, met de ogen gesloten, toevallig met elkaar in lichaamscontact;
- Het wiegen wordt gedaan in een staat van ontspanning, er voor zorg dragend dat een langzaam collectieve ritme wordt behouden;
- Iedereen werkt met de eigen beweging mee aan de eenheid en aan de harmonie van het wiegen(schommelen);
- Aan iedereen wordt gevraagd om de bewegingsvrijheid van de andere leden van de groep niet in te perken, door ze met hun armen te beknellen of met het gewicht van hun lichaam te belasten;
- Zij die meer lichaamscontact willen kunnen zich naar het centrum bewegen.
- De vermindering van de persoonlijke identiteit treedt op wanneer alle leden van de groep als geheel wiegen en zich vol vertrouwen overgeven aan lichaamscontact.

Muziek:

Little girl blue, Nina Simone IBF 11/04
Pode entrar, Fafa de Belem IBF 11/02
Le Petite fille de la mer, Vangelis IBF 17/01
Theme from Summer '42, M. Legrand IBF 10/10
Be here now, G. Harrison G. Harrison IBF 09/11
Magie d'Amour, J.P. Possit IBF 11/08

23. Compacte Groep met Streling

De compacte groep met streling heeft als antropologische antecedenten de oorspronkelijke orgie en de dansen van contact maken met de voorouders (Noord-Amerikaanse Indianen in de 16de eeuw).

Beschrijving: dit is een oefening van ongedifferentieerde streling die de *vivencia* toelaat van het zich ondergedompeld voelen in het menselijke soort.

Doeleinden:

- Accepteren van de menselijke diversiteit
- Het ontdekken van de eigen seksuele identiteit door middel van lichaamscontact met verschillende personen
- Opnieuw wakker maken van de bron van verlangen
- Twee brengen van een staat regressie

Observaties: in de uitleg is het belangrijk om aan te geven aan de deelnemers dat ze niet op een vaste plaats blijven staan met één enkele persoon, maar dat ze binnen in de groep circuleren om de diversiteit van lichaamscontacten te vergroten.

Met het opnieuw wakker maken van de bron van verlangen verbeteren de deelnemers hun eigen erotische functionaliteit.

Als mensen hun eigen seksuele identiteit aanvaarden, kunnen ze zichzelf beter leren kennen en hun verleidingsgedrag met meer helderheid richting geven.

Poëtisch element: de Compacte Groep met Streling is een verre herinnering aan de primitieve orgie van de viering van de vruchtbaarheid.

Muziek:

- Isso e aquilo, Nana Caymmi IBF 13/08
- Voz e suor, Nana Caymmi IBF 13/09
- Flamingo, A. Peixote IBF 12/20
- Who needs forever, A. Peixote IBF 12/21
- As time goes by, A. Peixote IBF 12/19
- O que será, Simone IBF 13/07
- Manha de você, Emilio Santiago IBF 14/09

24. Ontmoeting (introdunctie)

De oefeningen van Ontmoeting hebben het karakter van een ritueel van affectieve verbinding en zijn enkele van de belangrijkste oefeningen van Biodanza. De Ontmoeting vormt een les in het gedrag van toenadering, communicatie en lichaamscontact.

Het vermogen om de affectieve band te leggen kan slechts in een rituele ontmoeting geperfectioneerd worden. Het is noodzakelijk onderscheid te maken tussen de formele ontmoetingen uit het dagelijks leven en de rituele ontmoeting die plaats vindt binnen Biodanza, die uitgevoerd wordt met geschikte muziek en binnen een context van intense affectiviteit.

De *vivencia* van de Ontmoeting vormt een mogelijkheid om opnieuw te leren om banden te aan te gaan, op affectief niveau, hetgeen het respect, de eerbied en de tederheid ten opzichte anderen stimuleert.

Het is mogelijk dat twee mensen die elkaar niet kennen en die de oefening van de Ontmoeting doen tijdens een Biodanza sessie ontwaken in een compleet nieuwe ervaring waarbij de “vreemde” zich transformeert in “gelijke”. Deze oefening stimuleert een ongedifferentieerde vorm van affectiviteit die langzaam discriminerend gedrag en vooroordelen doet afnemen. Zo opent zich een affectieve ruimte met een universeel karakter.

Tijdens de *vivencia* van de Ontmoeting intensiveert de openbaring van de identiteiten van elk van de twee personen betrokken in de oefening zich. In de ontmoeting brengt een ieder zijn/haar eigen emotionele energie: bij de omhelzing worden de twee energieën gecombineerd en zo ontstaat er een derde energie, met een andere kwaliteit en van een grotere emotionele intensiteit.

De oefeningen van Ontmoeting zijn een existentiële ervaring, waarin de affectieve interactie met de ander de waarneming van ons zelf vergemakkelijkt en intensiveert.

Het eerste doel van de oefeningen van Ontmoeting is om aan de situatie van Ontmoeting een rituele kwaliteit te geven waarin het mogelijk is nieuwe vormen van affectieve communicatie en lichaamscontact te ontdekken.

Het meest belangrijke aspect van de Ontmoeting is zonder twijfel de *vivencia* van ontvangen en ontvangen worden, wat een kwalitatieve en kwantitatieve toename van de affectieve energie voor elkeen met zich meebrengt.

De oefeningen van Ontmoeting leiden tot de overgang van een eventuele staat van eenzaamheid naar een staat van affectieve gemeenschappelijkheid.

Beschrijving: Twee mensen lopen langzaam op elkaar af terwijl ze elkaar in de ogen kijken, waarna ze elkaar omarmen. Na een moment van affectieve integratie verwijderen de twee zich van elkaar met een zacht gebaar van afscheid.

De affectieve communicatie neemt langzaam toe door middel van gebaren van acceptatie en verwelcoming. Deze signalen worden gegeven door middel van de ogen, de lach en de gebaren van ontvangen.

De regel van *Feedback*

Dat is de basisregel van de oefeningen van Ontmoeting en deze bestaat uit de wederkerigheid van de gebaren van acceptatie en toenadering. Als één van de twee personen die de oefening doen een sterke affectieve bedoeling uit, terwijl de ander op discrete wijze haar of zijn signalen van begrenzing aangeeft, moeten ze samen zoeken naar een Ontmoetingssituatie die geen enkele vorm van overtreding bevat.

Het kan zijn dat een van de deelnemers niet voldoende voorbereid is op het affectief ontvangen van de ander. In dit geval kan een te intense ontmoeting worden ervaren met een schaduw van invasie.

Het leren van de regel van “feedback” neemt de attitude van invasie weg. Het impliceert namelijk zowel de gevoeligheid en het respect voor de ander, zodat geen inbreuk wordt gepleegd, als het vermogen om met duidelijke signalen grenzen aan te geven.

24.1. Ontmoeting met Omhelzing

Twee personen naderen elkaar stapje voor stap, terwijl ze elkaar in de ogen kijken, om te komen tot een omhelzing. Na een moment van affectieve interactie gaan de twee personen langzaam uit elkaar met een fijngevoelig gebaar van afscheid.

De affectieve communicatie komt geleidelijk tot stand, door middel van gebaren van acceptatie en verwelkoming. Deze signalen worden overgebracht met de blik, de glimlach en het gebaar van ontvangen.

24.2. Ontmoeting met handen en ogen

Twee mensen naderen elkaar geleidelijk en nemen elkaar bij de handen, terwijl ze elkaar in de ogen kijken. Bij het uiteen gaan, na de Ontmoeting, verwijderen ze zich langzaam van elkaar met een subtiel gebaar van afscheid.

Muziek:

Nobody does it better, Carly Simon IBF 10/11
Feelings, Morris Albert IBF 10/12
Fascinação, Elis Regina IBF 10/15
Eu sei que vou te amar, Maria Creuza IBF 12/01
Minha namorada, Maria Creuza IBF 12/02
Começaria tudo outra vez, Simone IBF 12/04
What a wonderful world, Louis Armstrong
Amora, Maria Creuza IBF 17/08
Poco allegretto, uit Symphony no. 3, J. Brahms IBF 10/18
Slavonic Dance, op.72, no.2, A. Dvorak IBF 10/19 of IBF 15/17
Poème op.41, no.6, Z. Fibich IBF 10/20
Impromptu no.3, F. Schubert IBF 11/13
Notturmo no.3, F. Liszt IBF 11/12

24.2. Vluchtige Ontmoeting

De twee deelnemers komen langzaam dichterbij elkaar, op de klanken van een melodisch muziekstuk en ontmoeten elkaar, terwijl ze elkaar bij één hand nemen – beiden bieden ze dezelfde hand aan (de rechter of de linker) -, terwijl ze elkaar in de ogen kijken, op een manier dat ze een moment van vereniging creëren. Vervolgens gaan ze zachtjes van elkaar weg, allebei naar een ontmoeting met een andere metgezel, en zo gaat het verder.

De “Vluchtige Ontmoeting” moet kort zijn omdat haar kenmerk het gevoel van vluchtigheid is. Het doel van deze oefening is om de waarde van het moment te leren ervaren.

Het is ook mogelijk om deze oefening uit te voeren als een “Ontmoeting met handen en ogen”: elkaar bij beide handen nemend. In ieder geval moet het niet langer duren, zodat het gevoel van vluchtigheid opgeroepen kan worden.

De 'Vluchtige Ontmoeting' en “De Minuut van Eeuwigheid” zijn complementaire oefeningen (hoewel ze ook afzonderlijk kunnen worden voorgesteld), omdat de *vivencia* die wordt uitgelokt door deze twee oefeningen samen die van de “eeuwigheid van het moment” is

Muziek:

Nobody does it better, Carly Simon IBF 10/11

Poème op.41, no.6, Z. Fibich IBF 10/20

24.3. Minuut van Eeuwigheid (ook: “Voor Altijd” genoemd)

De twee personen omarmen elkaar fijngevoelig, met tederheid, zonder erotische bedoelingen, en blijven een minuut, min of meer, verenigd in de stilte van de omarming, zonder streling.

De tijd die hoort bij de *vivencia* en bij de emotie is subjectief en wordt anders ervaren dan de chronologische tijd, die door de klok wordt gemeten. Het doel van deze oefening is om “de eeuwigheid” op te roepen, begrepen als *vivenciale* en emotionele tijd, in een moment dat intens wordt beleefd met een ander persoon. Deze oefening is complementair aan de “Vluchtige Ontmoeting” omdat het toelaat om de “eeuwigheid van het moment” te voelen. Evengoed, kunnen beide oefeningen onafhankelijk van elkaar worden voorgesteld.

Muziek:

September 15th, Pat Metheny IBF 17/11

25. Dans van harmonische extensie

Doel: De modulerende functie van de cerebrale cortex herstellen, die over het algemeen overgestimuleerd wordt door een ongecompenseerde en disharmonische levensstijl

Beschrijving: De dans van harmonische extensie bestaat uit ruime en harmonieuze bewegingen. Er is sprake van wilsgestuurde bewegingen van de armen, de benen en het hele lichaam die langzaam uitgevoerd worden en zodat een gevoel van harmonie wordt verkregen. Deze bewegingen moeten “rond” zijn, hoekige bewegingen vermijdend. Uiteindelijk kunnen de bewegingen lijken op de gebaren van zich uitrekken. Deze dans wordt uitgevoerd met de ogen open met de mogelijkheid ze af en toe te sluiten als de *vivencia* intensiever wordt. In deze oefening worden bewuste en *vivenciale* functies geïntegreerd. Het uiteindelijke subjectieve effect is een gevoel van harmonie.

Muziek:

My little brown book, D. Ellington/ J. Coltrane IBF 08/13

Europa, Gato Barbieri IBF 08/14

The quintessence, Quincy Jones IBF 08/15

Say it, J. Coltrane IBF 08/16

26. Dans van maximale extensie

De dans van maximale extensie bestaat uit het uitvoeren van bewegingen met de armen, benen en het gehele lichaam gericht op de maximale mogelijkheid van extensie(uitstrekking).

De uitvoering van deze oefening houdt een bewust door de wil geleide spierinspanning in. Het visuele effect van deze dans heeft een sterk figuratieve kwaliteit met choreografische waarde, daarom wordt ze ook toegepast bij de Lijn van Creativiteit, terwijl het een oefening van lichamelijke integratie is.

Doel: activering van de pezen, spieren en gewrichten, de motorische integratie stimulerend.

Muziek:

Love theme – Blade Runner, Vangelis IBF 08/17

In a sentimental mood, D. Ellington/ J. Coltrane IBF 08/18

27. Integreernde elasticiteit

Beschrijving: de oefening van integreernde elasticiteit bestaat uit het langzaam rollen over de vloer, terwijl men zich afwisselend uitstrekt en samenbalt, met soepele bewegingen en waarbij het hele lichaam meedoet. Dit is een zeer belangrijke oefening vanwege het sterk integreernde effect, dat voortkomt uit de continue variatie in spierspanning. Feitelijk wordt de rollende beweging gemaakt door een opeenvolging van posities, die allen een verschillend niveau van spierspanning met zich meebrengen. De afwisseling van deze spanning bevordert de dynamische integratie van de ledematen met de romp, die in het algemeen onderling gedissocieerd zijn. De essentiële voorwaarde is dat in de beweging het gehele lichaam meedoet en dus niet losse delen, en op een manier dat het een algehele staat van lichamelijke elasticiteit wordt bereikt.

Doel: stimuleren van motorische integratie door variaties van de niveaus van spierspanning.

Deze oefening vereist een niveau van spierspanning dat in staat is om op de harmonische manier het lichaam te ondersteunen, zonder dat het omvalt onder het eigen gewicht tijdens de beweging van het rollen.

De oefening heeft als effect een herstel van de lichaamshouding: de activering van de spiertonus in een integreernde vorm versterkt de normale functie van ondersteuning van het lichaam door het spiersysteem.

Muziek:

Europa, Gato Barbieri IBF 08/14

Say it, J. Coltrane IBF 08/16

Love theme - Bladerunner, Vangelis IBF 08/17

The quintessence, Quincy Jones IBF 08/15

28. Oefeningen van Eutonie (introductie)

Doel: de oefeningen van Eutonie hebben als doel het vereffenen van de spierspanning, zodat de mate van spanning en ontspanning tussen de deelnemers gelijk gemaakt kan worden. Dit effect kan gemeten worden door electromyografie na een *vivencia* van Eutonie. Het resultaat is steeds meer de neiging kunnen loslaten om relaties aan te gaan die gebaseerd zijn op dominantie of onderworpenheid.

Existentiële projectie: de capaciteit verkrijgen om relaties aan te gaan die gebaseerd zijn op wederkerigheid, zonder dat een partij domineert en de ander onderworpen wordt.

De eutonie oefeningen kunnen op drie manieren worden gedaan:

- in paren
- in groepjes van drie
- in een cirkel

De Eutonie in paren omvat vier oefeningen: Dans van Eutonie, Eutonie van de handen, Eutonie van de voeten, Eutonie van het hele lichaam.

28.1.Dans van Eutonie

De Dans van de Eutonie wordt verwezenlijkt door de aaneenvoeging van de wijsvingers van de rechterhand van de twee personen. Met de vingertoppen verbonden ontstaat een langzame dans met korte passen die de dans een licht karakter geven. Het is belangrijk dat de vingers verbonden blijven ondanks de veranderingen van houding die ontstaan door de verplaatsingen tijdens de dans. Deze oefening veronderstelt affectieve communicatie door middel van de ogen. Uiteindelijk kunnen de ogen gesloten worden wanneer de emotie intenser worden.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

Orfeo et Euridice, deel I, C.W. Gluck IBF 09/16

28.2.Eutonie van de Handen

Bij Eutonie van de Handen worden de handen tegen elkaar aangelegd. Met de palmen tegen elkaar aan dansen twee mensen op zoek naar harmonie. Aanvankelijk uitoefent men een zekere druk uit op de palmen van de compagnon, om te zoeken naar de perfecte connectie en langzamerhand zullen er creatieve variaties op de aanvankelijke beweging kunnen ontstaan.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

28.3.Eutonie van de Voeten

De Eutonie van de Voeten vindt plaats door de vereniging van de voetzolen. Twee personen gaan op de grond liggen en leggen de voetzolen tegen elkaar aan, terwijl ze voldoende afstand houden om het spel van de bewegingen van de benen - zoals op een fiets - toe te laten. Vervolgens maken ze creatieve variaties op de aanvankelijke beweging. De hele oefening wordt langzaam uitgevoerd.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

28.4.Eutonie van het Hele Lichaam

Eutonie van het Hele Lichaam vindt plaats door de vereniging van de voorkant van de lichamen van beide personen. Bij dit frontale contact is het noodzakelijk om volledig tegen elkaar aan te blijven, zonder dat de handen gebruikt worden, probeerend om één lichaam in beweging te vormen. Gedurende deze dans, moeten de bewegingen heel langzaam zijn en moet een perfecte hechting van de twee lichamen bewaard blijven.

Muziek:

Estate, A. Peixoto IBF 12/17

Someone to watch over me, A. Peixoto IBF 12/16

Nature Boy, A. Peixoto IBF 12/18

28.5. Eutonie in een Groep van 3

Drie mensen vormen een kleine cirkel, met de wijsvingers tegen elkaar aan, en maken een dans met zeer langzame en harmonieuze bewegingen. Tijdens de dans benaderen twee mensen elkaar terwijl de derde, zonder de wijsvingers los te laten, de relatie tussen de andere twee beschermt.

Deze situatie wordt dan herhaald, zodat elk van de deelnemers de rol van “derde die de relatie beschermt” op zich neemt. Dit te doen produceert een vorm van affectieve communicatie zonder competitie, waardoor een opening gecreëerd wordt voor affectiviteit in een sociale dimensie.

Doel: het stimuleren van de opening naar een vorm van affectieve communicatie zonder competitie, met de toevoeging van een element van complexiteit, namelijk de derde persoon.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

28.6. Cirkel van Eutonie

De leden van de groep vormen een cirkel en zorgen dat de wijsvingers van beide handen de wijsvingers van de personen naast hen raken. Ze maken langzame en harmonieuze bewegingen en proberen de eutonische vereniging van de vingers tijdens de hele oefening te behouden. Het algemene effect van deze oefening is een vloeiende, gracieuze en lichte cirkel, die het idee van een gelukkige en harmonieuze menselijke gemeenschap suggereert.

Doel: De coördinatie en harmonie tussen deelnemers van de groep bevorderen.

Muziek:

Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

29. De Cirkel (introductie)

Alle Cirkels van Biodanza zijn oefeningen van affectieve communicatie en van integratie van de groep.

Wat wisselt is de kwaliteit van de *vivencia*, die varieert met de aanwijziging, gegeven dat we verschillende soorten van cirkels hebben, zoals bijvoorbeeld de Cirkel van Begin-Integratie, de Cirkel van Saamhorigheid, de Cirkel van Veelsoortig Lichaamscontact, Cirkel met Wiegen, Kronkelende Cirkel, Cirkel van Solidariteit, Cirkel van Viering.

29.1. Initiatie Cirkel

(ook genoemd: **Cirkel van Begin-Integratie** of **Begin Cirkel**)

Deze heeft een ceremonieel karakter, in de klassieke betekenis van initiatie van iets belangrijks. Het representeert de eenheid van de menselijke gemeenschap. De deelnemers houden elkaars handen vast en dansen, een muziek volgend die langzaam, affectief, statig, of vrolijk kan zijn.

Muziek:

Canon, Pachelbel
We've only just begun, Carpenters IBF 01/10
Close to you, Carpenters IBF 02/13
La primavera 1 mov, Vivaldi IBF 01/19
Aquarela brasileira, Emilio Santiago IBF 01/16
Queixa, C. Veloso IBF 04/17
Conto de aria, Clara Nunes IBF 03/09

29.2. Kronkelende Cirkel

Deze kan worden gebruikt aan het begin of het einde van de klas (heeft het karakter van groet). Het is niet een cirkel die cirkelvormig is, maar fluctuerend op een manier dat de mensen die haar vormen elkaar naderen en afstand nemen, wat hen de mogelijkheid geeft naar elkaar te kijken en om, eventueel, een kus te geven.

Haar kenmerk is dat ze een snellere integratie toelaat, zodat de leerlingen elkaar met meer vertrouwen naderen, zonder het gevoel van angst (ze blijven hoe dan ook de handen van hun kompanen aan hun zijde vasthouden), ze naar elkaar kijken en elkaar beginnen te herkennen.

De Kronkelende Cirkel kan verschillende karaktertrekken hebben, afhankelijk van de muziek. Met een langzame en zachte muziek, bijvoorbeeld "Tema de amor por Gabriele" gezongen door Gal Costa en Tom Jobim, of ook "Ordinary fool" gezongen door Paul Williams, krijgen de deelnemers de gelegenheid om lichaamscontact en een sterkere binding te verwezenlijken, en die is dus om in verdiepingsgroepen voor te stellen. Een Kronkelende Cirkel daarentegen met vrolijke en euforiserende muziek, zoals "Aquarela brasileira", gezongen door Emilio Santiago is speciaal geschikt voor lessen voor beginners. Meer actieve muziek verkleint de mogelijkheid van lichaamscontact; op die manier voelt de beginnende leerling zich niet geïntimideerd, maar vrijer en tegelijkertijd in verbinding met zijn/haar metgezellen.

De Kronkelende Cirkel kan ook worden voorgesteld als tweede oefening, na de Initiatie Cirkel.

29.3. Wiegende Cirkel

De deelnemers houden elkaar bij handen vast, terwijl ze schouder aan schouder blijven (in lessen voor beginners), of bij de taille/heupen en, op een langzame en melodieuze muziek, wiegen zij zachtjes en zodat een lichte staat van semi-trance ontstaat. Alle deelnemers in de cirkel proberen om in syntonie met de hele groep te schommelen. Zo wordt een zachte *vivencia* ingeleid van eenheid en harmonie.

Muziek :

Pode entrar, Fafade Belem IBF 11/02
Little Girl Blue, Nina Simone IBF 11/04
Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18
Theme from Summer of 42, M. Legrand IBF 10/10
Magie de amour, J. P. Posit IBF 11/08

29.4.Cirkel van Viering

Deze wordt aangeboden na een belangrijke handeling zoals De Wedergeboorte, een Uitdaging, of aan het eind van een wekelijkse klas of een weekend. Bij voorkeur gebruikt men klassieke en vrolijke muziek zoals bijvoorbeeld de “Allegro's” van Vivaldi. De mensen houden elkaar handen vast met hun armen geheven. Deze Cirkel past vooral goed aan het eind van een klas of weekend met Affectiviteit als thema, waarin de broederschap is gestimuleerd. Het laat in de leerlingen een gesteldheid van triomfantelijk humeur achter.

De Cirkel van Viering die wordt uitgevoerd in cursussen gericht op het uitdiepen van Diepgaande Mannelijkheid, gebruikt de muziek “Zorba” van Mikis Theodorakis, waarin alle mannen dansen met veel kracht.

Muziek:

La Primavera ,1. mov., Vivaldi IBF 15/15
Gloria, Vivaldi IBF 03/19 -17/19
Halleluya, Handel IBF 03/20

29.5.Cirkel van Solidariteit

Deze wordt uitgevoerd aan het einde van een sessie. De muziek moet krijgshaftige en triomferende elementen hebben, zoals “La Moldava” van Smetana (IBF 11/17). Van te voren, bij de aankondiging, wordt gesproken over het gegeven dat eendracht macht maakt, op een manier dat het een overpeinzing van de leerlingen hierover mogelijk maakt. Tijdens de dans kunnen de studenten, bij sommige passages, hun armen heffen in een triomferend gebaar.

29.6.Cirkel van de Transformaties

Er worden diverse Cirkels van 6 mensen elk gevormd, die dansen op “La Tempeste di Mare, Andante” van Salieri (IBF 16/20), wat een vrolijke en tegelijkertijd subtiele muziek is. Op een bepaald moment gaat een lid van een Cirkel naar een andere nabije en zo ontstaat een wisseling tussen de personen die het mogelijk maakt nieuwe Cirkel te vormen.

Deze oefening wekt veel vreugde en is symbolisch voor wat in het universum plaats vindt, waarin kleine groepen, energieën, onderling elementen uitwisselen; zoals gebeurt in de diverse dynamische cycli van de kosmos waarin een atoom overgaat naar een nabij systeem. De leerlingen moeten het nieuwe lid met vreugde ontvangen. Dit is een algehele dans. Als iemand overgaat naar een andere Cirkel, moet h/zij dat niet lopend of rennend doen, maar dansend.

29.7.Cirkel van Veelsoortig Lichaamscontact

In deze Cirkel veranderen de personen de eigen beschikbaarheid, zich afwisselend naar de tegenovergestelde kant draaiend, zodat ze bij de mogelijkheid blijven om lichaamscontact, met de voorkant van hun lichaam, aan te gaan met de beide metgezellen aan hun zijde en ook met de twee metgezellen die verder weg zijn. Er is geen verplaatsing maar een schommelende beweging die deze lichaamscontacten, ook met het gezicht en de uitwisseling van kusjes, mogelijk maakt. Dit is een oefening uit de Lijn van Seksualiteit.

Muziek:

O que sera, Simone 13/07

29.8. Concentrische Cirkel van Ogen

Dit is een hele belangrijke oefening vooral voor verdiepingsgroepen, omdat mensen niet de gewoonte hebben om elkaar in de ogen te kijken en daardoor is de saamhorigheid praktisch onmogelijk.

Er worden twee Concentrische Cirkels gevormd, de ene binnen de ander. Elk deelnemer moet iemand tegenover zich hebben, zo dat ze elkaar in de ogen kunnen kijken. Bij het begin van de muziek begint elke Cirkel langzaam naar rechts te bewegen. De personen kijken in de ogen van degene tegenover hem/haar op een natuurlijke manier, met onschuld en zonder te proberen zeer expressieve blikken te maken; elkaar aankijkend zoals een baby zou kijken, en elkaar over en weer herkenkend.

Elk persoon ontmoet een ander voor een moment of twee en beweegt dan door naar de volgende. Wanneer beide Cirkelen een hele draai hebben gemaakt, eindigt de oefening. Op dat moment, wordt je uitgenodigd degene tegenover je te omarmen.

Dit is een oefening uit de Lijn van Affectiviteit.

Doel: het voorbereiden van mensen op een meer intense verbinding, omdat het door de ogen is, meer dan door woorden, dat de saamhorigheid zich met grotere eerlijkheid verwezenlijkt.

Muziek:

Watermark, Enya IBF 11/11
Notturmo no.3, Liszt IBF 11/12
Impromptu no.3, Schubert IBF 11/13

29.9. Cirkel van Saamhorigheid

Mensen houden elkaar bij hun middel/heupen vast, samen met de anderen in harmonie schommelend, en ze wisselen in feedback lichaamscontact uit door de toenadering van het gezicht en het hoofd, en zo ontstaan gewaarwordingen van tederheid en van wederzijds vertrouwen.

Het is een oefening uit de Lijn van Affectiviteit waarin men leert om boodschappen van affectie te geven en te ontvangen in feedback.

Muziek:

We've only just begun, P. Williams IBF 02/10
Nice to be around, P. Williams IBF 02/11

30. Yin Dans en Yang Dans

De concepten van "Yin" en "Yang" komen uit de Taoïstische filosofie, waarbij "yin" en "yang" de twee natuurkrachten zijn die elkaar complementeren, en die samen de Tao vormen, de "Hoogste Eenheid". Volgens deze filosofie is het "Yin" principe "het vrouwelijke, het passieve, koude, verborgene en ontvankelijke". Het "Yang" principe is "het mannelijke, het actieve, warme, verlichtende en creatieve".

Binnen Biodanza heb ik de termen “Yin” en “Yang” louter gebruikt als metafoor om de grote creatieve krachten van het universum te beschrijven, omdat ik de Taoïstische filosofische concepten in hun totaliteit niet deel. De volgende betekenissen heb ik toegekend aan het “Yin”: het vrouwelijke, de ontvankelijkheid, de zwangerschap, het lunaire(maan)-cyclische-organische aspect, de gevoeligheid en de inspiratie. De volgende bekentenissen heb ik toegekend aan het “Yang”: het mannelijke, het penetrerende, het bevruchtende, het zonne-aspect, de capaciteit om te strijden, om te verwerklijken en om te bouwen.

We komen vrouwelijke en mannelijke archetypes tegen in alle culturen, met kleine variaties (ze corresponderen ook met de eerste twee kaarten uit de tarot: de Magiër en de Hogepriesteres).

In de “I Ching – Het boek van de veranderingen” correspondeert het “yin” met het tweede hexagram, het Ontvankelijke Principe” en het “yang” correspondeert met het eerste hexagram, het Scheppende Principe.

De Yin Dans en de Yang Dans zijn complementair en het is passend om ze allebei, de een na de ander, voor te stellen in dezelfde klas. De meest organische volgorde is om eerst de Yang Dans uit te voeren, die het sympathisch-adrenergisch systeem stimuleert en daarna de Yin Dans, die het parasymphatisch-colinergisch systeem stimuleert.

Bij de overgrote meerderheid van de mensen in onze beschaving overheerst het “yang” gedrag, iets wat voortkomt uit de strijd en competitie in de werkomgeving. De observatie toont dat een levensstijl met een overmaat aan “yang” stressvol is, bovendien vermindert het de persoonlijke charme en de capaciteit om erotiek op een fijngevoelige manier te uiten.

30.1. Yin Dans

De Yin Dans wordt gekenmerkt door eigenschappen die geassocieerd worden met het vrouwelijke: ontvankelijkheid, gevoeligheid, mogelijkheid van zwangerschap, centripetale (naar het centrum bewegend) spanning en intimiteit.

Deze dans wordt daarom uitgevoerd met hele langzame en gevoelige bewegingen, zonder zich te verplaatsen, de ogen sluitend wanneer de intensiteit van de *vivencia* toeneemt. De Yin Dans wekt een *vivencia* op van diepgaande ontvankelijkheid voor de muzikale stimulus.

Doel: het ontwikkelen van het “yin” aspect van het gedrag, om zo te vertragen en het leven met een grotere gevoeligheid tegemoet te kunnen treden. De Yin Dans leidt tot een staat van diepe harmonie en vermindert de angst.

Muziek:

Het Voorjaar 2e. mov., Vivaldi IBF 15/15 – 01/19 – 03/18

De Herfst 2e. mov., Vivaldi IBF 15/16

Ballet of the Blessed Spirits -Orfeo e Euridice, Gluck IBF 09/17

30.2. Yang dans

De Yang Dans wordt gekenmerkt door eigenschappen die toegekend worden aan het mannelijke. Waar de Yin Dans de creatieve inspiratie stimuleert, stimuleert de Yang Dans

de capaciteit tot verwerkelijking. Inspiratie, wat van herkomst “yin” is, bestaat uit de oerimpuls die een kunstwerk, een project of een droom tot leven kan wekken. De “yang” kracht maakt het, op zijn beurt, mogelijk om de droom in werkelijkheid om te zetten uitgaand van de oer “yin” impuls, en om een kunstwerk te realiseren dat anders alleen als plan had bestaan.

Beschrijving: de Yang Dans is dynamisch en wordt uitgevoerd door middel van de vergroting van de spierspanning en van de doelbewustheid die zich uitdrukt in de beweging. De Yang Dans is niet slechts een expressie van kracht, snelheid en macht, maar ook een expressie van een innerlijke instinctieve en emotionele impuls, vol van vitaliteit.

Deze dans is vrij in de zin dat alle deelnemers uitgenodigd worden om hun “yang” energie te uiten in hun persoonlijke stijl. De Yang Dans wordt uitgevoerd terwijl men zich steeds vooruit beweegt en met de ogen open.

Doel: vergroten van het vermogen tot verwerkelijken, van de moed, van de zekerheid en van het vertrouwen in zichzelf.

Dit is een dans die speciaal is aanbevolen voor mensen die moeilijkheden hebben om obstakels het hoofd te bieden en om uiting te geven aan de eigen identiteit.

Muziek:

Crime of the century, Supertramp IBF 15/11

L'Estate 3e. mov. , Vivaldi IBF 15/12

Danze polovesiane dal Principe Igor, Borodin IBF 15/13

30.3.Dans van Yin-Yang Integratie

De Yin Dans en de Yang Dans kunnen onafhankelijk van elkaar worden voorgesteld. In dat geval krijgen ze verschillende waarden: een didactische waarde, voor iedereen, en een therapeutische waarde, voor de personen die moeilijkheden tonen bij de expressie van het “yin” en van het “yang”.

Tijdens de Dans van Yin-Yang Integratie, is het nodig dat de overgang van ene naar de andere vorm van expressie plaatsvindt zonder onderbreking. Achtereenvolgens wordt de expressie geaccentueerd van elk van de twee krachten: “yin” en “yang”. Op deze manier onthult de dans de schakeringen en variaties van intensiteit die eigen zijn aan de scheppende handeling.

Dit stimuleert de aanwezige creatieve capaciteit bij zowel mannen als vrouwen. Het is belangrijk te begrijpen dat de “yang” kracht en de “yin” kracht in alle menselijke wezens aanwezig zijn, in verschillende verhoudingen, onafhankelijk van het geslacht en van de seksuele identiteit.

Tijdens de Yang fase van de Dans van Yin-Yang Integratie zijn de ogen geopend, terwijl de deelnemers de ogen tijdens het Yin fase van de dans kunnen sluiten.

Muziek:

5e Symfonie , Allegro con brio, L. von Beethoven IBF 15/14

Years of solitude, Astor Piazzolla/Gerry Mulligan IBF 08/11

31. Het geven en ontvangen van een bloem

Beschrijving: Deze oefening wordt gedaan in paren. De ene persoon maakt het gebaar van het geven van een bloem aan de ander. De ander maakt het gebaar van ontvangen.

Met de mimiek van het gebaar van geven moet duidelijk worden gemaakt of de bloem uit de grond, uit de lucht of uit een bepaald lichaamsdeel genomen worden (bijvoorbeeld uit het hart).

Het gebaar van ontvangen moet de plek op het eigen lichaam suggeren waar de ontvangen bloem geplaatst wordt. Meteen daarna worden de rollen omgedraaid.

Doeleinden:

Stimuleren van creatieve expressie door de mimiek van gebaren en de expressiviteit.

Teweeg brengen van *vivencias* in de Lijn van Affectiviteit, wanneer een communicatie met gebaren ontstaat, die het verband uitdrukt tussen de handeling van geven en die van ontvangen. Dus, het op symbolisch niveau activeren van de twee fundamentele affectieve functies van geven en ontvangen.

Observaties:

a) Middels deze oefening worden bepaalde katakterologische aspecten van de deelnemers onthuld. Uit welke plek wordt de bloem genomen om te geven: uit de lucht, uit de aarde, uit het hoofd of uit het hart? In welk lichaamsdeel wordt de ontvangen bloem geplaatst: het haar, de borst, het bekken...? Op deze manier wordt een simpele en heldere fenomenologie geschapen van het geven en ontvangen. Het heeft een onbewust symbolisch effect, dat verbonden is met de balans van de functies van geven en ontvangen.

b) Bovendien creëert deze dans een choreografie met intense affectieve vervoering en met een poëtische karakter. Het gebaar van het geven van een bloem en van het ontvangen daarvan heeft een subtiel poëtisch element.

Muziek:

Meditazione di Thays, Simonetti IBF 17/09

32. Doop van Licht

Beschrijving: 2 deelnemers staan tegenover elkaar. Degene die de doop ontvangt staat in een ontvankelijke houding met de ogen gesloten. De ander legt zijn/haar handen op het hoofd van de metgezel en laat die langzaam naar beneden gaan langs het lichaam met een delicate aanraking, om zo het eigen licht over te brengen (wat een metafoor is voor liefde).

Het gebaar lijkt op dat van de handoplegging, maar in dit geval glijden de handpalmen zachtjes over het lichaam van de ander, van het hoofd tot de voeten en daarna van de schouders tot aan de handen (zonder die vast te pakken).

Aan het einde van de oefening wordt de aanraking enkele seconden opgeschort, dit draagt bij aan het verdiepen van de *vivencia*.

Na een korte omarming worden de rollen omgedraaid.

Doel: Om het gevoel van de heiligheid van personen weer wakker te maken, middels het oefenen van eigen capaciteit tot schenken van zichzelf.

De symboliek van het licht vertegenwoordigt de menselijke gevoelens van generositeit en goedheid. Het doorgeven van het eigen licht betekent het beste van zichzelf aan de ander geven.

Deze oefening biedt een vorm van transcendent communicatie, als je bedenkt dat het uiten van generositeit alleen mogelijk is wanneer men het eigen ego transcendeert.

Observatie: Deze oefening is een ceremonie van schenking, niet van genezing. Daarom wordt deze alleen uitgevoerd met de één staand voor de ander. Er kunnen zich mogelijk fenomenen van genezing voordoen, maar dat is niet het doel van de oefening.

Vaak gestelde vraag:

Waarom laat men niet ook de handen afdalen over de achterkant van het lichaam?

Antwoord:

Omdat het een oefening met een symbolisch karakter is en omdat de voorkant van het lichaam het meest ontvankelijk is.

Muziek:

Consolazione no. 3, Liszt IBF 11/14

Clare de Lune, Debussy IBF 17/07

33. Ritmische Koor

Het “Ritmische koor” wordt uitgevoerd gebruik makend van twee verschillende mantra’s:

“Samba-Cananda-Camina-Bum-Ba” of “Ase-Sita-Hum”. Dit is een oefening uit de Lijn van Transcendentie.

De deelnemers houden handen vast in een cirkel, sluiten hun ogen en uiten de lettergrepen van de mantra dit begeleidend met het ritme aangegeven door het stampen van de voeten op de vloer.

Terwijl de deelnemers ritmisch de mantra herhalen, zorgt de leraar ervoor dat niemand individuele initiatieven neemt, maar iedereen tegelijk dezelfde woorden zingt.

Het ritme ontstaat geleidelijk en moet een grote klankrijke eenheid krijgen, een sonore polyfonie, terwijl tot het laatst dezelfde ritmische vorm moet worden bewaard.

Daarna, in een tweede fase, kunnen de deelnemers de handen los te laten en ieder voor zich verder gaan dit ritme geproduceerd door de groep met z'n allen te dansen.

De waarnemingen van de deelnemers worden doordrongen van ritme, en er kunnen zelfs staten van lichte ritmische trance ontstaan.

Het wordt zonder muziek gedaan.

34. Dialoog van stemmen

Deze oefening behoort tot de Lijn van Affectiviteit. Ze wordt gedaan in tweetallen, bij voorkeur met ogen dicht en onthult het vermogen tot resonantie met de ander zonder woorden te gebruiken.

Het gaat om een dialoog van klanken, een dialoog van stemmen en niet van woorden, en het wordt gekenmerkt door het zoeken van een perfecte sensitieve verbinding, van een resonantie van de één in de ander. De oefening leidt tot een diepe affectieve communicatie. De twee personen brengen over en weer subtiele zielstoestanden en emotionele staten met hun stem over.

Staand tegenover elkaar, op enige afstand, maakt één tegelijk een korte uiting met de stem, die een piepkleine melodische frase kan zijn. Op die uiting met de stem moet de ander met volledige coherentie antwoorden, niet vanuit het ego, maar eerder vanuit het luisteren naar wat de ander overbrengt met de stem, om binnen zichzelf een harmonisch en samenhangend antwoord te voelen ontstaan, dat ook een korte melodische frase vormt.

Tegelijkertijd verplaatst elkeen zich met de allerlangzaamste stapjes in de richting van de stem van de ander.

Wanneer de twee deelnemers elkaar heel dicht genaderd zijn, eindigt de oefening en kunnen ze een omhelzing uitwisselen.

Het wordt zonder muziek gedaan.

35. Koor van het Goddelijk Riet

De groep staat in een cirkel en krijgt de aanwijzing om de stem vanuit de buik te laten komen en niet vanuit de keel. De deelnemers worden uitgenodigd om zachtjes de klank "A" naar buiten te brengen samen met de lucht van de uitademing. Zo wordt een monotoon geluid gecreëerd dat langzaam polyfoon wordt, dankzij de variaties in toonhoogte van de klank die eenieder uitbrengt. Zo ontstaat er een polyfoon koor.

De deelnemers houden hun ogen gesloten.

Het is nodig de groep te vragen om de harmonie van het koor te bewaren, met vermindering van de individuele neiging om er bovenuit te komen met de overmatige verheffing van het volume van de stem.

Deze oefening is geïnspireerd door Tibetaanse ceremonies. De poëtische metafoer "heilig riet" refereert aan de bamboestelen die zingen door de wind. - Het zijn niet de stelen die zingen, maar eerder "iets" wat in hen zingt. Daarmee wordt de afwezigheid van bedoeling onderstreept bij het uitbrengen van de stem. Voor de tibetanen is dit "iets" de goddelijkheid. In Biodanza is het alleen een metafoer voor de kosmische harmonie.

Doel: opwekken van de staat van trance en van regressie naar het oorspronkelijke, met de vermindering van het bemenen van de eigen lichamelijke grenzen, wat de *vivencia* van samensmelting met de groep en met het universum mogelijk maakt.

Observatie: het kan gebeuren dat een deelnemer op de grond valt door de verhoging van de staat van regressie. In dit geval begeleidt men de persoon zachtjes weg van de cirkel en vertrouwt deze toe aan een metgezel opdat die hem of haar affectieve koestering biedt.

36. Koor van het Goddelijk Riet in Spiraalvorm

Het Koor van het Goddelijk Riet is een oefening uit de Lijn van Transcendentie, en kan op verschillende wijzen worden uitgevoerd.

De eerste wijze is dat de leerlingen in een cirkel de klank van de letter “a” uitbrengen, terwijl ze proberen om het volume te harmoniseren zonder dat iemand met de eigen stem die van de anderen overheerst. De klank moet heel diep zijn, uit het inwendige komend, en niet uit de keel.

Een andere wijze bestaat uit het zingen van de letter “a” uitgaande van een cirkel waarin twee deelnemers de handen los laten, een spiraal vormend in een middelpunt zoekende beweging.

Dit wordt zonder muziek gedaan.

37. Lied van de Naam van een Metgezel

Deze oefening behoort bij de Lijn van Affectiviteit. De leerlingen gaan in een cirkel staan, met de handen vast, armen langs het lichaam, en met lichaamscontact van schouder tegen schouder. Een vrijwilliger gaat naar het midden van de cirkel, kiest een metgezel om de naam voor te zingen en gaat gericht naar diegene staan, maar blijft in het centrum van de cirkel.

In diepe verbinding met zichzelf en gesloten ogen, brengt de vrijwilliger vervolgens een melodie naar buiten die is aangepast aan de naam van de metgezel: als de melodie het vraagt, dan worden de klinkers verlengd zo dat er een perfecte integratie is van deze en de naam.

Wanneer het lied eenmaal voltooid is dan omhelzen beide metgezellen elkaar en gaan weer terug in de cirkel, zodat een andere vrijwilliger kan kiezen om in het centrum te gaan, en op haar/zijn beurt, het lied van de naam aan een andere metgezel te offeren.

Doel: versterking van de identiteit van degene die zingt, door middel van de affectieve expressie naar een metgezel.

Ook de identiteit van degene die ontvangt wordt versterkt, door middel van de vivencia van, precies, het ontvangen van de affectieve gift van het lied van zijn/haar naam.

Het wordt gedaan zonder muziek

38. Stille Syntonie

Deze oefening is extreem belangrijk omdat het toelaat om ontvankelijk te zijn voor stimuli van buitenaf en op een speciale manier, voor menselijke lichaamscontact. Het hoort bij de Lijn van Affectiviteit.

Deze oefening wordt gedaan in paren. Een van de twee is passief en sluit de ogen, een extreme staat van gevoeligheid oproepend. De andere persoon is actief en maakt de allerlichtste en delicate aanrakingen op enkele delen van het lichaam van zijn/haar metgezel, die gevoelig reageert door het geraakte deel te bewegen.

Bij voorbeeld, wanneer de ander een hand aanraakt, beweegt de deelnemer dezelfde hand met extreme gevoeligheid. Op die manier doet elke aanraking het aangeraakt deel bewegen met harmonie en gevoeligheid.

Wanneer deze oefening is afgelopen wordt er gewisseld van rol.

Dit is een oefening zonder muziek.

39. Streling van de eigen handen

Doel: binnengaan in een diepe verbinding met zichzelf. Verschillende mogelijkheden van contact van één hand met de andere, laten een langzaam verschijnen van de subtiele emotie van met zichzelf zijn toe, van zichzelf zijn.

Tijdens de oefening kan een *vivencia* van grote intensiteit zich voordoen bij personen die zich altijd naar buiten gericht bevinden, naar de actie om de actie; dat zijn mensen die altijd bezig zijn met nuttige dingen, zonder zich tijd toe te staan om met zichzelf te zijn.

Deze oefening bevordert de integratie tussen de twee hersenhelften onderling, zo de eenheid van de dualiteit vormend.

Muziek:

Watermark, Enya IBF 11/11

Bilitis, Zamfir IBF 09/03

Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18

40. Gevoelige Streling van de Haren in Tweekanten

Wanneer een persoon leert hoe met gevoeligheid de haren te strelen, leert z/hij het geheim van strelen en kan z/hij in de toekomst elk deel van het lichaam met gevoeligheid strelen.

De gevoelige Streling van de haren is aan de buitenkant, uitgevoerd met grote zachtheid en gevoeligheid. De persoon die ontvangt sluit de ogen om de streling beter te voelen.

Het is heel belangrijk duidelijk te maken dat het geen wederkerige streling is: één metgezel is actief en streelt de ander, terwijl de ander passief is en ontvangt. Wanneer de muziek eindigt worden de rollen omgewisseld.

Om op passieve wijze de streling te ontvangen betekent centripetale (naar het centrum, het centrale zenuwstelsel toekomende) stimuli van grote intensiteit te ontvangen. Het geven van de streling betekent, daarentegen, stimuli aan te wenden van buiten naar binnen.

Als beide leerlingen de oefening gelijktijdig uitvoeren, een wederzijdse streling realiserend, dan ontstaat een betrokkenheid waarin men tegelijkertijd geeft en ontvangt, maar de specifieke intensiteit van deze *vivencia* vermindert.

Muziek

Tamba Tajá, Fafá de Belém IBF 11/01

Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18

A noite do meu bem, Maria Creusa IBF 11/19

41. Streling van de handen in paren

Twee mensen, tegenover elkaar, nemen elkaar bij de handen en beginnen een subtiele wederzijdse streling van de handen. Deze oefening wekt een intense en verbazingwekkende vivencia, omdat het is alsof er twee centra van energie worden verbonden die langzaam transformeren in één gezamenlijke energie. Zo gaat men van aanraking naar over streling, om te eindigen in de vivencia van saamhorigheid. Als de emotie zeer sterk is, kunnen ze de ogen sluiten en de druk van de handen even verhogen. Deze aanraking moet steeds pulserend zijn, niet rigide en moet het kenmerk van een streling hebben.

Muziek

Tamba Tajá, Fafá de Belém IBF 11/01

42. Strelen van de rug in paren

Een metgezel streelt de rug van de ander heel zacht: het is geen massage maar eerder een daad van bescherming, om zó uit te voeren, dat degene die de streling ontvangt zich vergezeld en beschermd voelt.

Deze oefening eindigt als de muziek stopt en dan wordt er gewisseld van rol; de metgezel die werd gestreeld neemt nu de rol over van strelen, terwijl de ander de passieve is. De persoon die ontvangt neemt een ontvankelijke houding aan met gesloten ogen.

Muziek

Tamba Tajá, Fafá de Belém IBF 11/01

Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18

A noite do meu bem, Maria Creusa IBF 11/19

L'horloge de ma vie, J.P. Posit IBF 17/04

43. Het strelen van de voeten in paren

Dit is een daad van liefde, van menselijke liefde. Toen Maria Magdalena de voeten van Jezus waste met olie en droogde met haar haar, vestigde ze een diepgaande en mysterieuze band, waarin de nederigheid met de liefde was gemengd, daarin was geen arrogantie of uiterlijk vertoon, maar de zachtheid en de tederheid. Het strelen van de voeten van een geliefde persoon is een buitengewoon diepgaande ceremonie van verbinding.

Een heleboel oefeningen van Biodanza worden gegeven opdat de persoon tijdelijk afziet van het ik, en zich met eerbied en diepgaande toewijding naar een ander persoon richt.

Dit heeft een kracht die niet alleen de persoon die ontvangt mooier maakt, maar ook de persoon die de streelt. We kunnen dit ook beschouwen als een handeling waarin een diepe saamhorigheid wordt gezocht.

Als de emotie heel intens is, kunnen leerlingen hun ogen sluiten, en ook zeer intense strelingen geven aan de voeten van hun metgezel.

Muziek:

Black is the colour of my true love's hair, Helen Merrill

I see your face before me, Helen Merrill IBF 13/20

44. Streling van het gezicht in paren

Dit is een hoogst persoonlijke ceremonie. Over en weer strelen de personen het voorhoofd, de wangen, de oren en de lippen van de ander.

Dit is een zeer intensieve vivenciale handeling, maar tegelijkertijd heeft het elementen van bewustzijn. Men wordt zich plotseling bewust van de vorm van het gezicht van de compagnon, van de details (schakeringen), die vaak lijden, verdriet, sensualiteit, onschuld enz. uitdrukken.

Te leren om het gezicht met fijngevoeligheid te strelen is een belangrijke taak in het leven. Op het moment dat we een gezicht strelen, geven we ons rekenschap dat alle gezichten schoonheid hebben, een schoonheid die niet formeel is, een emotionele schoonheid, een expressieve esthetica, etc.

Zoals altijd, zijn de ogen open, maar als de vivencia dieper wordt, sluiten de personen vanzelf hun ogen.

De streling van het gezicht heeft twee modaliteiten: het kan wederkerig zijn, tegelijkertijd, of opeenvolgend waarbij eerst de een passief en de ander actief is en daarna andersom.

Muziek:

Black is the colour of my true love's hair, Helen Merrill
I see your face before me, Helen Merrill IBF 13/20

45. Anonieme streling van de handen in een groep van 5

De deelnemers vormen groepjes van vijf die zich in een cirkel opstellen.

Ieder van de vijf brengt de eigen handen naar het centrum van de kleine cirkel, deze om en om op die van de metgezellen leggend.

Dan begint een anonieme streling met gesloten ogen, dus zonder te weten van wie de handen zijn die elkaar aan het strelen zijn.

Dit is een oefening van ongedifferentieerde affectiviteit. De streling van de handen onthult verschillen in temperatuur, in stevigheid, in kracht en maar in het algemeen moet het strelen fijngevoelig en teder zijn.

Muziek

Tamba Tajá, Fafá de Belém IBF 11/01
Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18
A noite do meu bem, Maria Creusa IBF 11/19

46. Geven en ontvangen van koestering in paren

(oefening die ook “Wiegen in de Schoot” of ook “De ander wiegen” wordt genoemd)

Zittend ontvangt de ene leerling de ander in zijn/haar schoot, zodat z/hij die zachtjes kan wiegen en in zijn /haar armen kan houden.

De persoon die de koestering ontvangt bevindt zich in een positie die bijna dwars op die van de metgezel is.

Deze oefening is heel belangrijk omdat over het algemeen mensen geen koestering ontvangen in hun familie of van hun vrienden; eventueel ontvangen ze die alleen van zeer dierbare en geliefde personen. Er zijn mensen die maanden en soms zelfs jaren geen koestering hebben ontvangen.

Het ontvangen van een koestering is een soort affectieve voeding, die onmisbaar is voor de organische zelfregulering. Volgens de psychosomatische geneeskunde zijn vele ziektes zoals astma, allergieën in het algemeen, artritis, slapeloosheid en sommige hartafwijkingen het gevolg van een gebrek aan affectieve koestering.

Het ontvangen van koestering is heilzaam voor kinderen en volwassenen.

De beste houding voor het geven en ontvangen van koestering bestaat uit het naast elkaar gaan zitten met de heupen die elkaar aan een zijde raken en met de benen in tegenovergestelde richting.

De persoon die geeft omarmt degene die ontvangt, terwijl de ontvanger zich overgeeft aan de bescherming van de ander door wie z/hij zich laat ondersteunen.

Een dergelijke positie is optimaal omdat het ook degene die ontvangt toestaat de eigen benen, rustend op de vloer, met gebogen knieën, dichterbij het lichaam van de metgezel te brengen

Muziek

Photographs, Nana Mouskouri IBF 11/18

My darling child, Sinead O'Connor IBF 17/02

Jesse, Roberta Flack IBF 17/03

47. Regressie tot de staat van kind zijn door streling van het gezicht

Beschrijving: Deze oefening wordt gedaan met zijn tweeën. Een persoon gaat zitten op de grond, beter is het om comfortabel met rug tegen een muur te steunen, met de benen van elkaar, terwijl de ander ligt op de grond met het hoofd in de schoot van de metgezel.

De persoon die zit streelt het gezicht van de ander met fijngevoeligheid, terwijl degene die gestreeld wordt zich overgeeft aan een staat van regressie.

Twee soorten stelingen worden afgewisseld gedurende de gehele duur van de uitvoering van deze oefening:

Zachtjes met de vingertoppen strelend vanuit het centrum naar de buitenkant van het gezicht. Dit type liefkozing veroorzaakt een *vivencia* van oplossen (vermindering van bewustzijn van de identiteit).

Met fijngevoeligheid de handpalmen op de wangen en op het voorhoofd laten rusten. Dit type streling produceert een *vivencia* van bescherming (zich beschermd voelen), die ontvankelijk maakt voor de staat van regressie. Aan het einde van de oefening wordt de streling beëindigd, en na een aantal seconden vraagt de leraar aan de degenen die de regressie hebben gedaan om diep adem te halen, en als ze dat willen, om de ledematen te strekken

zoals bij het ontwaken. Daarna maakt men zich gereed om de metgezel te omhelzen. Vervolgens worden de rollen omgedraaid.

Observatie: het gaat hier alleen om streling, en niet om massage of activatie van energiepunten. Daarnaast is het beter niet de ogen en mond te strelen, om niet de staat van waakzaamheid te stimuleren, die de regressie belemmert.

Doel: Een staat van regressie teweeg brengen en reparenting (opnieuw ouders krijgen)

48. Reparenting

Veel mensen hebben geleden aan stress tijdens hun vroege kinderjaren en/of hebben te maken gehad met verlating van de moeder of vader en hebben daardoor geen “primaire verbinding” tot stand kunnen brengen.

De primaire verbinding is volgens Rolf Carballo het neurologische proces van integratie van het kind in relatie tot de affectieve koestering die het ontvangt van de moeder. Onvoldoende structuur in de primaire verbinding heeft ernstig consequenties voor de ontwikkeling van de identiteit.

De persoon die de *vivencia* van ondergaat regressie naar de staat van kind-zijn, herbeleeft de situatie ten tijde van de geboorte op psychologisch en neurologische niveau, in een diep affectieve omgeving. Op deze manier komt een proces van compensatie op gang voor de mogelijke vormen van gebrek aan affectie ontstaan tijdens de kindertijd. Men verzoent zich zo met een nieuw affectieve balans. Dit proces van affectieve compensatie wordt ook wel “reparenting” genoemd.

In de oefening van Regressie tot de Staat van Kind zijn door Streling van het Gezicht, neemt de persoon die streelt symbolisch de rol van de vader als het een man is of moeder als het een vrouw is; de persoon die geliefkoosd wordt neemt symbolisch de rol aan van pasgeborene.

Muziek:

Bilitis, George Zamfir IBF 09/03
Little girl blue, Nina Simone IBF 11/04
Jesse, Roberta Flack IBF 17/03
La petite fille de la mer, Vangelis IBF 17/01

49. Affectieve bescherming met streling van de borst en van de armen

Beschrijving: twee personen zitten op de vloer, één leunt met de rug tegen de borst van de ander. Degene die achter zit streelt de borst en de armen van de ander.

Doel: geven en ontvangen van affectieve koestering.

Muziek:

Bilitis, George Zamfir IBF 09/03
Para dizer adeus, Tom Jobim IBF 11/20

50. Dans van hart tot hart

Beschrijving: twee deelnemers met de armen om elkaar verenigen hun borstgebieden, en maken daarmee langzame bewegingen naar voren en naar achteren. Vervolgens bewegen de twee personen zo dat ze één lichaam vormen, de beweging naar voren en naar achteren achterwege latend.

Doel: symbolisch het hart aan de ander aanbieden en het bereiken van de *vivencia* van affectieve samensmelting.

Muziek:

Meditation de Thays, George Zamfir IBF 11/07

Amora, Maria Cruenza IBF 17/08

51. Dans van het zaad

De “*vivencia* van groei” is één van de meest diepgaande en mooiste die een menselijk wezen kan ervaren.

Om elke dag het onbekende potentieel te ontwikkelen van het innerlijke zaad. Om te groeien tot het eind van onze levensdagen. Bloeien en vruchten geven. Het menselijke leven kan zo lijken op een boom, die ontsproten aan een zaadje zichzelf sterk en vruchtbaar maakt, gevoed door het oeroude sap van de liefde.

De boom bloeit en draagt vruchten op een zo vrijgevige wijze, dat de takken breken door het gewicht van de vruchten.

Het proces van leven is opgeslagen in het zaadje en is gedurende miljoenen jaren doorgegeven. In elke fase verschijnen nieuwe scheuten; nieuwe mogelijkheden. In elk tijdperk ontvangen we de gratie van nieuwe visioenen.

Alle momenten van ons bestaan hebben een intrinsieke waarde waarvan het noodzakelijk is die te weten ontdekken.

De oefening van groei roept een uitzonderlijke *vivencia* op. Het gaat er niet om de ontwikkeling van een jonge boom “uit te beelden”. Het is de muziek die de impuls tot groei moet geven, niet onze wil. We moeten er toe komen om ons tot muziek om te vormen en te groeien vanuit de duistere ingewanden van de aarde naar het licht, naar het hoge. “Iets” groeit in ons. Onze wijsheid bestaat er in om toe te laten dat de opstijgende energie zich manifesteert.

Muziek:

Allegro non molto, L'inverno, A. Vivaldi IBF 16/13

52. Dans van de Schepping

Samenvatting:

Deze dans behoort tot de Lijn van Creativiteit en verschilt van de Dans van Brahma. Het begint in de houding van het zaad, over het eigen lichaam gebogen, met het hoofd laag. De muziek “Finlandia” van Sibelius gaat een vermogen om te groeien aan de beweging geven. De deelnemer rijst met een zekere energie omhoog, het beeld oproepend van een boom met zijn takken in volheid uitgestrekt.

Beschrijving

De oorsprong van de wereld is een onpeilbaar geheim voor de menselijke geest.

Sommige oosterse religies vermoeden een oorspronkelijke beweging, een gebaar; hierdoor komt de Schepping te voorschijn uit een genererende dans. In andere religies, zoals in de joods-christelijke Genesis, is de oorsprong van de wereld de goddelijke asem, de stem, de ademtucht van het leven, het woord dat de namen van de dingen bestemt, deze hun identiteit gevend en verlossend uit het vormeloze en de chaos.

De kosmogonieën (verklaringen over de oorsprong van de wereld) bij verschillende volkeren, hebben dus een “lichamelijke” of een “geestelijke” afstamming. Geest, ademhaling, adem, ziel, zucht, universele prana.

De Dans van Shiva, die de Universa vernietigt en creëert, hoort bij de kosmogonieën van beweging. De bijbelse Genesis, daarentegen, die zegt: “In het begin was het woord”, hoort bij de cognitief-verbale lijn

Misschien, vertegenwoordigen deze twee lijnen de eerste keuzemogelijkheden in het drama van het bewustzijn tegenover een onpeilbaar mysterie. Maar, als we de intuïtie volgen van een oer-eenheid, dan heeft de scheiding tussen het lichamelijke en het geestelijke geen reden om te bestaan en dan zou deze eerder een antropologische catastrofe vertegenwoordigen: de eerste grote dissociatie.

Hoe dan ook, gaat men in alle kosmogonieën uit van een uniek begin dat zich daarna deelt en wordt tot een dualiteit, een drie-eenheid, of een viervoudigheid. Het unieke begin kan een solitaire halfgod zijn, een naamloze en onbegrijpelijke god, het oorspronkelijke ei, het zaad van het leven etc. Dat wil zeggen, men beschrijft het proces dat van eenheid naar diversiteit gaat en wat filosofen de “Meervoudige Eenheid” hebben genoemd. In de Egyptische kosmogonie, scheidt de god Ra zo de broers Nut en Geb, de ruimte van leven en het hemelse gewelf creërend. In het oosten, wordt de dualiteit van de Tao gevormd door Yin en Yang. In de bijbelse Genesis, scheidt Jehova de hemel van de aarde, het licht van de duisternis. De Griekse kosmogonieën vermoeden intuïtief de kosmische principes, en kwamen uit bij de viervoudigheid van Anaximander, gevormd door de elementen Aarde, Lucht, Vuur en Water.

Het algemene principe van de kosmogonieën bestaat uit de geleidelijke differentiatie uitgaand van een uniek begin, dat om diverser te worden, een realiteit gaat voortbrengen die iedere keer complexer wordt. Zoals Teilhard de Chardin bevestigt, gaat de schepping zichzelf, in evolutionaire zin, perfectionerend van eenvoudig naar complex, van ongedifferentieerd naar gedifferentieerd. Terwijl in het oosten dit proces cyclisch is en de duizendjarig opeenvolging van karmische revolutie's voorstelt. In het Christendom is dit proces lineair en ontwikkelt het zich volgens de geschiedenis om te eindigen met de Wederkomst van Christus (Parousia), de terugkeer van God voor het Laatste Oordeel.

Vanwege de moeilijkheid om de kosmogonische ervaringen te verenigen op een alles bevattende manier, heb ik de meest universele elementen genomen om in een dans de persoonlijke *vivencia* van de creatie van de wereld voort te brengen; de opeenvolgende bewegingen die leiden van de chaos naar de kosmos. Dit proces ontwikkelt zich, volgens ons begrip, niet in een gesloten cyclus of lineair: het beantwoordt aan een evolutionair model in een logaritmische spiraal. Aldus perfectioneert het universum zichzelf door opeenvolgende processen van integratie in levende kringlopen die steeds meer gedifferentieerd worden. Het integrerende mechanisme is de gemeenschappelijke liefde, de verbinding met het leven.

Het doel van dans van schepping is het teweeg brengen van de *vivencia* van kosmogonische creatie en het opnieuw wakker maken in de deelnemer van het vermogen om te scheppen en van de creatieve vervoering.

Volgorde van dans van creatie:

1. Het oerzaad
Het God-zaad, ademt kosmische ruimte, begint te ontwaken en te groeien, zijn vermogenheid manifesterend.
2. Bevruchting van de ruimte met genitale energie
3. Manifestatie van de dualiteit. Yin dans en Yang dans
Het Vrouwelijke Principe en het Mannelijke Principe onttrekken zich aan de oorspronkelijke chaos.
4. Geïntegreerde Yin-Yang dans
Het kosmische huwelijk komt tot stand, het trouwen van het vrouwelijke en mannelijke, van licht en donker, van hemel en aarde.
5. Creatie van de vier elementen: Aarde, Water, Vuur, en Lucht.
Vanuit de dualiteit ontstaat de verbreding van het veelvoudige, in een proces van immer toenemende differentiatie.
6. Creatie van het hemelgewelf,
Creatie van de planten en de dieren.
7. Verschijning van de mens, in voortdurende evolutie
8. Vorming van de menselijke gemeenschap. Triomf van de liefde.

Muziek: Finlandia, Sibelius IBF 15/19

53. Dans van Shiva, Vishnu en Brahma

Deze dansen ontwikkelen zich binnen de context van de hindoeïstische goddelijke Drie-eenheid, "Trimurti" genoemd, die gevormd wordt door Shiva, Vishnu en Brahma.

Shiva is de god van de dans en ook van de veranderingen. Het is een archetype van wat leeft en sterft, van het creatieve en van permanente vernieuwing.

Vishnu is het archetype van instandhouding, van het behouden van het positieve en de goede dingen in het leven; het bewaren van het wonderbaarlijk schitterende wat er in het eigen leven is.

Brahma is de god van creatie, en hij heeft ook een karakteristieke gebarentaal die zinspeelt op de creatie van de wereld en van de wezens.

Deze drie-eenheid heeft drie onderscheiden vormen van dansen:

De Dans van Shiva wordt gedaan door het lichaam staand op één been in evenwicht te houden; tegelijkertijd de armen bewegend op een harmonieuze manier, zodanig dat het hele lichaam in beweging is, in een instabiel evenwicht.

De Dans van Vishnu, daarentegen, heeft overwegend stabiele, symmetrische bewegingen, ter bescherming van de eigen wereld. De essentie is de *vivencia* van de instandhouding van de persoonlijke wereld.

De Dans van Brahma is krachtig en expansief.

Iedereen heeft deze drie archetypische componenten in zich, in verschillende verhoudingen. Sommige mensen zijn veranderlijk, instabiel, zij wisselen van plan, zij veranderen van liefde, van werk, van verblijfplaats. Ze zijn permanent verlangend naar veranderingen.

Bij anderen lijkt het daarentegen, dat in hun leven alles stevig vaststaand en beschermd is, met veranderingen die gering zijn en die de stabiliteit bewaren.

Deze dansen kunnen samen of apart uitgevoerd worden, maar er moet altijd gerefereerd worden aan de hindoeïstische drie-eenheid.

53.1. De Dans van de Instandhouding en de Mythe van Vishnu

Vishnu is de god van het behoud (de instandhouding) van de levenscycli. Hij vertegenwoordigt de sterke biologische traagheid die het universum en het leven reproduceert, en in stand houdt. De schoonheid van wat permanent is, is dat het zekerheid en vertrouwen voortbrengt. Elke ochtend verschijnt dezelfde zon om een toast op het leven uit te brengen, elke nacht de maan in de duisternis, dezelfde volgorde van de seizoenen, de stabiliteit van de sterren in het hemelgewelf. Dierbare wezens blijven binnen in ons; het geluk om steeds weer hetzelfde gezicht te zien. Variaties die zich, in harmonie, voordoen binnen dezelfde patronen.

Vishnu stabiliseert de assen binnenin een systeem en geeft het evenwicht aan ons lichaam op twee benen.

Gebaseerd op de symboliek van Vishnu creëerden Rolando Toro en Cecilia Luzzi de “Dans van de instandhouding van het leven”.

Zoals om een evolutionaire sprong (transtase) te maken, het nodig is om de vormen van evenwicht (Shiva) te veranderen, zo vereist de instandhouding van het nieuw gewonnen evenwicht – de verdergaande stabiliteit – de homeostase van Vishnu. De ergotrope functies hebben de kracht van Shiva nodig, terwijl de trofotrope functies de kracht van Vishnu vergen. Bij sommige mensen overheerst wat we de geest van Shiva kunnen noemen en zij

zijn in permanente verandering, terwijl bij anderen de geest van Vishnu overheerst, wat een cirkel van bescherming creëert voor alles wat ze hebben en liefhebben.

De Dans van Instandhouding wekt de diepe noodzaak op om zich te bewegen binnen patronen van stabiliteit, verbonden met een affectief centrum, vol koestering. De zorg voor de intieme warmte van het leven en voor een thuis, het vuur in ons plaatsen, blijven in de extase van het alledaagse, verbonden met de aarde en veranderingen weigerend, aan het leven de onmisbare sereniteit geven om het een thuis te maken voor groei en rijping.

De dans van behoud is met zorg gestructureerd om deze staat van serene harmonie op te wekken.

Stadia van de dans:

1. Zoeken van het centrum:
met de voeten stevig op de grond schommelt men met lichte bewegingen heen en weer, zowel van links naar rechts als van voor naar achter, om het centrum te vinden. Zo krijgt men een gevoel van stabiliteit.
2. Symmetrische variaties
van de armen rondom de centrale as van het lichaam.
3. Asymmetrische variaties
van de armen rondom de centrale as van het lichaam.
4. Houding van Vishnu
staande, rustend op het bekken en het linkerbeen (het rechtbeen is half-gebogen), met de linkerhand op de heup. De rechterhand omhoog gebracht tot de hoogte van de borst, met de handpalm naar buiten gedraaid, in een delicaat gebaar van het tegenhouden van dingen die van buiten komen.
5. Weigering tegenover veranderingen
de rechterhand komt in een zacht gebaar van weigering naar voren. Het is een beweging die wordt uitgevoerd met overtuiging en tevredenheid.
6. Symmetrische dans met ruime bewegingen
de beweging begint met het verruimen van de basis van ondersteuning, door het rechterbeen een beetje verder weg te plaatsen.
7. Asymmetrische dans met ruime bewegingen
de eigen stabiliteit op de proef stellend met grotere veranderingen, maar steeds de innerlijke as instandhoudend.
8. Zorgend voor het vuur
met de handen een onzichtbare bol vormend, in stand gehouden door het natuurlijke magnetisme van het lichaam, beweegt men van links naar rechts.
9. Het vuur in stand houdend
brengt men de bol naar de borst in een gebaar van intimiteit. Affectieve waarden worden binnenin de borst bewaard.
10. Cirkel van bescherming

de armen dalen zachtjes vanaf het centrum en omhooggaand vanaf de flanken genereren ze een cirkel die zich boven het hoofd sluit. Zo is de eigen wereld beschermd en veilig.

11. Houding van Vishnu (zoals beschreven onder 4)

Muziek: Rosa das Rosas, Musicisti della Provenza IBF 16/17

L'horloge de ma vie, J.P. Posit IBF 17/4

53.2. De Dans van de Transformaties en de Mythe van Shiva

Shiva behoort tot de "Trimurti" van Hindoe goden die gevormd wordt door Brahma, de schepper en Vishnu, de levensbewaarder.

Shiva symboliseert de eeuwige transformatie van het universum, dat bestaat uit cyclische vernietiging en creatie. Hij is de God van de dans en de transformatie.

Het kosmische proces bestaat uit dood en wederopstanding, eeuwige vernieuwing van het leven. Binnen onszelf zou de actie van Shiva kunnen bestaan uit het toestemming geven aan ons oude lichaam om te sterven, opdat we geboren kunnen worden in een nieuwe cyclus van leven. Het thema van Shiva's dans is de kosmische activiteit, de eeuwige transformatie.

Ananda Coomarsaswamy beschrijft de 5 goddelijke activiteiten van Shiva:

1. De continue creatie van het Universum, die voortkomt uit ritme.
2. Instandhouding, gebaseerd op balans en matiging van de bewegingen.
3. Vernietiging van vormen die al achterhaald zijn, door middel van het innerlijk vuur.
4. De eeuwige vernieuwing.
5. De incarnatie van het leven.

Wat om aandacht vraagt is het feit dat De God van de Dans, Shiva Nataraj, tegelijkertijd de God van de Veranderingen is; dat zou betekenen dat veranderingen worden opgewekt door de dans.

Shiva wordt altijd voorgesteld met de rechtervoet op een demon, wat de overwinning symboliseert over demonische krachten van destructie; terwijl linkervoet in de lucht is, zinspelend op balans en de impuls om op te stijgen. Het beeld van Shiva heeft vier armen, waarmee hij de cyclische creatie en vernietiging van de wereld bewerkstelligt. Hij is omringd door een cirkel van vuur. De dans van Shiva is, dus, een beweging die vernietigt om het proces van creatie te genereren.

Geïnspireerd door de Dansen van Shiva en door de symboliek van transformatie creëerde Rolando Toro Araneda de "Dans van de Transformaties", die 3 essentiële bewegingskenmerken heeft: Eenheid, Evenwicht en Harmonie.

- *Eenheid* betekent dat het gehele lichaam in perfecte coördinatie beweegt, alle delen integrerend en verbinding makend met het gehele leven. Uit psychomotorisch oogpunt, vereist dit een integratie van de piramidebanen en het extrapiramidale systeem.
- *Evenwicht*: de dans op één voet vergroot de instabiliteit door de werking van de zwaartekracht van de aarde; dus is een bijzondere beweging vereist waarbij op elk moment de lichaamshouding moet worden aangepast, zodat het dynamische evenwicht wordt gestimuleerd.

Alle variaties worden uitgevoerd in een onstabiel evenwicht (op één voet), wat de integratie vereist van de evenwichtsreceptoren van het interne gehoor met die uit de structuren van de cortex en van het cerebellum.

- *Harmonie* De bewegingen moeten gemaakt worden in perfecte samensmelting met de muziek, dit geeft het lichaam de pulsatie (het kloppen) van het leven.

In de leerfase vindt integratie plaats van de motorisch-sensorische, auditieve, visuele en vestibulaire (interne gehoor) structuren. In de meer gevorderde fasen ontstaat een vergroting van de staat van bewustzijn, door het intense proces van integratie dat ingeleid is.

De Dans van de Transformaties die in Biodanza wordt voorgesteld, bevat, als het archetypische patroon eenmaal is gestabiliseerd, verplaatsingen in de ruimte, met een grote rijkdom aan variaties, creativiteit en harmonie.

De symboliek van de Dans van de Transformaties suggereert de vernietiging van het oude, rigide en onderdrukte lichaam, om geboren te worden in een nieuw, teder en vrij lichaam. Er kunnen geen veranderingen zijn als er geen sprake is van de vernietiging van het verleden of de transformatie daarvan.

De betekenis van de drie essentiële eigenschappen van beweging (Eenheid, Evenwicht en Harmonie), is niet slechts motorisch. In deze dans is er een proces van transcendentie dat zeer verschillende lagen integreert en dat heeft een metafysisch-existentiële resonantie:

- Eenheid. Het gehele lichaam is in actie. Er is geen mogelijkheid tot dissociatie. De bio-energie stroomt, en versterkt de dynamische stabiliteit van het organisme.
- Evenwicht. Dit is niet slechts een functie van het labirint (in het binnen oor) en het cerebellum, maar ook een psychische functie: we moeten evenwicht bewaren tegenover de meest verscheidene opties(verleidingen) tot verandering. Er is altijd de mogelijkheid voor verandering van plek, werk, liefde etc. Binnen de magnetische polariteit (verandering en instandhouding) moet iedereen in verbinding blijven met het eigen centrum. Deze kwaliteit van existentieel evenwicht komt voort uit de resonantie met een centrum van innerlijk evenwicht.
- Harmonie. Dit is de perfecte relatie in “feedback” met het levende. Het is de verbinding en het contact met de buitenwereld, op een manier dat de binnenwereld in resonantie daarmee (harte)klopt, totdat de barrière tussen buiten en binnen verdwijnt.

Als deze drie essentiële eigenschappen vervuld worden, dan begint een nieuwe fase van existentiële vernieuwing. Als deze dans wordt uitgevoerd met grote bekwaamheid, dan activeert deze dans niet slechts de corticale, motorische en sensorische gebieden en zenuwbanen, maar ook de limbische centra die gerelateerd zijn aan het kosmisch bewustzijn.

Muziek: Raga Piloo, Ravi Shankar IBF 16/14

Song from the Hills, Ravi Shankar IBF 16/15

53.3. Dans van Brahma

God van Creatie, is Brahma de eerste die is gecreëerd en de schepper van alles. Hij wordt vaak afgebeeld met 4 armen en 4 hoofden wat zijn alomtegenwoordigheid en zijn alwetendheid symboliseert.

Doelen van de dans:

- Sterker waarderen van de eigen creatieve capaciteit.
- Het hebben van de *vivencia* van generositeit: eigen vruchten scheppen en schenken aan het universum, aan het leven.
- Het hebben van vergroot bewustzijn van onszelf als creatoren, als genererende centra van schepping.

De geschiedenis:

Brahma ontvangt de gave van de schepping van het Onnoembare en bewaart die in zijn hart.

Vervolgens slaapt hij en droomt, en zijn droom is de wereld. Zijn gedroomde wereld is zo mooi dat hij, eenmaal ontwaakt, besluit om deze te scheppen. Zo creëert hij alle dingen, naar de vier kardinale punten toe, zó zijn verkregen gave uitoefenend. Uiteindelijk, tevreden met zijn werk, contempleert Brahma dit en schenkt het aan Krishna (of Vishnu, god van het behoud van de wereld). Gerust op het feit dat zijn schepping veilig is, blij dat hij deze heeft geschonken, gaat hij weer rusten.

Beschrijving:

De persoon staat, in de houding van identiteit.

Als de muziek begint, strekken beide handen zich naar voren in het gebaar van het ontvangen van de gave van schepping en vervolgens worden ze naar de borst gebracht, in de handeling om de gave in het hart te bewaren.

Dan sluiten de ogen zich en het hoofd laat zich voorover zakken in de houding van iemand die rust.

Beetje bij beetje openen de ogen zich en wordt het hoofd opgetild om dan langzaam te draaien van de ene naar de andere kant, met de blik de hele omliggende ruimte omarmend.

De rechterhand en rechterarm openen zich naar voren en vervolgens naar rechts met een ronde en ruime beweging, in een gebaar van het uitoefenen van de gave van creatie, terwijl de ogen het gebaar begeleiden.

Dan keert de hand terug naar de borst.

Men gaat verder met het openen van de linkerhand en linkerarm naar de linkerkant. De blik begeleidt altijd de beweging. De linkerhand keert terug naar de borst.

Vervolgens, wordt het gebaar vergroot om ook de ruimte aan de achterkant te bereiken: eerst aan de rechterkant, dan aan de linkerkant. De blik omvat een steeds weidsere ruimte, tot in het oneindige.

Men keer terug naar de beginhouding.

Dan beweegt het rechterbeen naar voren met de knie lichtjes gebogen. De rechterarm en rechterhand, met de handpalm naar boven, gaan omhoog in het gebaar van schenken .

De linkerhand blijft lager.

De blik gaat omhoog, omdat Brahma zijn creatie schenkt aan Krishna.

Men kan opmerken, dat terwijl het gehele lichaam naar voren en opwaarts neigt, de gebogen rechterknie instelt op een houding van respect en nederigheid.

Men keert langzaam terug naar de beginpositie: de voeten bij elkaar, de handen op de borst, het hoofd licht naar voren (houding van rust) en de ogen gesloten.

Schema van de dans:

- Positie van de identiteit. Ontvangen van de gave van de creatie
- Positie van intimiteit (Brahma past op de gift, rustend en dromend)
- Ontwaken en het ontdekken van de omgeving (ruimte). (Brahma ontwaakt en ziet dat zijn droomwereld niet bestaat)
- Gebaren van schenken naar rechts en links (Brahma besluit alle dingen te creëren waar hij van heeft gedroomd)
- Gebaren van schenking worden groter zodat ook de ruimte achter (de rug) wordt bereikt.
- Terugkeer naar de positie van identiteit en het begin van contemplatie (Brahma is tevreden en bekijkt zijn creatie)
- Gebaar van schenking naar rechts en naar boven met beide handen (Brahma biedt zijn creatie aan Krishna aan met generositeit en vertrouwen)
- Positie van intimiteit (na zijn werk volbracht te hebben, rust Brahma)

Muziek: Heaven and Hell, Vangelis IBF 16/18

54. Genererende houdingen

Inleiding

Sinds het begin van de menselijke geschiedenis tot op de dag van vandaag, voert de mens enkele “eeuwige gebaren” uit.

Deze archetypische gebaren zijn verschenen in reliëfs, in beeldhouwwerken en schilderijen van alle tijden. Het gaat om gebaren van aanbidding, moederschap, verering, werk en intimiteit.

Rudolf Von Laban stelt dat de bewegingen van de dans de bewegingen van het leven zijn.

Etienne Decroux heeft 22 basishoudingen geselecteerd die de beweging van de klassieke mimekunst voortbrengen.

In Biodanza heb ik drie codes van Genererende Houdingen geselecteerd. De combinatie van deze houdingen staat de creatie toe van spontane dansen, van grote rijkheid en diepgaande menselijkheid. Elke houding heeft een diepe psychologische betekenis.

De archetypische houdingen behoren tot het collectieve onbewuste zoals beschreven door Carl Jung en vormen ware baarmoeders voor expressie. De drie codes van genererende houdingen die ik presenteer in Biodanza zijn het resultaat van een langdurig onderzoek naar het scala van gebaren van diverse culturen: Hindoe, Egyptisch en Grieks-Romeins, om er een paar te noemen. Ik heb die gebaren uitgekozen, waarvan ik vind dat het ver geëvolueerde vormen zijn – in staat om diepgaande en transcendente vivencia's te veroorzaken - en die het vermogen hebben om “eeuwige dansen” te genereren.

Ik heb deze archetypische gebaren “genererende houdingen” genoemd, omdat ze het vermogen hebben om specifieke dansen teweeg te brengen.

De gewone expressieve dans is een combinatie van bewegingen die samenhangen met de persoonlijke emoties van de danser. De dansen die ontstaan uit de combinatie van genererende houdingen bezitten een meer universele dimensie en zinspelen op de grootsheid van de mens.

De combinatie van drie of meer genererende houdingen creëert dansen van uitzonderlijke schoonheid en expressieve kracht.

Het maken van elke houding moet ongeveer één minuut duren. Daarna wordt de suggestie geboden aan de studenten om een vrije dans uit te voeren, variaties makend rond de archetypische modelvorm, dat wil zeggen, de respectievelijke genererende houding.

54.1. Code 1

54.1.1. Verbinding met het oneindige

Linkervoet naar voren. De armen worden langzaam opgeheven, pogend om met de vingertoppen een denkbeeldig punt in de lucht aan te raken. Deze houding genereert mystieke dansen met bewegingen van opstijging.

De handen met de handpalmen tegenover elkaar en de ogen open.

Muziek: I wish you were here(1st part), Pink Floyd IBF 18/01

54.1.2. Intimiteit

De handen naderen de borst, langzaam, als om iets intiem te beschermen. Het hoofd wordt met toewijding gebogen. Deze houding brengt een vivencia teweeg van diepe intimiteit met zichzelf, alsof het erom gaat om binnen in zichzelf te smelten.

De houding bevordert dansen van aandacht en innerlijkheid die neigen naar een staat van intase: het opnieuw wekken van “het meest intieme van het intieme” (Sint Augustinus). De voeten staan bij elkaar. De ogen sluiten zich wanneer de vivencia zich intensiveert.

Muziek: Dance of the Blessed Spirits, Orpheus and Euridice, Gluck IBF 15/18

Ave Maria, Gounod IBF 17/16

Adagio from String Quartet in C, Schubert IBF 17/15

54.1.3. Waarde

Vuisten gesloten, de armen aangespannen, het hoofd rechtop en serene houding. De armen kruisen langzaam en met vastberadenheid op de borst, in een handeling van het intomen van een kracht en van het verdedigen van een innerlijke waarde.

Het gebaar houdt verband met de innerlijke waarde van de persoon, begrepen als transcendent schepsel. Deze houding begunstigt dansen van identiteit waarin het “zelf” wordt versterkt. De ogen kijken recht vooruit en de voeten zijn enigzins uit elkaar.

Muziek: Also Sprach Zarathustra, Richard Strauss IBF 15/1

54.1.4. Beschermen van het Leven

Langzame en voorzichtige beweging alsof men een baby wiegt. Universeel gevoel van respect voor het leven. Deze houding begunstigt vivencias van tederheid en betovering voor alles wat leeft en activeert gevoelens van moederschap en vaderschap. De ogen zijn geopend en de voeten staan enigzins uit elkaar.

Muziek: Ponteio, Walter Blanco IBF 17/05
Ave Maria, Gounod IBF 17/16

54.1.5. Geven – Zichzelf Geven

- **Geven**

De voeten staan wijd uit elkaar. De armen openen zich langzaam naar voren tot een hoek van 35 graden. Handen open in een gulle houding van geven. Ogen open.

Muziek: Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

- **Zichzelf Geven**

Dezelfde beweging maar dan ruimer: het lichaam welft en het hoofd in overgave achterover in de daad van het zichzelf volledig schenken.

De genererende houding van zichzelf geven brengt de moeilijke beproeving in de praktijk van het zichzelf zonder angst aan de ander geven. Sluiten van de ogen wanneer de vivencia zich intensiveert.

Muziek: Prelude op 28 no. 4, Chopin IBF 10/21

Deze houdingen roepen sensaties op van gulheid en van het zichzelf schenken.

54.1.6. Ontvangen

Uitgaand van de houding van het “geven”, gaan de armen omhoog en naar voren tot een hoek van 90 graden om zich daarna te openen in een daad van ontvankelijkheid. Ogen geopend en de voeten lichtjes uit elkaar.

Dit gebaar vult het voorgaande aan, en houdt verband met de geven-ontvangen balans. Mensen die slechts weten te geven, hebben even zware problemen als diegenen die alleen maar weten te ontvangen.

Muziek: Bilitis, G. Zamfir IBF 09/03

54.1.7. Vragen

Het rechterbeen naar voren en het linker been licht gebogen naar achter. De rechterarm naar voren in een hoek van 140 graden met de handpalm omhoog gedraaid. De linkerarm blijft aan de achterkant. De ogen en het gezicht draaien zich, met waardigheid, in dezelfde richting als de rechterhand. De ogen zijn open.

De houding van vragen is nog moeilijker dan die van geven of van ontvangen, vooral voor diegenen die lijden aan gevoelens van minderwaardigheid.

Muziek: Watermark, Enya IBF 11/11

54.1.8. Het Werk

De rechterarm naar achteren in de handeling van werpen. Het gebaar bestaat uit het geven van een krachtige impuls aan iets dat zich in de half-open gehouden hand bevindt. De linkerarm vergezelt de beweging op een natuurlijke manier, de kracht van de tegengestelde arm matigend. Het rechterbeen is naar achteren, ook in perfecte synergie.

De houding ondersteunt de beweging van handmatig werk, zoals agrarisch werk en sportbewegingen.

Het is interessant om deze houding te gebruiken ter stimulering van de synchronisatie en de euritmie van de groep, ruimte scheppend voor vrije choreografieën gerelateerd aan collectieve ceremonies van werk.

Muziek: I wish you were here (2e deel), Pink Floyd IBF 18/13

54.2. Code 2

54.2.1. Drijven in het vruchtwater

In een foetale houding, op een zij, met gesloten ogen en een halfopen mond, beginnen langzame fluctuerende bewegingen, als een foetus in het vruchtwater.

Tijdens de uitvoering van de oefening draait het lichaam zich langzaam naar de andere zij, met de ruggengraat en het hoofd volledig ondersteund door de grond, terwijl men van de ene naar de andere zij overgaat.

Deze schommeling kan twee drie keer worden herhaald, de regressieve vervoering volgend die door de muziek wordt gegeven. Alle bewegingen moeten de vivencia van fluctuatie (zachte drijvende bewegingen) oproepen.

Muziek: 2001 A Space Odyssey, Electronic prelude IBF 18/4

54.2.2. Verbinding met het oorspronkelijke

Met open ogen, staat men gehurkt met de knieën gebogen, de grond met de handen strelend. De blik is op de eigen handen gericht.

Deze houding roept het werk van de handen met klei, het selecteren van de zaden en het bereiden van het eten weer op. Op het niveau van de ingewanden roept het de bevalling, het plassen en het poepen op.

Muziek: African Sanctus- Song of Milk, David Fanshawe IBF 18/12

54.2.3. Zichzelf Geven/Zelf Donatie (geschikt voor de vrouwelijke sekse)

Liggend op de vloer met de benen half geopend in een ontvangende houding. De armen op een natuurlijke manier prijsgegeven aan de aarde. De ogen zijn gesloten en de mond is half open.

Men luistert naar de muziek totdat men de innerlijke impuls voelt om te bewegen.

De bewegingen zullen langzaam en cadansachtig zijn in het zoeken naar een actieve ontvankelijkheid.

Vervolgens nemen de bewegingen geleidelijk toe in intensiteit, het crescendo van de muziek volgend.

De benen komen in een half gebogen houding in voorbereiding op de spontane beweging van op en en neer gaan van de heupen: deze beweging moet niet mechanisch zijn maar beantwoorden aan een innerlijke impuls.

De genererende houding van Zichzelf Geven zinspeelt op de primitieve ceremonies van bevruchting waarin de vrouwen, uitgestrekt in de voren van de velden, de vruchtbaarheid van de hemel opriepen, die zich manifesteerde met de regen en het licht van de zon.

Muziek: African Sanctus, David Fanshawe IBF 18/11

54.2.4. Expansie (“De Ster Mens”)

Men gaat staan met de armen los langs het lichaam en de blik naar voren. Door de linkervoet naar buiten te plaatsen gaan de benen uit elkaar en tegelijkertijd sluiten de vuisten zich, terwijl ze naar de borst worden gebracht, de één tegen de ander. Vervolgens openen de rechterarm en rechterhand zich, en dan de linkerarm en de linkerhand. Waarna men naar de beginhouding terugkeert.

Muziek: Finlandia(laatste deel), Sibelius IBF 18/08
Eric’s Theme, Vangelis IBF 18/07

54.2.5. Tijdloosheid

Zittend met de voetzolen tegen elkaar aan. De handen op de voeten, de één op de ander gelegd met beide handpalmen naar boven. Het hoofd wordt, zachtjes ontspannen, gebogen naar de borst gehouden. Men blijft gedurende een minuut in deze houding. Vervolgens, indien nodig, stelt de leraar voor om te gaan liggen om de spieren te ontspannen.

Deze houding, begeleid door gepaste muziek, leidt tot een vivencia van eeuwigheid, oftewel de perceptie van tijd die is uitgebreid. Daarom kan deze houding worden beschouwd als een vorm van meditatie.

Muziek: Daphnis and Chloé (2^{de} deel, begin), Ravel IBF 18/05

54.2.6. Vastberadenheid

Het gehele lichaam is naar voren geworpen: het rechterbeen met de knie licht gebogen, de rechterarm aangespannen naar voren, de hand open met de handpalm naar beneden gedraaid. De ogen worden open gehouden en de spierspanning stijgt geleidelijk aan, samen met de intensiteit van de muziek.

De vivencia verbonden met deze houding, is die van een projectie naar de toekomst, zich voorbereidend op actie.

Muziek: "La Tempesta (De Storm)", Symfonia No.6, Pastorale, Beethoven IBF 18/14

54.2.7. Naar de ontmoeting met de Broeder

De armen worden naar voren gestrekt, met de borst geopend, in een gebaar van beschikbaar zijn om iemand hartelijk te ontvangen. De armen worden nog wat verder gestrekt, terwijl een stap vooruit wordt gedaan. De vivencia stimuleert de ontvangende en vreugdevolle houding bij het tegenkomen van anderen. Door het uitvoeren van deze oeroude houding is het mogelijk om een nieuwe vorm van uitdrukken te verwerven voor affectieve verbinding.

Muziek: Halleluja, Handel IBF 03/20
Gloria, Vivaldi IBF 03/19 – 17/19

54.3. Code 3

54.3.1. Ontvangen van Gratie

Zittend met gekruiste benen, de handen op de knieën met de handpalmen omhoog. Het hoofd wordt lichtjes ontspannen achterover gehouden (zonder te forceren), de ogen gesloten en de mond halfopen.

Deze houding leidt tot een vivencia van schoonheid die zich manifesteert als een geschenk: de gratie te bestaan. Men bemerkt een sensatie van harmonie met de omringende omgeving, en als de vivencia in de natuur plaatsvindt, van harmonie met het universum. Daarom kan ook deze genererende houding worden beschouwd als een vorm van meditatie.

Muziek: Impromptu no.3, Schubert IBF 11/13
Consolazione no.3, Liszt IBF 11/14

54.3.2. Verheffing

In staande houding, de armen dicht bij de romp, met de onderarmen in een rechte hoek ten opzichte van de bovenarmen en enigzins naar buiten gedraaid. De handpalmen zijn naar boven gekeerd en de vingers een beetje gespreid. De ogen zijn open en de mond is half geopend.

Het is een gebaar van ingehouden verheffing dat een vivencia van lichtheid genereert. Het idee van "verheffing" verwijst naar een opstijgende kracht van zuiverheid. Deze zielstoestand wordt gevoed door de mogelijkheid om zich te verheffen tot boven de moeilijkheden van het bestaan en om de feiten van het leven te zien met een visie van bovenaf, dat wil zeggen vanuit een optiek van het geheel.

Muziek: Brandenburgs Concert no.1 (Adagio), J.S. Bach IBF 09/19
Once upon a time in the West, Ennio Morricone

54.3.3. Oproeping en Bevrijding van het Innerlijke Energie

Staand, worden langzaam de geopende handen met de handpalmen naar de borst gebracht, waar ze op komen te rusten, de ene bovenop de andere, in het gebaar van intimiteit. Vervolgens openen de armen zich langzaam, terwijl de borst lichtjes naar voren wordt gestrekt, om de uitbreiding toe te staan van het affectieve potentieel. De ogen zijn gesloten en de mond is halfopen.

Deze houding produceert een vivencia van de expressie van liefdevolle energie jegens de wereld.

Muziek: Concerto no.7 (Largo), Vivaldi IBF 18/03

54.3.4. Magnetisme

Staand, naderen en verwijderen zich op delicate wijze de handpalmen die naar elkaar toe gedraaid zijn. Dit gebaar moet enkele keren zeer langzaam worden uitgevoerd, op zoek naar de waarneming van de gepolariseerde magnetische energie tussen de twee handen.

Deze houding leidt tot de vivencia van de creatie van een bol van pulserende energie

Muziek: Concerto no.7 (Largo), Vivaldi IBF 18/03

54.3.5. Hemel – Aarde verbinding

Langzaam heft men de rechterarm omhoog naar de hemel en tegelijkertijd zet men een stap met de rechervoet. De andere arm wordt op natuurlijke wijze ontspannen langs het lichaam gehouden, maar met de handpalm naar de aarde gedraaid. De ogen zijn open of bijna gesloten. De mond is half gesloten.

In deze houding verzamelt men energie van de hemel met de rechterhand en met de linkerhand wordt deze op de aarde ontladen. Dit gebaar wordt uitgevoerd op een lichte, vloeiende en pulserende manier. Om de pulsatie voort te brengen maakt men een lichte, langzame en voortdurende beweging van buiging van de knieën.

Deze genererende houding leidt tot de vivencia een brug te zijn, een “medium”, een weg van verbinding tussen hemel en aarde. In de symboliek van diverse culturen, is het huwelijk tussen hemel en aarde, oftewel het kosmische huwelijk, symbool voor de vereniging van het mannelijke en het vrouwelijke, het is de bevruchting. Enkele mythische en antropologische antecedenten verwijzen naar deze kosmische metafoor: de verbinding tussen de koning en de koningin; de eerste twee symbolen van de I Tjing: Tj'ièn, de hemel en K'oën, de aarde; de echtverbintenis van hemel en aarde.

De genererende houding Verbinding hemel – aarde stimuleert dus de intieme verbinding tussen de twee grote krachten van de natuur: het mannelijke en het vrouwelijke.

Muziek: L'Estate (Presto) , De 4 Jaargetijden, Vivaldi IBF 15/12

54.3.6. Inspiratie

Staand, met de linkerhand op de borst. De rechterhand licht naar voren in extreem gevoelig gebaar, alsof men de lucht beroert. De ogen open, zonder bedoeling vooruit kijkend.

Deze houding genereert een toestand van creatief broeden, wat het moment is dat vooraf gaat aan de creatieve handeling. De linkerhand op de borst verwijst naar de intieme verbinding met zichzelf (inspiratie), en de rechterhand suggereert het begin van de creatieve daad. De vivencia van inspiratie heeft als eigenschap de stemming van creatieve extase, die gekarakteriseerd wordt door de emotie van het zichzelf uitdrukken.

Muziek: String Quartet in C. (Adagio), Schubert IBF 17/15
Once upon a time in the West, Ennio Morricone

54.3.7. Verlichting

Staand. De handen bijeen op de borst als in het gebaar van intimiteit. Open ogen. De handen gaan langzaam uit elkaar en de handpalmen draaien langzaam naar voren met uiterste gevoeligheid.

Dit gebaar leidt tot een subtiele intensivering van de waarneming. Deze houding creëert ruimte voor contemplatie en onthult de pracht van het universum.

Muziek: Impromptu no.3, Schubert IBF 11/13
Consolazione no.3, Liszt IBF 11/14

55. Esthetische waarneming van de ander

Mensen hebben moeite met het bemerken van de innerlijke staat van de anderen en blijven meestal bij de waarneming van uitwendige, formele aspecten. Op deze manier lezen zij niet de staten van vreugde, droefheid, angst, lijden, boosheid, erotiek of affectiviteit af.

Zoals er een esthetiek bestaat die wordt toegepast in de kunsten (poëzie, theater, literatuur etc.) - esthetiek is de waarneming van schoonheid-, heb ik een Antropologische Esthetiek voorgesteld als de waarneming van de schoonheid van het menselijk wezen

Doel: het ten diepste leren waarnemen van personen, in hun meest positieve aspecten. Het vergroten van het vermogen tot menselijk begrip.

Omschrijving: zittend in cirkels van zes mensen. Eén van de leden begint de communicatie met de metgezel naast zich, plaatst zich tegenover de ander en neemt diens handen tussen de eigen handen. Vervolgens uit h/zij met affectiviteit wat de mooiste aspecten zijn die h/zij kan ontdekken in de ander.

56. Appendix 1

In deze appendix worden de oefeningen vermeld die specifiek zijn voor gebieden van toepassing of uitbreidingen (extensies) van Biodanza die in de vorige uitgave (van 2005) van dit document in de index stonden.

Dans van het paard (gebied van toepassing Biodanza voor Kinderen)

Het is een levendige draf met verplaatsing door de ruimte. De muziek heeft de cadans van een dravend paard: "Dark Horse" gezongen door George Harrison. Het is een dans van activering en op een bepaalde manier is het ook vrolijk. Het is een bijzondere oefening uit de Lijn van Vitaliteit.

Doel: aanpassen van de beweging aan een ritmische muziek die verschilt van de andere ritmische muziekstukken. Deze muziek roept de draf van een paard op en suggereert de nabootsing van het bijbehorende bewegingspatroon. Op deze manier hoort de dans ook bij de Lijn van Creativiteit.

Muziek: Dark Horse, George Harrison IBF 07/08

Onderbuik of Dans van de astronaut (gebied van toepassing Biodanza voor Kinderen)

Deze oefening wordt gedaan op de grond, achteroverleunend, slechts steunend op het onderste deel van de rug, met de romp, het hoofd en de ledematen opgetild van de vloer. In deze houding lichtjes schommelen, de romp omhoog en naar beneden brengen (zonder de vloer te raken) en langzaam de benen en armen bewegen, alsof je in een toestand zonder zwaartekracht bent. Zodat het lijkt alsof je een astronaut bent die in de ruimte zweeft.

Deze oefening roept de sensatie op van het zweven door de ruimte, zonder zwaartekracht. Daarvoor suggereer je bij de aanwijzingen aan de kinderen het beeld van de astronaut.

Muziek: Rosa, C. Poyares IBF 09/06

Yang dans met schreeuw (extensie Minotaurus Project)

De Yang Dans met schreeuw is een individuele dans, die met zijn allen tegelijk wordt uitgevoerd, en zonder muziek.

De deelnemers maken krachtige, energieke yang gebaren met de armen, terwijl het hele lichaam in gelijke mate meedoet. Bij het uitvoeren brengen ze energieke schreeuwen uit, terwijl ze zich naar voren kunnen bewegen door de ruimte. Het is belangrijk dat het geschreeuw zo veel mogelijk natuurlijk is, opwellend uit de diepte, en niet met een theateraal karakter.

Het verdiepen van de expressie van de eigen yang kracht is zeer belangrijk, omdat het in vele personen onderdrukt is, wat maakt dat de identiteit voortdurend bedreigd wordt.

Muziek: Sundance, Kitaro

Batucada met schreeuw (extensie Minotaurus Project)

Dit is een oefening, die net als de voorgaande, sterk de vitaliteit stimuleert en heeft als doel om het wilde deel van de mens op te roepen. Om deze dans vorm te geven heb ik me laten inspireren door de afrobraziliaanse ritmes zoals die van de Batucada Fantastica (Os ritmistas brasileiros) en sommige van de ritmes van Guem; ook de afrikaanse ritmes van David Fanshawe's, "African Sanctus" (IBF 18/11) zijn geschikt.

Het is een individuele dans die door één persoon in het midden van de kring kan worden uitgevoerd of door meerdere personen tegelijkertijd. Tijdens de euforie van de dans, uiten de deelnemers spontane schreeuwen.

Het is belangrijk om te proberen er in te slagen om de schreeuwen op natuurlijke wijze en met kracht te uiten, vermijnd dat deze worden gestuurd door de wil of dat dat ze een theatrale vorm krijgen. Met andere woorden, men moet vermijden dat de schreeuwen onecht zijn, het moet gedaan worden op een manier dat het geschreeuw authentiek is en samenhangt met de muziek en de bewegingen.

Gedicht – lied (extensie Laboratorium van Creativiteit)

Eerst wordt voorgesteld om een gedicht samen te stellen, middels de geschikte oefening uit de Lijn van Creativiteit die "Het gedicht ben jij" wordt genoemd.

Als het gedicht is geschreven, probeert de deelnemer een melodie aan de woorden toe te voegen, slechts enkele strofen kiezend die telkens herhaald worden en in overeenstemming worden gebracht met de melodie (bijvoorbeeld door enkele klinkers te verlengen om de woorden aan de melodie aan te passen).

Men kiest een thema (melodielijn) en maakt daar variaties op, die moeten verwijzen naar het thema. Op die manier wordt de melodie bepaald. Daarom moeten variaties die wegvoeren van het thema vermeden worden. Het wordt zonder muziek uitgevoerd.

Gedicht – lied – dans (extensie Laboratorium van Creativiteit)

In deze oefening komen drie vormen van creatieve expressie samen: de poëzie, het zingen en de dans.

De deelnemer moet eerst een gedicht schrijven middels de geschikte oefening uit de Lijn van Creativiteit die "Het gedicht ben jij" wordt genoemd.

De deelnemer schept een melodie om aan te passen aan zijn/haar gedicht: het hoeft niet om het hele gedicht te gaan, maar eerder een frase die vol schoonheid en betekenis is.

Vervolgens, in een derde fase, danst de deelnemer onder het zingen van het zelfgeschreven gedicht.

Het is nodig om het meerdere keren te proberen totdat de perfecte integratie van de drie componenten ontstaat.

Het wordt zonder muziek gedaan.

Biogenerator (gebied van toepassing Klinische Biodanza)

De Biogenerator (“Levenopwekker”) is een ceremonie geïnspireerd door oeroude antropologische rituelen van heling.

Deze oefening roept het vermogen tot genezing te voorschijn, die het menselijk wezen bezit.

Alvorens de Biogenerator voor te stellen is het nodig om de deelnemers voor te bereiden door het doen van oefeningen van affectiviteit en transcendentie, zodat bij de aanwezigen een gemoedstoestand wordt gestimuleerd van liefde en vrede.

Het bestaat uit het vormen van twee concentrische cirkels. De leden van de binnenste zijn naar buiten gericht, terwijl de leden van de buitenste naar binnen gericht staan.

De binnenste cirkel wordt gevormd door mensen die moeilijke momenten doormaken, gekarakteriseerd door ziektes, pijnen, angsten, zorgen.

Deze mensen kunnen hun hand plaatsen op een deel van het lichaam dat correspondeert met hun moeilijkheid. Bij voorbeeld, als iemand liefdeverdriet ervaart plaatst z/hij de hand op de eigen borst in de buurt van het hart; als iemand, daarentegen, problemen in het werk ervaart, legt z/hij de hand op het hoofd. Ook wie hoofdpijn heeft zal haar/zijn de hand op het hoofd plaatsen en als de problemen over geslachtsorganen gaan, zullen ze hun hand op hun genitaliën plaatsen etc.

De deelnemers die de buitenste cirkel vormen bewegen langzaam naar een kant, staan stil voor een metgezel in de binnenste cirkel, één tegelijk, en strelen het getroffen lichaamsgebied. De leden van de buitenste kring moeten niet te lang voor dezelfde persoon blijven (op zijn hoogst een minuut), zodat de kring van de opwekking van leven (de buitenste) vloeiend kan bewegen zonder te stokken.

Muziek: Adagio, Strijk Quintet in C, Schubert IBF 17/15
Largo, Concert no.7, Vivaldi IBF 18/03

Lied van de eigen naam (gebied van toepassing Klinische Biodanza en extensie Minotaurus Project)

De deelnemer gaat naar het centrum van de cirkel en in diepe verbinding met zichzelf, begint z/hij de eigen naam te zingen(en doet dat meerdere keren), met grote emotie, probeerend de innerlijke resonantie van het woord te horen dat de eigen naam/identiteit vertegenwoordigt.

Dit is een oefening van versterking van de eigen identiteit, die kan leiden tot “intase” (een toestand van geïntensiveerd bewustzijn van zichzelf en van levend te zijn).

Het wordt zonder muziek gedaan.

Dansen van de engelen (extensie Voorgevoel van de Engel)

Introductie

Het concept van de engel

De engel is een archetype, een bewoner van het onbewuste, inherent aan het menselijke wezen. Als archetype is het aanwezig in alle culturen: er bestaan engelen in de Christelijke, Joodse en Islamitische tradities. Ook in Egypte, Griekenland, Japan en India zijn gevleugelde wezens aanwezig.

Eerder dan een visueel beeld, is de engel een gevoel, een lichtgevende vorm van de ziel, die affectie, troost en rust schenkt.

Dit archetype heeft meerdere gezichten en kan diverse emotionele inhouden omvatten, binnen een globale structuur.

”De archetypen zijn de vormen of beddingen waarin de rivier van psychische fenomenen altijd al stroomt (...) Het archetype is een onbewuste psychische vorm, maar één die werkelijk bestaat, onafhankelijk van de houding die wordt ingenomen door het bewustzijn (...) Het is een bestaansvorm van de ziel en kan, als zodanig, niet verward worden met een metafysisch concept”. (Carl Gustav Jung)

Men kan het bestaan van de engelen aanvaarden of verwerpen, niettegenstaande dat ze bestaan in het onbewuste en altijd hebben bestaan.

Noodzakelijkheid van de engel

De noodzakelijkheid van de eigen evolutie van menselijke wezens, het zoeken naar het buitengewone en het gevoel van innerlijke schoonheid, zijn een paar impulsen die leiden tot het aanroepen van de engelen. Dit is de psychische context die gunstig is voor het inleiden van integratieprocessen door middel van het aanroepen van de engel.

Het archetype van de engel schept een emotionele basis voor de integratie van lichaam en ziel, een soort atmosfeer doortrokken van energie, schoonheid en doorzichtigheid. Het idee om engelen te beschouwen als entiteiten die geïsoleerd en afgescheiden zijn van menselijke wezens zorgt er, helaas, voor dat het drama van de dissociatie van lichaam – ziel blijft bestaan.

Het archetype van de engel maakt het mogelijk een verbinding te maken met subtiele aspecten van de werkelijkheid. Het integreert gevoeligheid met affectiviteit; vaak zijn deze gedissocieerd. Om het gezelschap van engelen te verdienen, is het noodzakelijk ze met liefde aan te roepen en om permanent contact met ze te onderhouden. Het contact met de engelen is een overeenkomst van liefde, een wederzijdse zorg, die je elke dag moet cultiveren.

Verbinding met de engel

Verbinding met de engel is een mystieke ervaring. Men neemt een nieuwe eigenschap waar in het universum, door middel van lichte en subtiele krachten die de objecten, de planten, en de wezens omringen. De staat van mystieke liefde leidt gemakkelijk tot verbinding met de engel. Het gevoel van Eenheid openbaart zich als Epifanie (Verschijning).

Belichaming van de engel

Belichamen van de engel is, eigenlijk, engel worden. Dit is een langzaam en geleidelijk proces. Het vaak aanroepen van een engel leidt uiteindelijk tot de schepping van een gelukkige en lichte ziel. De gedaante van de engel is zacht en sereen.

De menselijke engel bezit de capaciteit om heilzame energie bijeen te garen en over te brengen. De belichaming van de engel is niet slechts psychologisch, het is een organische manier van functioneren als voortbrenger van leven. De dansen van de engelen in Biodanza en de dagelijkse aanroeping van de engel zijn de middelen om de engel in het eigen bestaan te incorporeren.

De engelen zijn van deze wereld

Men zegt dat de engelen intermediairs zijn tussen de natuurlijke en bovennatuurlijke werelden, maar deze twee werelden zijn in werkelijkheid één enkele. Onze wereld is veel groter dan men over het algemeen gelooft. Het wonderbaarlijke bestaat in de normale wereld en de noodzaak tot innerlijke lichtgevendheid is deel van de ziel.

De engelen zijn van deze wereld. Pelgrims van de aarde en de hemel, doorlopen menselijke wezens hun bestaanstraject en roepen ze de onbekende krachten aan die hen, in de vorm van engelen, beschermen en begeleiden. De wereld wordt bevolkt door engelen, we zien ze alleen niet omdat ze onzichtbaar zijn. In realiteit zijn de engelen een voorgevoel, een soort lichte energie die zich roert in de borst als zij aanwezig zijn.

Alle mensen “hebben een engel”. In de fysieke aanwezigheid die soms moedeloos en soms stralend is, openbaart zich een soort atmosfeer waarin men intuïtief de verborgen engel kan vermoeden. Om te leren de engel van mensen te zien, is een vorm van evolutie. Het waarnemen van het onzichtbare, is wat leidt tot het overstijgen van uiterlijkheden.

Basis Dans van de Engel

De engel is een archetype van Puurheid. Het is een vorm van affectiviteit die verbonden is met integriteit, met authenticiteit en aan de andere kant met onschuld, met eerlijkheid en vertrouwen in de anderen.

Het lichaam wordt licht en de armen bewegen zachtjes als vleugels. Er is een houding van opstijgen. De algehele beweging van het lichaam is ingehouden.

Cirkel van de Engelen

In het schilderij van Boticelli, “De mystieke geboorte/ cirkel van de engelen”, dansen de engelen boven de heilige kribbe, in een kring van blijdschap en viering. De “kring van de engelen” in Biodanza is geïnspireerd op dit motief. De intieme viering van de geboorte van het Innerlijke Kind, is een ritueel.

De kring moet worden uitgevoerd met lichte, harmonieuze en opstijgende bewegingen en brengt een gevoel van epifanisch geluk(manifestatie van het goddelijke).

Muziek: “Allegro maestoso, from Don Juan”, Gluck IBF 18/15
“Largo, from Concerto for two violins and lute, Vivaldi IBF 18/16
“Largo, from Concerto for violino, Vivaldi IBF 18/03
“Andante cantabile”, Haydn
“Adagio from String Quartet in C”, Schubert IBF 17/15
“Adagio from Clarinet Concerto”, Mozart
“Morning Mood from Peter Gynt”, Grieg
“Andante from Concerto per piano KV 467”, Mozart IBF 18/17

Dansen van Liefde I, II, III (gebied van toepassing Biodanza voor Paren)

Dans van Liefde I - Gedrag in stabiele paren

Het is een dans met een volgorde, die in koppels wordt uitgevoerd en die de allerbelangrijkste betekenissen creëert voor het liefhebbend samenleven.

Het stelt een geheel van basisconcepten voor om de liefde van een koppel te ontdekken en te bewaren. Als de deelnemers de principes tot zich kunnen nemen die impliciet zijn in de volgorde van de bewegingen van deze dans, dan zullen ze grote kansen op geluk krijgen in het leven als koppel.

Elke deelnemer kiest een partner om de dans mee uit te voeren. De keuze beantwoordt aan een criterium van affiniteit (gevoel van verwantschap). Deze affiniteit is intuïtief en vormt een soort emotionele chemie, waarin sympathie en aantrekkingskracht vermengd zijn.

De fasen van de volgorde:

1. Het ontdekken van de geliefde persoon

Het heeft een epifanisch karakter, de verschijning van iets dat wonderbaarlijk is. Epifanie is openbaring. De twee mensen, op een afstand van elkaar, brengen met hun blik de verbinding tot stand en naderen elkaar geleidelijk om elkaars handen vast te houden.

2. Opvullen van lege ruimtes

Het gaat om een Dans van Vloeiendheid in Paren, waarbij elk van beiden de armen inbrengt in de lege ruimtes die bij het uitvoeren van de bewegingen ontstaan. Deze fase heeft de symboliek van wederzijdse aanvulling.

3. Gevoelige streling tijdens de dans van vloeiendheid in paren

Dit heeft een erotische symboliek.

4. Bescherming

Eén van de leden van het koppel stelt zich achter de ander op en omarmt de ander stevig, terwijl de beschermde persoon zich opstelt met gebaren van kwetsbaarheid, maar beetje bij beetje de kracht gaat voelen van de ontvangen bescherming. De posities worden meteen daarna omdraaid en hetzelfde ritueel herhaalt zich. De betekenis van deze fase, is om beschikbaar te zijn om de zorg op zich te nemen voor de partner in momenten van kwetsbaarheid, met het bieden van steun en affectieve bescherming.

5. Ondersteunen van de ander

In het samenleven, is het altijd noodzakelijk om gewicht en verantwoordelijkheid op zich te nemen. In dit geval, bestaat de oefening uit het dragen van de partner op de rug, in een handeling die niet gewelddadig moet zijn, maar juist zacht. De één gaat liggen op de rug van de ander, die voorover naar beneden buigt. Dit wordt ombeurten uitgevoerd. Deze fase moet met precisie en concentratie worden gedaan. Degene die het gewicht van de ander ontvangt kan de knieën een beetje buigen om in evenwicht te blijven. De verschillen in karakter en temperament die bestaan tussen de partners, vormen vaak een existentieel 'gewicht'. Het ondersteunen van de ander bestaat uit het dragen van deze verschillen, met begrip en affectie.

6. Luisteren naar het hart van de ander

De geliefden luisteren om de beurt naar het hart van de ander, eerst de één, daarna de ander. Dit heeft de symboliek van affectief begrip: weten wat de ander voelt, raden wat de ander voelt.

7. Geven van zichzelf.

De partners bevinden zich tegenover, elkaars middel vasthouden. De één ondersteunt met stevigheid en zekerheid de ander, die zich achterwaarts laat gaan. Ook deze beweging wordt wederzijds uitgevoerd.

8. Omhelzing

In dit moment hebben de geliefden een zeer diepe relatie tot stand gebracht en wisselen een omhelzing uit. Het heeft een symboliek van volledige wederzijdse acceptatie. Wanneer mensen deze archetypische momenten in hun liefhebbend samenleven voltrekken, blijft het koppel over het algemeen bij elkaar.

Muziek: De você eu gosto, Maria Creuza

A noite do meu bem, Maria Creuza IBF 11/19

Graças a Deus, Maria Creuza IBF 12/12

L'horloge de ma vie, J P Posit IBF 17/04

Dans van Liefde II – Scheiding en Verzoening

De fundamentele les van deze dans is dat scheiding vriendschappelijk moet zijn en nooit gewelddadig. Soms kan een liefde zich transformeren in een grote en diepe vriendschap.

Fasen van de volgorde:

1. Scheiding

De geliefden tegenover elkaar en met elkaars handen vast, beginnen langzaam uit elkaar te gaan, zonder geweld, maar met pijn en verdriet.

2. Lijden en heimwee

De hoofdrolspelers dansen een solitaire dans waarin pijn en lijden worden uitgedrukt.

3. Zoeken van een nieuwe liefde

De hoofdpersonen lopen door de wereld op zoek naar andere mogelijkheden van liefde en doen dansen van verleiding voor enkele andere leden van de groep. Deze ontmoetingen hebben een tijdelijk karakter, van iets zonder kracht, zonder duur.

4. Herontdekken van de geliefde in de menigte.

Na verschillende onsuccesvolle pogingen, ontdekken de hoofdfiguren elkaar opnieuw in de menigte en voelen zich sterk tot de ander aangetrokken. Ze naderen elkaar in feedback om elkaar te omhelzen.

5. Sensuele ontmoeting, met zeer intense strelingen.

Eén van het stel gaat achter de ander en bezit de ander, met alleen maar genitale bewegingen. Er worden andere andere vormen van lichaamscontact uitgevoerd, ook op de grond. Deze fase vertegenwoordigt symbolisch een gepassioneerde bezitterigheid.

6. Verzoening

De geliefden omhelzen elkaar teder, een gevoel van vrede en harmonie creërend. Vervolgens lopen ze samen door de wereld, hand in hand.

Muziek: “O amor è chama, Nana Caymmi IBF 12/15

“Medo de amar no.2”, Maria Creuza IBF 13/17

“Elegie”, J. P. Posit

Dans van Liefde III – Opeenvolgende houdingen van genot

Bestaat uit een synthese van de houdingen van de seksuele handeling, geïnspireerd door de Kama Sutra en de Ananga Rada. De houdingen zijn tot een redelijk aantal gereduceerd, en vormen een uitgangspunt voor het toepassen van de fantasie en de creativiteit binnen de seksuele ontmoeting.

De fasen die hierna worden beschreven, worden uitgevoerd met vloeiende overgangen van de ene naar de andere positie, ter voorkoming van mechanisch gedrag tijdens de seksuele handeling. Het is nodig dat de studenten creativiteit vinden in de handelingen van liefde, en niet in de monotonie vervallen die eindigt in het verminderen van de aantrekkingskracht in het koppel.

De Dans van Liefde 3 heeft een strikt symbolisch en didactisch karakter, zodat de uitvoering slechts figuurlijk en niet realistisch plaatsvindt. De dans wordt uitgevoerd door het volgen van een structuur van gebaren en houdingen. Dit draagt bij aan het leren van nieuwe attitudes tegenover de lichamelijke aanpassing tijdens de seksuele handeling.

Fasen van de volgorde:

1. Inleidende strelingen

Dit is een vorm van voorbereiding op de erotiek. De geliefden zitten, de één tegenover de ander, elkaar strelend.

2. De man bovenop

Allebei liggen ze, de man op de vrouw. Ze kunnen elkaar in de ogen kijken en kussen uitwisselen, de genitaliën zijn in contact met elkaar. Het biedt als voordeel dat de relatie persoonlijker wordt. In deze positie, kan de vrouw de benen openen, en ook het bekken omhoog brengen en het geslacht tonen. Het is een houding van overheersing van de man over de vrouw; daarom moet de man vermijden om met zijn hele gewicht op de partner te vallen en op zijn eigen handen steunen. Er ontwikkelt zich een wederzijdse streling die, beetje bij beetje, de lichamen naar de volgende positie brengt.

3. Bezitten van de vrouw door de man, van achteren

Dit is een meer anonieme positie, instinctiever, minder persoonlijk, maar die als voordeel voor de man heeft, dat hij kan genieten van het plezier van lichaamscontact met de vrouwelijke billen, van de mogelijkheid om de borsten van zijn gezellin vast te houden en ook om haar te masturberen. Veel vrouwen geven de voorkeur aan deze positie boven die van voren, omdat ze meer opgewonden worden en ook omdat ze zichzelf kunnen masturberen (of gemasturbeerd worden door de man).

4. Omgekeerde of tegengestelde positie

Elk van beide geliefden is met de mond dicht bij het geslachtsdeel van de ander. Het is zeer belangrijke positie, omdat het het wederzijdse vertrouwen aan het licht brengt; het totaal aanvaarden van geslachtelijkheid, en omdat het vaak dient als voorbereiding op het orgasme. Deze oefening is daarom een uitstekende voorbereiding voor een penetratie die meer naar binnen gaat. Beetje bij beetje gaan ze over naar de volgende positie.

5. De vrouw bovenop

De man ontspannen op de vloer, buik omhoog, ontvangt de vrouw, die gaat zitten op de genitaliën van de metgezel. In dominante positie, heeft de vrouw de mogelijkheid van

grotere vrijheid van beweging, zonder de druk van het gewicht van de metgezel. Bovendien, geleidt zij haar eigen orgasme, de bewegingen makend waar ze behoefte aan heeft. Sommige vrouwen houden alleen van deze positie; dit is een natuurlijk gegeven, dat spreekt van het genot om de man te domineren. Er is een element van zelfbevestiging.

6. Gemengde houding

Dit is een van de meest belangrijke. De vrouw ligt ontspannen, buik omhoog en buigt haar linkerbeen. De man, boven, brengt zijn rechterbeen buiten het gebogen been van de vrouw. Deze positie heeft de volgende voordelen:

- Het is heel persoonlijk omdat beide gezichten tegenover elkaar zijn en de man toegang heeft tot de borsten.
- De vrouw toont haar genitaliën totaal.
- De penetratie van de man is totaal en de vrouw beproeft op intense wijze de viriliteit van de man.
- De man beleeft het lichaamscontact met billen van de vrouw, terwijl hij ook toegang heeft tot het gezicht en tot borsten.

Om deze redenen wordt het de “gemengde houding” genoemd.

7. Houding van de flank(zij)

Man en vrouw in elkaars armen met grote zachtheid, liggend, rusten zij aan zij met tederheid, vrede en sereniteit.

Het didactische doel van de Dans van Liefde 3 is dat personen meer initiatief zullen nemen in het lichaamscontact, dat ze zich niet herhalen, dat ze niet in de seksuele monotonie(eentonigheid) terecht komen en gebruik zullen maken van de erotische fantasie.

De impliciete voorstellen in deze oefeningen, worden in de realiteit gedaan met fetisjistische elementen: een bepaald soort ondergoed, etc.

Muziek: O amor è chama, Nana Caymmi IBF 12/15
Medo de amar no.2, Maria Creuza IBF 13/17
Café da manha, Maria Creuza

57. Appendix 2

Specifieke oefeningen uit gebieden van toepassing of van uitbreidingen(extensies) van Biodanza, reeds genoemd in appendix 1, die ook, zonder grote moeilijkheid, kunnen worden voorgesteld in een Biodanza klas.

Lied op het lichaam (gebied van toepassing Klinische Biodanza)

Verbinding met de eigen kracht (extensie Minotaurus Project)

Dansen van de 4 elementen (extensie Biodanza: Identiteit en de 4 Elementen)

Dans van de Bescherm Engel (extensie Voorgevoel van de Engel)

Dans van de Engel van de Liefde (extensie Voorgevoel van de Engel)

Dans van de Engel van de Extase (extensie Voorgevoel van de Engel)

Dans van de Engel van de Ochtend (extensie Voorgevoel van de Engel)

Dans van de Sjamaan (extensie Biodanza en Sjamanisme)

Innerlijke Dans, zonder muziek (extensie De wegen van Extase)

Gevoelig Tekenen (extensie Laboratorium van Creativiteit)

Dans van de handpalmen (gebied van toepassing Biodanza voor Kinderen)

Dit is een dans die is geïnspireerd door een kinderspelletje. Het wordt in paren gedaan. Het gaat om het tegenkomen van de handpalmen van de metgezel met de eigen handenpalmen volgens een ritme, met gevoeligheid en gratie. Zich daarbij herinnerend dat het contact van de handen niet agressief moet zijn. Ieder klapt in de eigen handen, één keer, en vervolgens worden de eigen handpalmen tegen die van de metgezel gebracht. Deze twee gebaren worden achter elkaar afgewisseld tijdens deze hele oefening.

Het doel van deze oefening is het stimuleren van de vitaliteit, van de vreugde om te leven, door middel van de ritmische coördinatie met de kompaan.

Muziek: The more I see you, Chris Montez IBF 15/10

Het gedicht ben jij (extensie Laboratorium van Creativiteit)

Integratie van de 3 centra door oplegging van de handen (gebied van toepassing Klinische Biodanza)

Waarneming van de ander met de 5 zintuigen (gebied van toepassing Biodanza voor Paren)

Waarneming van de natuur met de 5 zintuigen (extensie Biodanza in de Natuur)

Huilen als wolven (extensie Laboratorium van Creativiteit en Minotaurus Project)

58. Onbeschreven oefeningen

De volgende oefeningen zullen worden beschreven in de volgende editie.

Streling van een metgezel in een groep van 3
Streling van een metgezel in een groep van 5
Koor van het goddelijk riet con emergente?
Creatieve dans met een thema in een groep
Dans van vriendschap
Innerlijke dans (zonder muziek)
Dansen voor de ander
Samba spelen of vitaliteits spelen in een groep
Dans van de Chinese waaier
Spel van lichaamscontact “lopend, lopend...”, in een groep
Compacte groep met trance
Interpretatie van de melodie (ookwel “Expressieve melodische dans”)
Bevrijding van de beweging
Loop met beslistheid
Gedeelde segmentaire bewegingen
Radicalisering van de muzikale *vivencia* (muzikaal mediumschap)
Samba met 5
Begeleiding van de groei van de ander (eerst “Bloei” genoemd)
Trance van suspensie
Tunnel van strelingen

Nieuwe oefeningen om te beschrijven:

Romantische ontmoeting
Epifanische ontmoeting (oefening verdeeld in 3 fasen: Dans van verinnerlijking, Gevoelige
Epifanische ontmoeting, Viering)