

Biodanza en jezelf zijn



Micha Beuger

*Biodanza is de dans van het leven zelf.
Het leven is een dans van vreugdevolle expressie.
Biodanza brengt je dichterbij jezelf.
En bij de ander. En bij de kosmos.
Vaak heerst er veel saamhorigheid en liefde in de groep.
Dat kan dan leiden tot uitgebreid knuffelen en strelen.*

Het wezen van Biodanza

Biodanza werd in de jaren zestig van de vorige eeuw in Chili ontwikkeld door de psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro Araneda.

Op Internet vind je uitgebreide informatie over deze dansvorm. En er is vast wel een Biodanzagroep bij jou in de buurt.

De meeste groepen komen minstens wekelijks bij elkaar.

Je leert er geen danspasjes. De dans borrelt vanuit jouzelf op.

Je danst op diverse muzieksoorten: Keltisch, klassiek, samba.

Alleen, in tweetallen, in kleine groepjes of met je hele groep.

De leraar doet elke dans voor, zodat je weet, wat ongeveer de bedoeling is, daarna ben je geheel vrij in je eigen expressie.

Tijdens de dans zelf wordt er niet met woorden gesproken.

De communicatie verloopt dan via de universele lichaamstaal.

Mijn ervaringen met Biodanza

Herfst 2006 maakte ik hier voor het eerst kennis mee.

Intermenselijk contact is voor mij de voornaamste reden om aan zulke activiteiten mee te doen. Ik zit al prima in mijn vel.

Ook mijn verbinding met de kosmos kan niet meer stuk.

Ik had al uitgebreide ervaringen met emotioneel lichaamswerk, tantra en knuffelpartys, maar Biodanza sloeg alle records.

Hierbij mijn verslag van een wekelijkse Biodanza-avond, zoals die bij mij in de buurt in Amsterdam plaatsvindt.



Donderdagavond – Biodanza in Amsterdam-Oud-Zuid

Ik reken het symbolische bedrag bij de kassa af en geef de caissière een speelse kus. In de aangrenzende kleedkamer verwisselen enkelen hun plunje voor gemakkelijker zittende kleding. Ik loop gelijk door en doe slechts mijn jasje, schoenen en sokken uit, want ik was al in mijn tennisbroek naar die school gefietst. De lerares en ik knuffelen elkaar.

Dan is onze groep compleet aanwezig in de gymzaal.

Het aantal vrouwen en mannen is meestal ongeveer gelijk.

In totaal tussen de 30 en 40 personen, van 20 tot 70 jaar oud.

De lerares spreekt de groep toe. Wie dat wil, mag even iets met de hele groep delen. Daarna wordt er muziek opgezet.

In een kring lopen we hand in hand. Af en toe vervormen we die kring om spontaan iemand een kus te geven.

Het mooie van Biodanza is: Niets hoeft, alles mag – mits in wederzijds respect. De een gaat zo'n avond vrijwel geheel in zichzelf op, de ander versmelt compleet met groepsleden.

De meeste bijeenkomsten hebben een hoofdthema, zoals: Loslating, verbinding, healing, zelfrealisatie, wedergeboorte.

Ook de vier – of vijf – elementen komen uitvoerig aan bod.

De lerares doet elke dans even voor, met of zonder partner.

Dan weten we ongeveer, wat de bedoeling daarvan is.

Sommige dansen doen we individueel – als zelfexpressie.

Dan weer dansen we in tweetallen, drietallen, kleine groepjes of met de hele groep tegelijk.

Sommige dansen hebben veel weg van een meditatie.

Andere lijken meer op een groepsknuffel of een tantrasessie.

Eigenlijk heb ik hier geen woorden voor.

Hier kijk ik de hele week naar uit.

Na afloop gaat een kwart van de groep naar een naburig café.

Om een biertje te drinken, wat na te praten en na te knuffelen.

Misschien iets voor jou – om eens een keertje mee te maken?

Wie weet, ben jij dan voor altijd verkocht – en thuisgekomen!

Micha Beuger – Hoofdedacteur – 8 april 2007