13.2 Biodanza

Biodanza (Grieks bios „leven’, Spaans danza „dans’; „Dans van het leven’) is een alternatieve groepsactiviteit afkomstig uit Chili. Doel is zelfontplooiing en het verhogen van de levenskwaliteit, door vrije dans, muziek (new age- en wereldmuziek), emotie en gesprekken.

Het is sinds 1960 ontwikkeld door psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro Araneda. Hoewel er therapeutische voordelen zouden zijn, is het geen therapie. De achterliggende theorie stelt dat door middel van de Biodanza-sessies de ontwikkeling en integratie van de vijf levenslijnen wordt gestimuleerd. Deze 'Vivencias' staan voor (intense) belevingen in het 'hier en nu', met aandacht voor:
Vitaliteit : het leven met meer energie tegemoet treden.
Seksualiteit : het ervaren van verlangen en plezier in je eigen sensualiteit.
Creativiteit : je creatieve vermogens aanspreken.
Affectiviteit : tederheid en respect in het geven en ontvangen van universele liefde.
Transcendentie : uitstijgen boven je ego om een hoger niveau van integratie met de mensheid, de natuur en de kosmos te bereiken.

Met de integratie hiervan wordt bedoeld dat harmonie gezocht wordt tussen denken, voelen en het doen. Als deze 3 aspecten in permanent conflict zijn met elkaar zou dat het cellulair systeem verstoren en kunnen leiden tot stress, depressie, ziekten…
Biodanza leert mensen een bepaalde manier van ‘zijn’ te herontdekken die we vergeten zijn door onze manier van leven die ver ligt van onze oorspronkelijke natuur.

Biodanza is een systeem dat de nadruk legt op het positieve in onszelf. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om tijdens de Biodanza les meer in contact te komen met jezelf en de anderen. Het biedt een verrijkte omgeving, waar je jezelf kan zijn.

Als je de muziek volgt tot diep in jezelf, ontstaat een geheel van natuurlijke bewegingen waar je niets bijzonders voor hoeft te doen. Je hoeft geen ‘danser’ te zijn of een goede conditie te hebben. Het gaat niet om het maken van mooie bewegingen of vloeiende choreografie. Je danst alleen, met twee of in groep en. Er wordt nooit iets opgelegd. Contact is belangrijk... via ogen, handen, hart... Je danst op blote voeten.

Biodanza neemt je gewoon mee, het is heel simpel.

Het gaat uit van wat mensen bindt, niet van wat scheidt. Eten, drinken, een dak boven je hoofd, werk, een auto, ... materiële dingen alleen zijn onvoldoende. We hebben ook behoefte aan vriendschap, liefde, vreugde, de mogelijkheid ons uit te drukken en te communiceren met anderen. Dit voedt ons, ons hart wordt er door geraakt. Als we alleen het rationele, het kennen en het weten waarderen, missen we waar het echt om gaat: gevoel, authenticiteit, diepmenselijke nabijheid, warmte en contact.

Biodanza brengt je dichter bij je diepe ik, bij wie je in essentie bent. Het geeft je de kans je potentieel wakker te schudden en meer inzicht te krijgen in wat je nodig hebt voor een gezond en gelukkig leven waarin je steeds meer jezelf bent...