



# B I O D A N Z A

POËZIE VAN DE ONTMOETING

Verónica Toro  
Raúl Terrén

# B I O D A N Z A

POËZIE VAN DE ONTMOETING

Verónica Toro  
Raúl Terrén

# VOORWOORD

De belangrijkste intentie van ons boek is om de *woorden te laten dansen*, zodat de lezer de rijkdom van Biodanza kan voelen en enthousiast wordt om dieper op haar pad te gaan.

Het is gemakkelijk en aangenaam om te lezen heeft tegelijkertijd een vertederende kracht. Met een subtiële en uitnodigende stijl dompelt het ons onder in de betoverende beleving van wat Biodanza is. Het is een zeer toegankelijke tekst voor degenen die, zonder enige ervaring, of slechts een paar keer gedanst te hebben, meer willen leren over Biodanza. Tot onze verrassing en vreugde is het ook een boek dat zowel biodanzastudenten als facilitators enthousiast maakt. Rolando Toro's theorie wordt in al haar schoonheid en wijsheid gepresenteerd; een eerbetoon aan het werk van onze geliefde meester.

Er is ook een eenvoudige en duidelijke uitleg van haar methodologie, met beschrijvingen van oefeningen en dansen, en van een typische wekelijkse groepsles. Om de rijkdom van Biodanza in haar lijnen van vivencia te benaderen, presenteren we thema's van verdiepende workshops.

Tenslotte voegen we de originele tekst van "de zeven krachten van Biodanza" toe, die de lezer in staat stelt rechtstreeks te genieten van Rolando Toro's meesterlijke werk.

Het is ons een groot genoegen dit werk in de Nederlandse taal te presenteren, en de ontwikkeling van Biodanza in Nederland, waar het een prachtige bloei heeft doorgemaakt, te stimuleren.

We zijn het hele vertaal- en redactieteam: Marjolein van der Kruijf, Mauricio Fuenzalida Pugin en Phoebe Felen zeer dankbaar dat ze ons de mogelijkheid hebben gegeven om ons geliefde boek te delen met de Nederlandse Biodanza-deelnemers.

**Verónica Toro en Raúl Terrén**  
Amsterdam 2025

Aan mijn geliefde vader

*Verónica*

Aan onze kinderen

Alejandro

Rodrigo

Romina

Valentino

Rolando

Met alle liefde van de wereld

*Mama en papa*

# INHOUD

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| VOORWOORD                                             | 2         |
| DANKBETUIGINGEN                                       | 7         |
| INLEIDING                                             | 8         |
| HET PLEZIER VAN MENS-ZIJN                             | 10        |
| <b>WAT IS BIODANZA</b>                                | <b>12</b> |
| HET ONTSTAAN VAN BIODANZA                             | 13        |
| HET LEVEN VOELEN: NAAR EEN VIVENCIËLE WIJSHEID        | 16        |
| HET LEVEN CENTRAAL STELLEN: HET BIOCENTRISCH PRINCIPE | 17        |
| LEREN LEVEN                                           | 19        |
| ER IS GEEN MENSENLEVEN ZONDER EMOTIE                  | 21        |
| MUZIEK EN BEWEGING OM HET LEVEN TE VOELEN             | 22        |
| <i>Muziek</i>                                         | 22        |
| <i>Dans</i>                                           | 23        |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EXPRESSIE VAN DE IDENTITEIT VIJF LIJNEN VAN VIVENCIA</b> | <b>24</b> |
| IDENTITEIT                                                  | 24        |
| DE VIJF LIJNEN VAN VIVENCIA IN BIODANZA                     | 26        |
| 1 - VITALITEIT                                              | 26        |
| De zoektocht naar zelfregulering                            | 28        |
| Emotioneel basisonderricht: ja of nee kunnen zeggen         | 30        |
| Verbondenheid: een bron van vitale voeding                  | 31        |
| De heiligheid van het leven                                 | 33        |
| Oefeningen in de lijn van vitaliteit                        | 34        |
| 2 - SEKSUALITEIT/EROTIEK                                    | 35        |
| Plezier: de sleutel tot het ontwaken van erotiek            | 36        |
| Seks, erotiek en liefde                                     | 37        |
| De drie Eros                                                | 38        |
| Oefeningen uit het onderdeel Seksualiteit/Erotiek           | 40        |
| 3 - CREATIVITEIT                                            | 42        |
| Het eigen leven als kunstwerk                               | 43        |
| Creativiteit met anderen                                    | 44        |
| Emoties uitdrukken                                          | 45        |
| Oefeningen uit het onderdeel Creativiteit                   | 46        |
| 4 - AFFECTIVITEIT                                           | 47        |
| Omhelzen is geven en ontvangen                              | 49        |
| Affectief Contact / Seksueel Contact                        | 51        |
| We zijn allemaal de ander                                   | 52        |
| Oefeningen van de Lijn van Affectiviteit                    | 55        |
| 5 - TRANSCENDENTIE                                          | 56        |
| Het overstijgen van het ego                                 | 57        |
| We zijn al voordat we geboren worden                        | 59        |
| Oefeningen voor de lijn van Transcendentie                  | 59        |
| NIVEAUS VAN TRANSFORMATIE BINNEN DE LIJNEN VAN VIVENCIA     | 60        |
| <b>EXISTENTIËLE INSTINCTEN EN BESLISSINGEN</b>              | <b>61</b> |
| THEORIE VAN DE INSTINCTEN                                   | 63        |
| KENMERKEN VAN DE INSTINCTEN                                 | 64        |
| DE WAARDIGHEID VAN INSTINCT                                 | 65        |
| DISSOCIATIE / INTEGRATIE                                    | 67        |
| DE RIJKDOM VAN DIVERSITEIT                                  | 68        |
| EXISTENTIËLE BESLISSINGEN                                   | 71        |
| HYPOTHESE VAN DE SOMATISCHE MARKER OF DE THEORIE VAN        |           |
| “HET VOELEND DENKEN”                                        | 72        |
| BESTAAT ER ZOIETS ALS EEN RATIONELE BESLISSING?             | 73        |

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>LESSEN EN WORKSHOPS</b>                                                    | <b>75</b>  |
| INLEIDENDE LESSEN                                                             | 75         |
| WEKELIJKSE GROEPEN                                                            | 82         |
| WORKSHOPS                                                                     | 84         |
| De Boom van Verlangens                                                        | 84         |
| Het Minotaurus Project                                                        | 84         |
| Instincten en existentiële beslissingen                                       | 85         |
| Het pad van extase – Biodanza met klei                                        | 86         |
| Creëren - Creëer jezelf                                                       | 87         |
| Vrouwelijkheid                                                                | 88         |
| Mannelijkheid                                                                 | 89         |
| Eros en de relatie                                                            | 89         |
| De sensualiteit van God, mystieke dans van het alledaagse                     | 91         |
| Biodanza en neosjamanisme                                                     | 91         |
| Essentiële tederheid                                                          | 91         |
| Liefde, bron van existentiële moed                                            | 91         |
| <b>EPILOOG</b>                                                                | <b>92</b>  |
| <b>BIJLAGE: DE ZEVEN TRANSFORMERENDE “KRACHTEN” VAN BIODANZA</b>              | <b>94</b>  |
| Originele teksten van professor Rolando Toro,<br>de grondlegger van Biodanza. | 94         |
| DE KRACHT VAN MUZIEK                                                          | 94         |
| DE KRACHT VAN INTEGRATIEVE DANS                                               | 96         |
| DE KRACHT VAN VIVENCIËLE METHODOLOGIE                                         | 96         |
| DE KRACHT VAN DE STRELING                                                     | 97         |
| DE KRACHT VAN REGRESSIE EN TRANCE                                             | 98         |
| DE KRACHT VAN VERRUIMING VAN BEWUSTZIJN                                       | 99         |
| DE KRACHT VAN DE GROEP                                                        | 101        |
| <b>VERKLARENDE WOORDENLIJST VAN TERMEN GEBRUIKT IN BIODANZA</b>               | <b>102</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE</b>                                                           | <b>109</b> |

## DANKBETUIGINGEN

Aan Betina Bensignor,

Zonder jou zou dit boek nog steeds een droom zijn.

Aan Adrián Scalise,

voor je totale aanwezigheid.

Oneindig dank...

*Verónica en Raúl*

# INLEIDING

Wij willen graag dit, ons eerste boek over Biodanza, beginnen met de woorden van Rolando Toro, de grondlegger van deze prachtige levensschool.

Met deze woorden brengen we hulde aan een groot man: als schepper, docent, onderzoeker, psycholoog, antropoloog, schilder en dichter:

“Ik droom van een mensheid die elkaar met levensvreugde omhelst en kust, waar eenzaamheid als gevoel niet bestaat, waar ieder de heiligheid van de ander erkent. Een wereld waarin we verbinding kunnen maken door middel van een blik, een omhelzing en natuurlijke bewegingen, omdat het lichaam meer zegt dan woorden.

En ik weet dat dit mogelijk is. Het enige wat nodig is, is dat het geen droom van slechts één persoon blijft, maar een visie van velen.

Het menselijke denken over verbinding is aanzienlijk geëvolueerd. We zien steeds meer bereidheid om ons hart te openen. Niemand wil achterblijven zonder liefde, zonder bewustzijnsverruiming en zonder zijn plek in het universum in te nemen.

Wij maken deel uit van een scheppende kracht van de natuur, van de kosmos, en we willen ons een weg banen door middel van tederheid, respect en de schoonheid van de ander. En als we het over de ander hebben, bedoelen we niet een waarneming van hun uiterlijk, maar van hun ziel, verbonden van hart tot hart.

Wij zijn relationele wezens. Het is noodzakelijk gebleken te begrijpen dat we niets zijn zonder de ander. De mens kan zich geen voorstelling maken van zijn eigen leven zonder de meest uiteenlopende relaties met anderen te ervaren. En de kwaliteit van deze relaties is de kwaliteit van ons leven.

Het is onmogelijk om in je eentje te groeien. De psychiatrie faalt wanneer ze de liefde achterwege laat en psychiatrische patiënten overlevert aan louter behandelingen met medicijnen. De psychotherapie is aan het veranderen: het autoritaire van de eenzijdige benadering maakt plaats voor een verbinding van hart tot hart met de patiënt, om een meer omvattende dialoog aan te gaan die doordrongen is van de vivencia.

Vandaag de dag weten we dat de enige manier om een conflict op te lossen, de beleving is die het hele wezen integreert. Er is geen verandering zonder bewustzijn, maar er is ook geen werkelijke verandering zonder de intense beleving, zonder door de ervaring te zijn gegaan.

We laten de bloei van anarchistisch individualisme achter ons om te evolueren naar een nieuwe vorm van verbinding, waarin het ‘ik ben ik en jij bent jij’ verdwijnt en plaatsmaakt voor ‘ieder is een deel van de ander en we maken samen deel uit van het geheel.’ Zo ontvangen we de ander via de totale beleving: van hun cellen tot aan hun emoties en lichamelijke expressies, en niet alleen via het verstand.

Dit doorgeschoten individualisme, dat zoveel eenzaamheid, frustratie en competitie veroorzaakt en tot grote uiterlijke successen leidt, moeten we loslaten. Dit stelt ons in staat ons te herinneren dat de enige winst die het bestaan ons oplevert, niet academische of economische roem is, maar de liefde: wie we hebben liefgehad en wie ons hun liefde heeft gegeven.



De ander begrijpen en vieren moet vanuit ieder van ons komen.  
Empathie is niet alleen een dialoog zonder discriminatie, maar houdt ook in dat je je in de ander verplaatst. Dit is wat ons werkelijk in staat zal stellen zowel het lijden als de tederheid van anderen te begrijpen.

Ik wil een gedachte met jullie delen die uitdrukking geeft aan een gevoel dat mijn visie op het leven en Biodanza, die voor mij één en hetzelfde zijn, ondersteunt :

De kracht die ons leidt is dezelfde die de zon doet stralen,  
die de zeeën bezielt en de kersenbloesems laat bloeien.  
De kracht die ons beweegt is dezelfde die de zaden doet ontkiemen,  
met haar tijdloze boodschap van het leven.  
De dans vormt het lot  
onder dezelfde wetten die de bloem met de bries verbinden.  
Onder de zonnebloem van harmonie zijn we samen één.”

**Rolando Toro**  
Grondlegger van Biodanza

# HET PLEZIER VAN MENS-ZIJN

*Ik leef*

*Licht en schaduw  
dauw, zacht en glanzend,  
onschuld van de perenboom  
bloesem in de lente  
waarvan de geur ons haar schoonheid  
aankondigt.  
Welke subtiele hoop  
vergezelt me deze nachten?  
Welke scheppende intuïtie  
houdt me wakker?  
Deze nachten, wat een zoete sensatie  
is het om te leven!*

Raúl

We zouden kunnen zeggen dat het leven meer dan een weg, een wandeling is: we gaan vooruit, achteruit, dwalen rond als in een labrynt zonder uitgang, en soms, met veel geluk, ontmoeten we onszelf.

Het leven dat we mogen leiden is niet meer of minder moeilijk dan dat van anderen. Het is een uniek en kostbaar experiment, waarin tragedie en poëzie samenkomen, afhankelijk van onze existentiële creativiteit.

Laten we al ons potentieel gebruiken om ons leven ten volle te leven. Dit is het kostbaarste dat we hebben, en we mogen dat op geen enkele manier verspillen. Laten we niet het risico nemen om alles in te zetten op een verre toekomst of een leven na de dood, waar niemand zekerheid over heeft. Ons uitgangspunt is hier en nu, terwijl we proberen contact te maken met die fantastische levensdrang, die de natuur in ons heeft gezaaid.

Wat we ook doen, laat het zijn met de intensiteit van het nu of nooit, geleid door ons hart en ondersteund door onze rede. Dat is intelligent zijn.

Laten we tussen dieren en goden onze menselijkheid ontdekken, laten we het plezier om mens te zijn voelen, dat wil zeggen: goed en slecht, wijs en dwaas, een beetje geniaal en een beetje mislukt. Wreed en teder en bovenal gepassioneerd. In die doos van Pandora vol eigenschappen stromen we en spreken we alle talen zonder te weten welke de onze is—als die er al is.

Mens zijn is een voortdurend experiment, een pad vol raadsels, twijfels en zekerheden, dat slechts een ogenblik duurt. Onze beste mogelijkheid is om dit pad te bewandelen, intens te leven, lief te hebben, te creëren, te werken, te spelen, te dansen.

Biodanza—iets dat we alleen zullen begrijpen door dit in het moment te beleven—geeft ons de mogelijkheid om deze dimensie van het bestaan waar te nemen. Biodanza is een vrucht van de menselijke cultuur die, door haar te proeven, ons helpt ons onderdeel te voelen van de natuur en ons uitnodigt een leven vol betekenis te leiden.

Verónica en Raúl

# WAT IS BIODANZA

## *Manifest*

*Wij zijn het geheugen van de wereld.  
We hoeven ons alleen te herinneren wat in onze cellen zit.  
De vruchten van de zomer,  
De wulpse liefde.  
Het vermogen ons in een ander te verplaatsen.  
Het contact.  
De moed om te vernieuwen.  
De omhelzing, het afscheid en de ontmoeting.  
De zee op onze huid.  
De muziek van het leven.  
De dans van het leven.  
Biodanza geeft ons het geheugen van onze voorouders terug,  
de absolute mogelijkheid tot liefde.*

Rolando Toro

Biodanza is een systeem van menselijke integratie, organische vernieuwing, affectieve heropvoeding en het herleren van de oorspronkelijke levensfuncties, gebaseerd op integratieve vivencia's die teweeg zijn gebracht door dans, muziek, zang en ontmoetingssituaties in de groep.

Onze benadering bestaat uit het activeren van ons affectieve en communicatieve potentieel door middel van specifieke dansen, die ons dieper verbinden met onszelf, met anderen en de natuur.

Belangrijk is de samenhang tussen Biodanza en het dagelijks leven, dat zelfs onderdeel is van de definitie zelf. Vaak is het noodzakelijk om de levensstijl aan te passen, omdat onze sessies geen compensatie vormen voor een gestreste levenswijze, maar een bijzondere manier van leven vertegenwoordigen.

Elke les is een uitnodiging om de opgedane ervaringen in het dagelijks leven te integreren, dat verder reikt dan werkroosters, economische omstandigheden en maatschappelijke eisen.

In onze dans vinden we, binnen een verrijkte omgeving, de uitdrukking van alle menselijke gebaren van het dagelijkse leven terug. Tijdens onze lessen kan men momenten van vervulling en ontmoeting opnieuw diep beleven, of juist iets volledig nieuws en onverwachts ontdekken in het eigen leven.

Vanuit dat gevoel, waar we ons bewust van worden als een werkelijk geleefde ervaring, worden we geconfronteerd met een keuze: "Durf ik dit, wat mijn bestaan verrijkt en verdiept, te herstellen en in mijn leven te integreren, of laat ik het voor wat het is?"

Dit zet ons in beweging, of we ons daar nu van bewust zijn of niet. Het gaat niet enkel om fysieke beweging: wie zich verdiept in Biodanza ervaart een gevoel van dankbaarheid dat zich vermengt met genieten van het leven, en dat de deur opent naar transcendentie.

Ons werk bij Biodanza draait om identiteit vanuit de emotie en het doorvoelen van intens beleefde vivencia's. Het is geen mechanische oefening: we werken niet aan spieren, maar transformeren het organisme en het menselijke bestaan op meerdere niveaus—organisch, affectief-motorisch en existentieel.

## HET ONTSTAAN VAN BIODANZA

De eerste ontwerpen van Biodanza komen voort uit de ervaringen van Rolando Toro als onderwijzer in Chili (zie brief), met creatieve oefeningen voor kinderen. Tegenwoordig staat dit bekend als *Biocentrische Educatie*.

Biodanza ontstond in de jaren zestig, een tijdperk van creatieve kracht in Latijns-Amerika, parallel aan de *Make love, not war*-beweging van de hippies in de VS, de muzikale revolutie van de Beatles in Engeland, de studentenprotesten van mei '68 in Frankrijk, en de introductie van meditatie en oosterse wijsheden in het westen. Toen werkte Rolando Toro als psycholoog aan het Instituut voor Medische Antropologie van de Universiteit van Chili, samen met collega's die mogelijkheden zochten en strategieën ontwikkelden om de geneeskunde te "vermenselijken."

In het psychiatrisch ziekenhuis van Santiago begon hij met de eerste experimenten met Psychodanza (zoals het aanvankelijk heette) bij psychotische patiënten. Later gaf hij les in deze methode binnen de vakgroep Kunstpsychologie en Expressie aan de Universiteit van Chili.

In de jaren zeventig vestigde hij zich in Argentinië, waar Biodanza zijn eerste docenten kreeg. Daarna verhuisde hij naar Brazilië, waar het systeem zich krachtig ontwikkelde en verspreidde over de meeste landen in Latijns-Amerika.

In 1986 introduceerden Verónica Toro en Raúl Terrén Biodanza in Europa, te beginnen in Italië, Frankrijk en Zwitserland. Het werd met groot enthousiasme ontvangen. Kort daarna nodigden ze Rolando Toro uit, die acht jaar in Italië bleef wonen, waardoor bereikt werd dat Biodanza in bijna heel Europa werd beoefend.

Momenteel heeft Biodanza zich ook verspreid naar de VS, Canada, Israël, Japan, Australië, Nieuw-Zeeland, Zuid-Afrika en andere landen in Azië en Afrika, met meer dan tweehonderd lerarenopleidingen in de wereld.

Verónica en Raúl leiden sinds 1994 de Biodanzaschool in Buenos Aires en leidden negen jaar lang de school in Bourgondië, Frankrijk.

Rolando Toro was voorzitter van de International Biocentric Foundation en leidde de wereldwijde Biodanzabeweging tot de leeftijd van 85 jaar, toen hij in zijn geboorteland Chili vertrok naar de sterren. Vervolgens was Raúl Terrén zes jaar lang voorzitter van de IBF.

Het is belangrijk om op te merken dat dit systeem een creatie is van onze Latijns-Amerikaanse cultuur en het is erg bevredigend voor ons om te zien hoe zoveel verschillende landen het hebben omarmd.

In 2025 vieren we dat het 60 jaar geleden is dat Biodanza gecreëerd werd. Biodanza en Biocentrische Educatie worden toegepast in scholen, ziekenhuizen, universiteiten, bedrijven en organisaties over de hele wereld.

Brief van Rolando Toro aan zijn vrouw Pilar Acuña (1952)  
vooruitlopend op de oprichting van Biodanza en Biocentrische Educatie.

*Calle Larga, Los Andes (Chili), 1952*

*Mijn allerliefste Pilarcita,*

*Soms loop ik naar buiten, naar de binnenplaats, om je te zoeken, om aan je te denken. Liggend op het stro wacht ik op nieuws. Vandaag keek ik naar de voorbijdrijvende wolken; ze gaven me een gevoel van vreugde, van een sereen leven vol licht.*

*Hier is de school erg stil. Maandag komen de kinderen weer.*

*Ik heb nagedacht over een ritmische wetenschap die de natuurlijke bewegingen van het lichaam en vooral de "handelingen" muzikaal ordent en maatgeeft aan intensiteit en kracht in een vorm die nobel en spiritueel is. Zoiets als het uitlokken van de muzikaliteit van het wezen.*

*Wat vind je daarvan? Vind je het mooi? Oh, mijn raadgeefster, mijn liefde, al deze ideeën hebben alleen zin als ik ze met jou kan bespreken!*

*Ik heb er over gedacht om bij de kinderen de grote lucht- en atmosferische mythen te doen herleven die in de voorouderlijke diepten van elk wezen sluimeren. Om in het onbewuste "de voorbijdrijvende wolk", "de meteorieten", "de morgenster", "de man van vuur" te doen ontwaken. Om op deze manier weer een oorsprong te geven aan de verlichte tekeningen.*

*Ik keek naar mijn gezicht, zoals iemand die een pad observeert. Uiteindelijk ontdekte ik de vreugde om van jou te houden en vreselijk bemind te worden. Het zijn niet de jaren, noch het werk, noch mijn gedrag, maar mijn liefde, die als door steen op mijn gezicht schijnt.*

*Weldra zal ik aan je zijde staan, mijn liefste, ik zal je kussen en omhelzen tot je moe wordt van zoveel tederheid.*

Rolando

Brief van Pilar Acuña,  
36 jaar later.

*Freiburg, Zwitserland, 28 juli 1988*

*Mijn lieve Rolando,*

*Wie had dat kunnen voorspellen? Hoe vaak zullen de sterren over deze gouden hooiberg heengaan? Het voelt alsof we hier honderd jaar geleden al over spraken! Biodanza zal nog vele malen de wereld rondgaan!*

Pilar

## HET LEVEN VOELEN : NAAR EEN VIVENCIËLE WIJSHEID

*De gewaarwording van een uniek en eeuwig moment te beleven  
in deze realiteit zoals die is,  
zonder verwachtingen, zonder haast, zonder heimwee  
in de leegte waar dingen verschijnen,  
in een werkelijkheid die ademt,  
in die sfeer waarin alles zich ontvouwt in zijn...*

Virginia Woolf

Als we onze vivencia's, deze intense ervaringen in het hier en nu, accepteren als een directe vorm van kennis, waarvan de "waarachtigheid" niet via de rede gaat, maar via iets dat ons informatie geeft over onszelf en waarvan de effecten de totaliteit van ons zijn omvatten, kunnen we met recht spreken van een "epistemologie<sup>1</sup> van de vivencia."

Deze manier van weten staat dicht bij wijsheid dan bij logische kennis, dicht bij gevoelig weten dan bij intellectueel begrip, dicht bij voelen dan bij denken, omdat we begrijpen dat de daad van kennen biologische, instinctieve, mystieke en poëtische aspecten omvat.

De vivencia is een intens beleefde gebeurtenis die zich afspeelt in het hier en nu, en die ons een precieze inhoud aan sensaties en waarnemingen communiceert. Doordat we de hoofdrolspelers van dat gevoel zijn, overbruggen we de afstand tussen wat gevoeld wordt en onze waarneming van het gevoel. In deze ervaring zit een vorm van cognitie die wetenschappelijk bestaansrecht heeft.

De vivencia is een essentiële vorm van kennis die voortkomt uit functies die zo subtiel en complex zijn als poëtische waarneming, extase en openbaring. Biodanza biedt een nauwkeurige methode om "integratieve vivencia's" op te roepen, die in staat zijn om de identiteit uit te drukken, de levensstijl te wijzigen en de biologische orde te herstellen.

---

<sup>1</sup> Epistemologie: kennisleer; leer betreffende het wezen, de methoden en de grenzen van de menselijke kennis.

Zelfkennis verschaft absolute informatie over het zijn zelf en heeft daarom een ontologische<sup>2</sup> kwaliteit die niet afhankelijk is van consensus.

De vivencia is een radicale gebeurtenis waarin er geen afstand bestaat tussen de waarnemer en het geobserveerde. Het is een intieme dialoog met complexiteit en, in zekere zin, een catharsis van de rede, die visceraal<sup>3</sup> wordt uitgedrukt en zich in taal transformeert tot poëzie.

Een poëtische epistemologie gebaseerd op de vivencia leidt niet alleen tot kennis van een essentiële werkelijkheid, maar ook tot wijsheid, die de levende relatie tot het universum is.

De eenheid die Biodanza voorstelt, bestaat uit het radicaal aannemen van een systematisch perspectief, die de scheiding tussen lichaam en geest overstijgt, alsook tussen subject en object, tussen het bijzondere en het universele en uiteindelijk, op het gebied van kennis, cognitieve assertiviteit in al haar complexiteit, verslaat.

"De emotie organiseert het denken," stelt Rolando Toro, waaruit we afleiden dat de wekelijkse beoefening van Biodanza, ons niet alleen gelukkig maakt, ons leert te dansen, het uiten van emoties vergemakkelijkt en onze ontmoeting met anderen verdiept, maar ons ook wijzer maakt.

---

<sup>2</sup> Ontologisch: betrekking hebbend op de zijnsleer; leer van de algemene eigenschappen der dingen, leer van de onderwerpen van het menselijk denkvermogen.

<sup>3</sup> Visceraal: diep lichamelijk of inwendig.

## HET LEVEN CENTRAAL STELLEN: HET BIOCENTRISCH PRINCIPE

### *Meditierend over het leven*

*“Meditierend over het leven,  
voel ik de verplichting om elke wil tot leven om me heen te respecteren,  
omdat deze gelijk is aan de mijne.*

*Het fundamentele idee van het goede is, dat deze bestaat uit het behouden van het leven,  
het bevorderen ervan, het naar zijn hoogste waarde leiden;  
en dat het kwade bestaat uit het uitroeien van het leven,  
het schaden ervan, het belemmeren van zijn bloei.”*

Het Biocentrisch Principe is een paradigma dat alles wat bestaat tracht te verklaren in functie van het leven, net zoals er in het verleden geocentrische (de aarde is het centrum van het universum), heliocentrische (de zon is de basis van het universum) en antropocentrische (de mens is het centrum van de schepping) paradigma's bestonden. Het is geïnspireerd door de ervaring van een wereld georganiseerd in functie van het leven, die al aanwezig was in de mysteriën van Pythagoras, in de mythe van Orpheus, bij Heraclitus, in de kosmologieën van de Chaldeeërs, de Assyriërs, van het Oosten, van Egypte, in de sjamanistische tradities van Peru, Mexico en de Verenigde Staten, en bij primitieve volkeren in Australië en Afrika.

In het Biocentrisch Principe staat het leven centraal, of het nu gaat om plantaardig leven, dierlijk leven, de planeet aarde als Gaia - een levend organisme – of het Universum als een levend wezen. Dit opent de reële mogelijkheid van integratie tussen de mens en de kosmos.

We proberen ons af te stemmen op de informatie van het leven, van de kosmos tot de cel, die doordrongen is van instincten en voor elke soort anders is georganiseerd. De informatie van het bestaan, dat patroon van kosmische organisatie dat we leven noemen, wordt in ons georganiseerd via de instincten. Vanuit deze visie spreekt Rolando Toro van de “heiligheid van het leven,” in de betekenis die vergelijkbaar is met die van de filosoof Spinoza, die God associeert met de natuur.

Een deel van onze leerreferenties zijn de studies van ethologie en het gedrag van dieren in hun omgeving. Het is belangrijk om te verduidelijken dat we in Biodanza van mening zijn dat een leeuw in een dierentuin geen echte leeuw is; we kunnen zijn

gedrag niet kennen omdat hij niet in zijn natuurlijke habitat is en dit zijn instincten en gewoonten beïnvloedt. Het is als een laboratoriumervaring die slechts een deel van de werkelijkheid weerspiegelt.

Dit voorbeeld kan worden vertaald naar de ervaring van een mens in een flat van dertig vierkante meter. Als we ons levend menselijk wezen willen herstellen, moeten we trachten onze levensstijl te transformeren, wat het doel is van Biodanza: ons bewustzijn veranderen en onze levenskwaliteit transformeren.

De historisch-culturele ontkoppeling van het leven van de kosmische matrix heeft historisch gezien geleid tot een opeenvolging van destructieve culturele vormen. Zowel de dissociatie tussen lichaam en ziel of materie en energie, als de onderdrukking van de paradijselijke ervaring hebben bijgedragen aan de diepe existentiële crisis die we vandaag de dag in de wereld doormaken.

In veel gevallen is wat vooruitgang wordt genoemd, in feite een cultuur tegen het leven, dus is het noodzakelijk om actie te ondernemen voor verandering om het Biocentrisch Principe te herstellen.

Elke Biodanza-les vertegenwoordigt een verrijkte omgeving, een laboratorium van vivencia's waarin we het leven stimuleren via vijf hoofdkanalen: vitaliteit, seksualiteit/erotiek, creativiteit, affectiviteit en transcendentie.

Daarom stellen we dat het Biocentrisch Principe betekent dat het leven centraal staat, niet God, noch cultuur, noch ideologieën, maar het leven. Dit paradigma, door Rolando Toro ontwikkeld, stelt een grote verandering voor en vormt de belangrijkste spil waar Biodanza omheen draait.

In dit concept is de plaats van het bewustzijn zeer belangrijk, omdat we allemaal waarden en overtuigingen hebben. Als we geloven in de God van de kerk, in de hel of in reïncarnatie, dan organiseren we ons gedrag op basis van een overtuiging die beperkt is door een paradigma, in dit geval de religie of doctrine die we aanhangen. Het is buitengewoon belangrijk met welke culturele bril we informatie aan onze hersenen doorgeven om de wereld waar te nemen. Cultuur vormt de waarnemer, en de waarnemer bepaalt de werkelijkheid.

Wij veranderen het perspectief van deze waarnemer, dat zegt dat niet de cultuur of de religie het belangrijkste zijn, maar het leven.

## LEREN LEVEN

Leven in ontmoeting, verliefd worden op het leven; daar draait het allemaal om. Wat we moeten veranderen is de controle van de bewuste geest over de emoties en het lichaam. Daarom stellen we in Biodanza voor om in een andere bewustzijns-toestand te komen, in de alfa-hersenfase (een staat van ontspanning of meditatie) om de integratie te herstellen tussen wat we voelen en wat we denken. Dit vergt veel moeite, vooral hoe intellectueler mensen zijn, hoe meer ze in een constante staat van alertheid leven. Voor hen is het moeilijker om hun ogen te sluiten en de controle los te laten.

De wanhoop van veel mensen in de wereld is om te ontsnappen aan onze levensstijl; daarom worden drugs, te beginnen met alcohol en geneesmiddelen, gemakkelijk als optie gezien om uit die staat van spanning en stress te ontsnappen.

En het grootste probleem is niet de middelen zelf, maar het conflict is niet weten wat je met jezelf en je leven aan moet. Verslaving komt voort uit het niet weten, jezelf niet kennen en op momenten van emotionele kwetsbaarheid je toevlucht nemen tot drugsgebruik.

Gedurende de hele geschiedenis van de mensheid hebben verschillende culturen entheogene (geestverruimende) middelen gebruikt (om het goddelijke in de mens wakker te maken) in rituelen en ceremonies om de bewustzijnstoestand te verhogen en de verbinding met de geest te versterken, nooit om te ontsnappen.

Wat veel jongeren doen om zich niet depressief te voelen, is het zoeken naar “magische formules” waarmee ze een ervaring van extase kunnen beleven, ook al is deze kunstmatig en van voorbijgaande aard. Dit pad brengt vaak een zeer hoge persoonlijke prijs met zich mee, die vaak met hun leven wordt betaald. De meeste mensen weten niet dat deze zoektocht ook gedaan kan worden door meditatie, Biodanza of andere persoonlijke ontwikkelingstechnieken, maar de tijd die nodig is om deze verandering van gemoedstoestand op natuurlijke wijze te bereiken, is langzamer dan het innemen van een pil.

We hebben allemaal natuurlijke voorkeuren, maar wanneer die zoektocht buitensporig wordt, wanneer het ontbreken van een stof schadelijk voor ons wordt, kunnen we zeggen dat we verslaafd raken.

Het lijkt absoluut noodzakelijk om af en toe in een andere bewustzijnstoestand te leven en slaap is een voorbeeld van deze vitale noodzaak. Maar deze behoort juist tot een tijdsruimte die we geleidelijk aan beperken door onze bezigheden, totdat deze verandering uiteindelijk leidt tot overprikkeling van het sympathische zenuwstelsel door actie of door een staat van alertheid, en we rust, momenten van plezier en de roes van het leven links laten liggen. Charles Baudelaire stelde dat we moeten leven in een staat van bedwelming door wijn, poëzie of deugd.

De ideale ontologische staat zou dus die van bedwelming zijn, dat wil zeggen, van verliefdheid op het leven, en we zouden deze toestand slechts tijdelijk moeten verlaten om zo snel mogelijk terug te keren naar die natuurlijke staat.

### *Verónica aan Raúl*

*Ik duizel ervan  
jou elke dag lief te hebben  
mijn liefde,  
jouw haren  
in vrijheid  
roepen de wolken  
en de wind in me op.  
Ik draag je in me  
altijd,  
in mijn huid, in mijn botten.  
Ik loop door het leven  
hand in hand  
met mijn wijze,  
vervulde man.  
In woorden van liefde  
ben jij mijn mooiste gedicht.*

### *Raúl aan Verónica*

*Verónica,  
droom van de goden,  
geurige charme,  
onvermijdelijke vrouw,  
vrouw vrouw,  
sensueel en lenteachtig,  
zwanenpracht  
en ambrozijn.  
Bij elke stap hou ik van je,  
elke dag, elke nacht,  
de vreugde de mijne te zijn  
ik moet je bezitten,  
altijd...  
Een man viert jou,  
gelukkig, verliefd  
tussen het werk en de extase,  
jouw hand.*



## ER IS GEEN MENSENLEVEN ZONDER EMOTIE

Voor Dr. Candace Pert, een van de ontdekkers van neuropeptiden en kandidaat voor de Nobelprijs voor Geneeskunde, zit de geest niet alleen in de hersenen, maar is het een soort levenskracht binnen het informatienetwerk van de hersenen en het lichaam, waardoor cellen met elkaar en met het hele organisme kunnen “praten.”

De specialiste stelt dat: “emoties de informatieve inhoud zijn, die uitgewisseld wordt met de organen, cellen en systemen die bij het proces betrokken zijn. Net als informatie bewegen emoties zich in twee realiteiten: die van de hersenen en het lichaam in de fysieke realiteit (als neurotransmitters), en als gevoelens op het niet-materiële (mentale) vlak.” In die zin zijn emoties de brug tussen lichaam en geest.

Door baanbrekend onderzoek ontdekte ze dat een groep moleculen, peptiden genaamd, de boodschappers zijn die de “dialoog” tussen het zenuwstelsel, het endocriene stelsel en het immuunsysteem vergemakkelijken, en concludeerde ze dat deze drie eigenlijk één en hetzelfde zijn en een psychosomatisch netwerk vormen.

Interessant is dat deze uitspraken afkomstig zijn uit de moleculaire biologie, een tak van wetenschap die is ontstaan om de bestaande kloof tussen natuurkunde en de biologie te overbruggen, en die indirect de wetenschap dichter bij religie brengt.

Door bij Biodanza holistisch te werk te gaan, houden we ons bezig met het voelen, wat psychologisch overeenkomt met emoties en biochemisch met neurotransmitters, hormonen en peptiden.

Elke oefening is gericht op het stimuleren van zelfregulatie in het autonome zenuwstelsel; sommige activeren het sympathische systeem door middel van energie“verbruik”, veel activiteit, ritme en euforie. Andere stimuleren het parasympathische systeem door middel van energieherstel en bevorderen overgave, met langzame bewegingen en gesloten ogen.

Gezien het huidige levenstempo overstimuleren de meeste mensen het sympathische zenuwstelsel door twaalf uur per dag te werken, waardoor ze de signalen van het parasympathische systeem missen, dat hen waarschuwt om te rusten. Dit is wanneer zelfregulatie vervaagt.

Over het algemeen en vanwege dit gegeven, werkt Biodanza meer op het parasympathische systeem, niet omdat het als belangrijker wordt beschouwd, maar om de onbalans te compenseren die wordt veroorzaakt door overprikkeling in het dagelijks leven.

## MUZIEK EN BEWEGING OM HET LEVEN TE VOELEN

### *Muziek*

*“Het universum bestaat uit muziek, niet uit materie.”*

Heisenberg

De muziek is een universele taal die het hart eerder bereikt dan het bewustzijn. In het begin der tijden werd de mens zich gewaar dat het universum werd geregeerd door ritmische patronen, door gebeurtenissen die zich cyclisch herhalen, door pulserende en vibrerende fenomenen, die allemaal geordend lijken te zijn binnen een harmonisch plan, als een kosmische symfonie.

Muzikale perceptie is niet alleen een auditieve handeling, aangezien muziek met het hele lichaam wordt gehoord, meer nog met alle weefsels van het lichaam.

De organen resoneren op verschillende manieren met de uiteenlopende passages van een muzikale compositie. Deze impact heeft een fysieke dimensie (als zintuiglijke en bewegingsprikkel) en een neuro-endocriene dimensie (als emotionele toestand).

Muzikale waarneming is een totaalervaring. We nemen muziek waar met ons cognitieve systeem, met onze gevoeligheid, met het hele scala van onze emoties, met onze instincten, met onze organen, kortom met alles wat ons levende systeem vertegenwoordigt.

We kunnen bepaalde muzieksoorten karakteriseren als ergotroop, dat wil zeggen dat ze in staat zijn te activeren, het niveau van alertheid en aandacht te verhogen, euforiserend te werken en de verbinding met de omgeving te versterken. Een andere groep muziek is trofotroop, dat wil zeggen dat deze kalmte, rust en innerlijke harmonie opwekt.

*“Onze voeten en ons hart zijn ritmisch. Onze handen zijn melodisch, net als onze nek en onze glimlach. Harmonie daarentegen moet gezocht worden in de diepte van onze ogen, in de ontmoeting van blikken, waar de eerste levensstroom tot stand komt, die van het leven.”*

Rolando Toro

Biodanza maakt gebruik van de elementen eenheid, tonaliteit, ritme, harmonie en melodie. We zijn een zuiver instrument van verbinding. Ritme verbindt ons met het universum, de natuur, alles wat oorsprong is. De melodie geeft onze liefdevolle gemeenschap vorm en de harmonie geeft ons intimiteit en transcendentie.

## **Dans**

*“Als ik het kon zeggen, hoefde ik het niet te dansen.”*

Isadora Duncan

In verschillende teksten wordt dans beschreven als “een samenspel van bewegingen van het lichaam, collectief of individueel uitgevoerd, voor rituele doeleinden of puur voor vermaak, meestal gekoppeld aan muziek, zij het instrumentaal of vocaal, en dat kan bestaan uit een louter ritmische cadans... een echte taal... aanwezig in alle belangrijke omstandigheden van het bestaan; seksuele relaties, jacht, oorlog, de seizoenen, rituelen van geboorte, dood en initiatie.”

Voor Maurice Béjart is dans een van de zeldzame menselijke activiteiten waarbij de mens volledig geïntegreerd is in lichaam, hart en geest.

Het begrip dans is zeer breed en omvat gebaren, uitdrukkingen en bewegingen vol vitale betekenis. Het is een diepgaande beweging die voortkomt uit het meest intieme deel van de mens. Het is de beweging van het leven, het is biologisch ritme, ritme van het hart, van de ademhaling, impuls van verbinding met de soort, het is beweging van intimiteit.

Dansen is daarom de viering van onze gemeenschap met andere mensen en met onze rechtmatige levensvreugde. Ieder mens, wellicht zonder er al te veel bij stil te staan, danst zijn leven. Het lichaam in beweging is de meest impactvolle uitdrukking van onze identiteit.

Roger Garaudy stelt in zijn boek *Leven is dansen* voor om de dans naar de huizen, naar de straten, naar het leven te brengen.

Rolando Toro zegt: “Twee geliefden die hand in hand langs het strand lopen, zijn in onze opvatting aan het dansen. Een vrouw die haar kind wiegt danst een eeuwig ritme. Een man die zijn kind op zijn schouders draagt in de bries, twee vrienden die elkaar na lange tijd weerzien en omhelzen, de naakte geliefden in de extase van hun gemeenschap, de zaaier die het zaad uitstrooit, de foetus die in het vruchtwater pulseert en zelfs de slapenden, in de cadans van hun nachten, iedereen voert de grote dans uit.”

# EXPRESSIE VAN DE IDENTITEIT VIJF LIJNEN VAN VIVENCIA

## IDENTITEIT

*Ik heb gezocht naar mezelf en ik denk dat ik mezelf behoorlijk heb gevonden,  
maar het lijkt erop dat elke ontmoeting met mezelf  
een nieuw mysterie oproept, alsof je jezelf niet kunt bevatten.  
Nieuwe deuren in het labirint van identiteit, nieuwe mogelijkheden, nieuwe...  
Kind zijn, zoon zijn, mens zijn, leerling zijn, vriend zijn, broer,  
buur, minnaar, echtgenoot, student, professional, leraar, reiziger, dichter...  
Hoe word ik niet elke dag afgeleid, hoe schenk ik aandacht  
aan wat belangrijk en niet aan wat dringend is?  
Wat is de rode draad in mijn leven geweest?  
Wat identificeert mij het meest?  
Wie is Raúl?*

Raúl  
(uit de dichtbundel *Mysterio*)

De identiteit van een individu is het geheel van psychobiologische kenmerken die hem tot een uniek, ander en onmiskenbaar wezen maken. In elke cel van het individu zit het zegel van zijn of haar identiteit.

Deze biologische eigenheid van elk levend wezen wordt gestructureerd door zijn genetische code en de verschillende manifestaties van zijn “zijn-in-de-wereld” en “verblijven-in-de-wereld”, zoals de filosofen Martin Heidegger en Rodolfo Kusch respectievelijk stelden.

We hebben het niet over een “ik” als het centrum van waarneming van de wereld, maar, in de woorden van Francisco Varela, over “een volledig open aanwezigheidsbewustzijn” dat een wereld genereert door middel van zijn dagelijkse ervaringen.

Vanuit het psychologische aspect gezien, manifesteert identiteit zich alleen via de ander. De vivencia van identiteit ontstaat uit affectieve integratie.

Dit gezichtspunt maakt een systemische benadering van identiteit mogelijk, die de ander in het proces van zelfperceptie opneemt. Om deze reden zijn er geen individuele Biodanza-sessies, maar altijd groepsessies, aangezien de groep de baarmoeder is waarin elke deelnemer de mogelijkheid heeft om de relatie met de ander in vivencia te ervaren en zichzelf te ontdekken als een uniek wezen.

Deze vivencia wordt versterkt door het gebruik van muziek en dans. Geluid is een zeer krachtige omgevingsstimulus en de identiteit is hier ontvankelijk voor. Muziek verandert de emotionele toestand van een individu, kan vreugde brengen, gevoelens van vervulling of verdriet; heeft een semantiek die vertaald kan worden door middel van de dans.

Rolando Toro stelt: “De dans activeert de centrale kern van identiteit: de ontroerende sensatie van levend zijn. Vanuit deze viscerale waarneming worden de eerste noties van het lichaam en zijn waarneming als bron van plezier hernieuwd. Tegelijkertijd wordt de notie van anders en uniek zijn versterkt door in contact te komen met andere mensen.”

Het proces van identificatie van jezelf, van anderen en van objecten is niet statisch, maar in wezen dynamisch. We zouden kunnen zeggen dat er een perfecte synchroniciteit bestaat tussen de transformaties van de identiteit van het individu en die van de wereld. Dit is wat de dichter Antonio Machado noemde: “de weg wordt gaandeweg gebaad.”

Ondanks de constante veranderingen die een individu ondergaat, ziet hij zichzelf altijd als hetzelfde, is hij altijd hetzelfde en altijd anders.

Hier is een paradox: identiteit is onveranderlijk en toch is deze voortdurend aan transformatie onderhevig. Precies deze paradox maakt het voor ons mogelijk om de expressie en integratie van de identiteit van mensen te kunnen faciliteren door middel van onderwijs, therapie of Biodanza.

## DE VIJF LIJNEN VAN VIVENCIA IN BIODANZA

Na veldwerk en verder onderzoek kwam Rolando Toro tot de conclusie dat de werkelijke behoeften van mensen, zoals gezondheid, levensvreugde, plezier, sensueel genot, liefde, intimiteit, vriendschap, tederheid, innovatie, zelfexpressie, innerlijke groei, zingeving, en verbondenheid met de natuur, een sterke genetische basis hebben en eigen zijn aan de menselijke soort.

Dit was bepalend voor zijn behoefte om de capaciteiten van leerlingen te faciliteren om dit menselijk potentieel tot uitdrukking te brengen en te realiseren door oefeningen te organiseren in vijf groepen die gekoppeld zijn aan vijf “lijnen van vivencia.”

We hebben allemaal vreugde en gezondheid (vitaliteit) nodig, plezier en genot (seksualiteit/erotiek), onszelf kunnen uitdrukken en zijn wie we zijn (creativiteit), liefde, vrienden en een groep hebben waar we bij horen (affectiviteit), en -al is het maar voor enkele momenten in ons leven-, onze plek in de wereld vinden, voelen dat er universele harmonie is en dat ons bestaan zin heeft (transcendentie).

De lijnen van vivencia zijn:

**VITALITEIT**  
**SEKSUALITEIT/EROTIEK**  
**CREATIVITEIT**  
**AFFECTIVITEIT**  
**TRANSCENDENTIE**

Voor Biodanza is de weg naar integratie van de identiteit gebaseerd op vivencia's in deze vijf lijnen of expressiekanalen van ons genetisch potentieel.

## 1 – VITALITEIT

*Deze lijn ontstaat in het instinct voor het behoud van leven, in de vele mechanismen die verantwoordelijk zijn voor het behoud van homeostase en organische regulatie. Hij is verbonden met de eerste ervaringen van beweging en de sensatie van energie.*

Rolando Toro

Als we het over gezondheid hebben, bedoelen we welzijn en een hoog niveau van energie en vitaliteit, niet alleen de afwezigheid van ziekte of symptomen.

In Biodanza heeft dit voornamelijk te maken met zelfregulatie en beweging.

De vitaliteit van een persoon is te zien in zijn of haar manier van zijn en handelen: hoe hij of zij zich in de wereld beweegt, hoe hij of zij loopt, spreekt, de toon van zijn of haar stem, gemakkelijk kunnen glimlachen, verbondenheid met anderen.

We zouden kunnen zeggen dat iemand met een lage vitaliteit iemand is die traag en zwaar beweegt, die heel zachtjes praat, of verdrietig is, die “moeite heeft met het leven.”

Bij sommige mensen vermindert hun levensstijl hun niveau van vitaliteit.

Biodanza helpt hen zich te verbinden met hun innerlijke kracht, met hun energie. En dit stelt hen in staat hun vitaliteit op een progressieve manier tot uiting te brengen, waarbij ze veranderingen aanbrengen die langzamerhand merkbaar worden. Dit uit zich in een groter verlangen om eropuit te gaan, anderen te ontmoeten, van de zon te genieten, en gewoonten te ontwikkelen die verband houden met gezondheid en relaties.

We kunnen stellen dat Biodanza een antidepressieve werking en tevens een groot “anti-stress” effect heeft.

Veel mensen verwarren vitaliteit met werk en beweren trots dat ze zeer vitaal zijn, omdat ze in staat zijn meer dan twaalf uur per dag te werken. Voor ons heeft zo iemand een zelfdestructieve houding. Iemand die geen momenten van verbinding met zichzelf heeft, heeft een ernstig probleem met zelfregulatie en kan niet registreren wanneer hij moe is.

Als gevolg hiervan leeft een persoon aan de rand van het leven, de hele dag in actie, en als de nacht aanbreekt, legt hij zijn vermoeide botten op het matras waar hij in een diepe slaap valt (of niet), vaak op gang gebracht door een slaappil.

Voor ons is vitaliteit direct gekoppeld aan zelfregulatie: activiteit/rust. De persoon die weet wanneer en hoe lang hij moet rusten, is een vitaal persoon.

Het leven is geen constante opeenvolging van activiteit/rust. Als mensen staan we evolutionair gezien dicht bij de dieren (we delen 98% van ons DNA met chimpansees). Primitieve mensen gingen drie of vier dagen op jacht, waarin ze praktisch niet sliepen en misschien ook nauwelijks aten. Een organisch leven zou dan niet bestaan uit acht uur slapen en evenveel uren werken, maar uit een aantal dagen hard werken, zoveel als nodig is, om vervolgens de dagen daarna te rusten tot ze hersteld zijn, hun bezigheden af te wisselen, ontspannende activiteiten te doen, enz.

Tegenwoordig nemen banen die van buitenaf een ritme opleggen, zoals banen van acht of meer uur per dag, die essentiële verbinding weg tussen behoefte en verlangen enerzijds en actie anderzijds. Misschien wordt de activiteit op het moment van de meeste creatieve expansie of mentale concentratie wel abrupt onderbroken omdat het de sociaal aangewezen tijd is om te gaan slapen. Bij slaapttekort neemt men dan vaak zijn toevlucht tot medicatie om tot slaap te komen.

Het komt ook vaak voor dat er tijdens kantooruren een verlangen ontstaat om de liefde te bedrijven en het enige contact dat met de partner kan worden gelegd een telefoontje is, wat op geen enkele manier de gemiste kans op een liefdesontmoeting vervangt.

Als gevolg van deze levenswijze leven mensen in een staat van sublimatie, maar wat nog erger is, ze leven in een staat van dissociatie; aangezien dit inhoudt dat het lichaam wordt gedwongen te doen wat het niet wil en te laten wat het nodig heeft. Tegenwoordig eten maar zeer weinig mensen wanneer ze honger hebben, in plaats daarvan organiseren ze hun eetmomenten op basis van vaak willekeurige schema's. Ze slaan ook maaltijden over of stellen ze uit door een sigaret op te steken, wat onder andere het fysieke hongergevoel maskeert en in plaats van voedingsstoffen, het lichaam alleen maar gifstoffen geeft.

We leven in een maatschappij die ritmes van buitenaf bepaalt en helaas hebben we een grote kneedbaarheid om ons aan te passen. Als we dit voor korte periodes doen werkt het gunstig, maar als het langere periodes aanhoudt, heeft het schadelijke

gevolgen, zoals stress. In deze context vergeten veel mensen uiteindelijk wat hun echte behoeften zijn op het gebied van rust, activiteit of voedsel, waarbij gemak de plaats inneemt van voorkeur of persoonlijke noodzaak.

Stress is een aanpassingsreactie die aanzet tot actie en de best mogelijke reactie van een individu in een bepaalde situatie bevordert. Als gevolg hiervan produceert het lichaam extra hoeveelheden adrenaline, die hoge doses energie leveren voor actie, maar als deze situatie langere tijd aanhoudt, beginnen de bijnieren cortisol (of het stresshormoon) af te scheiden, wat het immuunsysteem onderdrukt.

### ***De zoektocht naar zelfregulering***

Het voorstel van Biodanza is om op een zo authentiek en organisch mogelijke manier in verbinding te komen met jezelf, om zo te kunnen bepalen in hoeverre je jezelf tot iets kunt “dwingen” en in hoeverre niet, en als resultaat hiervan “stop” te kunnen zeggen.

Dit geldt zowel voor het werk als voor sociale activiteiten, voor geplande familielunches op zondag, voor de verplichtingen naar partners, kinderen of ouders toe.

Vanuit het perspectief van Biodanza is de grote uitdaging om het verlangen om iets te doen zoveel mogelijk te integreren met de realisatie ervan, dat wil zeggen, het gevoel met de actie.

Het is altijd een delicaat evenwicht. Als je bijvoorbeeld honger hebt en je hebt geen andere optie dan junkfood te kopen, dan kun je de actie een passende tijd uitstellen om daarna gezonder te eten.

Maar wie een “onuitstaanbare baas” heeft, kan niet beslissen om het uiten van zijn ongenoegen of van zijn boosheid enkele jaren uit te stellen, omdat het organisme niet in staat is zich gedurende lange tijd aan te passen zonder schade te lijden.

Het is belangrijk om te bedenken dat als je een baan hebt die je een flink salaris oplevert, maar waarbij je met mensen omgaat die je niet kunt uitstaan, taken doet die je niet leuk vindt en aan onpersoonlijke eisen voldoet die niet bij je werkelijke behoeften aansluiten, we kunnen zeggen dat je jezelf aan het africhten bent, of erger nog, “homeopathisch zelfmoord pleegt”, dat wil zeggen: elke dag een beetje.

Dit is waar Biodanza werkt door gevoel en expressie te trainen, het verlangen dichter bij het handelen te brengen om op een gezondere en authentiekere manier te werken, eten, rusten of vrijen, zonder routines te doorlopen die los zijn gekoppeld van plezier. Ondanks haar eenvoud is deze wijsheid essentieel om de vitaliteit te herstellen.

Wanneer men het gevoel van plezier herwint door middel van Biodanza-oefeningen, komt er een punt waarop men een onbevredigende kwaliteit van leven niet langer kan accepteren. Dit -wat vaak een onbegrijpelijk conflict kan lijken- toont de noodzaak om een verandering naar het plezierige teweeg te brengen, door de erkenning van alles wat men fijn en niet fijn vindt.

Dit proces moet echter niet worden opgevat als de noodzaak om werk of relaties af te schrijven, maar om verantwoordelijkheid te nemen voor ieders werkelijke behoeften en consistent te zijn. Soms is het zo eenvoudig als het aanbrengen van kleine veranderingen of eenvoudige variaties om routine en het uitputtende effect ervan uit te bannen.

Het is veelzeggend dat dit ontwaken zich gaat vertalen naar de verschillende levensgebieden en veranderingen begint te vertonen waar noch gedachten noch een vrijwillige beslissing tussenbeide zijn gekomen om ze te realiseren.

### ***Emotioneel basisondericht: ja of nee kunnen zeggen***

In Biodanza doen we geen lichaamswerk in de zin van spiertraining, maar op neuro-endocrien niveau, door de stimulatie van het limbische-hypothalamisch systeem, waarin neurotransmitters, hormonen, sensaties en emoties geïntegreerd worden.

De grote strategie van emoties is om je in gunstige situaties open te stellen om “ja” te zeggen, of om je in ongunstige gevallen af te sluiten en jezelf toe te staan om “nee” te zeggen. Wij zijn ervan overtuigd dat dit het belangrijkste is wat je in het leven moet leren.

Het onbewuste geeft via lichamelijke signalen aan wanneer men zich moet afsluiten voor situaties die schadelijk zijn. Zodra deze signalen eenmaal herkend worden, komen ze tot uiting als biochemische reacties waarin de wil geen rol speelt, maar die organisch en geïntegreerd verlopen. Dit is een pad van wijsheid, niet van kennis, want het komt voort uit de vivencia.

Biodanza biedt specifieke oefeningen aan om te werken aan het openen en sluiten, ja of nee leren zeggen, als een soort pulsatie. Alles pulseert in de natuur: dag en nacht, de seizoenen, de getijden. Ook ons innerlijk universum zit vol pulserende bewegingen die openen en sluiten: het hart, de longen, de darmen.

Over het algemeen blijven de meeste mensen functioneren met al die aspecten, waarvan ze weten dat ze schadelijk voor hen zijn en die ze vaak met zich meeslepen, ten koste van hun gezondheid. Een duidelijk voorbeeld is junkfood, een ander is roken. Zoveel mensen geven aan dat ze goed voor zichzelf willen zorgen, gaan naar de sportschool, volgen diëten, en toch blijven ze roken. Misschien nemen ze een weekend vrij om uit te rusten en hun gezondheid te herstellen, maar ze dragen hun “privé-smog” met zich mee in pakjes van twintig sigaretten.

Dit is geen echte zelfliefde; er is een vorm van zelfbestrafing waar we ons bewust van moeten worden en waar we “stop” tegen moeten zeggen, want iedereen heeft zijn of haar leven in eigen handen.

We moeten vriendelijk en liefdevol zijn voor ons lichaam, en het is essentieel om “nee” te zeggen tegen wat schadelijk is, tegen toxische invloeden – en daarmee bedoelen we niet alleen maar stoffen, maar ook nare gewoonten, gedachten en relaties.

### ***Verbondenheid: een bron van vitale voeding***

Als relationele wezens kunnen we niet in afzondering leven, noch mogen we onze omgeving en de mensen met wie we ons verbinden, verwaarlozen.

De mensen die ons het meeste schade kunnen berokkenen, zijn mensen om ons heen die ons kleineren, die ons niet verheffen maar juist neerhalen.

Dit kan zich in elk gezin voordoen, waar men bijvoorbeeld kan zien hoe de echtgenoot zijn vrouw kleineert door negatieve opmerkingen (over het eten, haar kapsel, een fout of een twijfel).

Zo zijn er de hele dag door talloze negatieve opmerkingen die een persoon krijgt. Dit degradeert en verzwakt hem of haar en zou onder geen enkel beding geaccepteerd mogen worden.

We moeten aandacht hebben voor al onze relaties: wie zijn de mensen die ons voeden en wie zijn zij die enkel onze tekortkomingen zien en ons onderuit halen? Natuurlijk maken we allemaal fouten en hebben we onze gebreken, maar sommige mensen leggen zich er bijna uitsluitend op toe ons alleen onze negatieve kant voor te spiegelen en altijd onze gebreken te benadrukken, maar ze zoeken nooit toenadering om iets positiefs of bemoedigends te zeggen.

Dit is een zeer gevoelig onderwerp, vooral binnen relaties waarin samenleven onvermijdelijk is, zoals de relatie tussen ouders en kinderen, partners of leidinggevend en werknemers.

Er zijn drie soorten relaties: voedende, toxische en neutrale.

We beweren niet dat dit op mensen van toepassing is, maar op relaties. Je kunt een toxische relatie hebben met een geweldig persoon, terwijl je een relatie als voedend kunt ervaren met een schijnbaar onplezierig persoon. Het is de moeite waard om op te merken dat de meeste koppels bestaan uit mensen die gedumpt zijn door iemand anders in een vorige relatie, omdat die relatie als ‘toxisch’ werd beschouwd.

Niet alle relaties kunnen voedend zijn en we kunnen er ook niet voor kiezen, maar wat we wél kunnen doen, is toxische relaties tot een minimum beperken. En de toxische relaties die we niet kunnen vermijden, proberen neutraal te maken. Dit begint met “nee” zeggen tegen kleineringen en het contact met deze mensen zoveel mogelijk beperken.

Het is belangrijk te begrijpen dat voedend niet perfect betekent, maar dat deze relatie in ieder geval overwegend stimulerend is en ons goed doet, ook al heeft elk persoon altijd wel iets dat we niet leuk vinden.

Er zijn manieren om confrontaties te vermijden wanneer we de ander goed kennen; bepaalde situaties worden dan voorspelbaar, en je kunt van tevoren beslissen hoe je de afstand gaat verkleinen of als eerste toegeven, met de afspraak dat de ander een volgende keer zal inschikken, in het belang van de relatie. Het is slim om op zoek te gaan naar strategieën waarbij beiden winnen en kunnen samenleven in een voedende omgeving.

Uit ons werk met koppels is gebleken dat de meeste problemen geen koppel-, maar relatieproblemen zijn, aangezien alles wat iemand in zijn leven ervaart, al zijn relaties beïnvloedt. In een woordenwisseling bijvoorbeeld, “hebben beiden gelijk.”

Elk argument in een ruzie is gebaseerd op een basisemotie, zoals angst, wantrouwen, wrok of boosheid. Alle argumenten die we in een ruzie aandragen, zijn excuses voor basisemoties, bewust of onbewust. En emoties zijn altijd de waarheid van wat we voelen.

Een ruzie komt uiteindelijk neer op een botsing tussen twee emoties die wellicht nooit tot overeenstemming zullen komen. Een emotie wil immers slechts geuit worden, niet naar de ander luisteren. Daarom is het aan te raden om geen discussie aan te gaan wanneer je boos bent. Het maakt niet uit of je borden naar elkaar gooit of “rustig” gaat praten – als de overheersende emotie boosheid is, zal elk gesprek vruchteloos zijn (onder een beschaafde façade kan men ook met woorden “gooien” in plaats van met servies).

Wat hier op het spel staat, is de capaciteit om écht verbinding te maken met de ander. Een gezonde houding zou zijn om de ander te laten weten wat we voelen in deze situatie, maar niet langer vanuit boosheid, eerder vanuit het verdriet of het gevoel dat is ontstaan als gevolg van de onenigheid. Het is gezond om emoties te uiten zonder de ander te kwetsen en om wederkerigheid te verwachten in deze oprechte houding van het niet koesteren van wrok, aangezien wrok alleen maar meer toxiciteit zou opleveren op de korte of lange termijn.

Luisteren naar de ander tijdens een conflict is ook een essentieel leerproces, want tijdens een discussie zijn de meeste mensen alleen maar stil om alvast na te denken over wat ze als volgende gaan zeggen en niet over wat de ander zegt. Misschien is het goed om hier vóór elke discussie even bij stil te staan.

Echte empathie betekent jezelf in de ander verplaatsen, en dit is iets wat in Biodanza van groot belang is met betrekking tot lichaamstaal: aanvoelen in hoeverre iemands woorden overeenkomen met diens lichaamshouding.

Daarom hameren we op het belang van het cultiveren van voedende relaties, die ons in staat stellen om met een gevoel van dankbaarheid “ja” te zeggen tegen gezondheid, “ja” tegen liefde, “ja” tegen verbinding met alles wat ons voedt en goed doet.

Vitaliteit in haar meest volledige betekenis zou een verheerlijking, een exaltatie van het eigen leven zijn. Externe bevestiging – en nog meer zelfbevestiging (zelfwaardering) zijn hierin een essentieel thema. Dit kan leiden tot een groter vermogen tot integratie tussen voelen, denken en handelen — de tegenpool van dissociatie.

## *De heiligheid van het leven*

In Biodanza hebben we oefeningen die ons verbinden met het heilige, als een eerbetoon aan de heiligheid van het leven en aan de mens, in de zin dat ieder mens uniek en onherhaalbaar is.

Een man geeft bij een ejaculatie tussen de honderd en tweehonderd miljoen zaadcellen vrij, waarvan er slechts één nieuw leven voortbrengt. De eikel (een vrouw heeft gedurende haar vruchtbare leven slechts ongeveer vierhonderd tot volledige rijping én ovulatie gekomen eicellen) wacht, op een ontvankelijke manier, zoals alles wat vrouwelijk is. En deze rivier van zaadcellen, waarvan er velen onderweg sterven, stroomt naar de eikel om het wonder te laten ontstaan, op dat precieze moment waarop de ontmoeting plaatsvindt.

Vanaf de conceptie zijn we een wonder. Als we ons hiervan bewust worden, beseffen we dat we al vanaf de bevruchting kleine wondertjes zijn, dat we overwinnaars zijn. Niet alleen omdat we de race tussen miljoenen anderen hebben gewonnen, maar ook omdat we het geluk hadden deel uit te maken van die ene ejaculatie. Tegelijkertijd waren we ook de eikel van die maand. Als zaadcel één dag eerder of later, als eikel één maand eerder of later, hadden we nooit de kans gehad om te bestaan.

Paradoxaal genoeg voelen we vaak een gemis en vergeten we dat we in een wereld van oneindige overvloed leven. Alleen al door het feit dat we de zon hebben, de vogels, de bomen, de seizoenen, de maan en de bergen, en ook kinderen kunnen krijgen, de mogelijkheid leven te creëren... zijn we immens rijk. Maar zijn we ook immens gelukkig?

We kunnen niet leven als verslagenen. Biodanza injecteert ons met leven, energie, verbinding met het eenvoudige, met het diepe, met het essentiële.

Vaak gaan mensen een verbintenis aan met een ander, een band die zelfs voor het leven bekrachtigd en bezegeld wordt, maar wat wij voorstellen is in wezen een verbintenis met het leven zelf.

In Biodanza hebben we de metafoor van een “huwelijk met het leven.” Door een diepe verbinding met onze innerlijke wereld, met het bestaan, met het unieke en onherhaalbare wezen dat we in het universum zijn (er is geen ander mens zoals wij), moedigen we mensen aan om het leven tegemoet te treden. We maken een belofte om in deze wereld te zijn, we openen onszelf en vieren onze bruiloft met het bestaan,

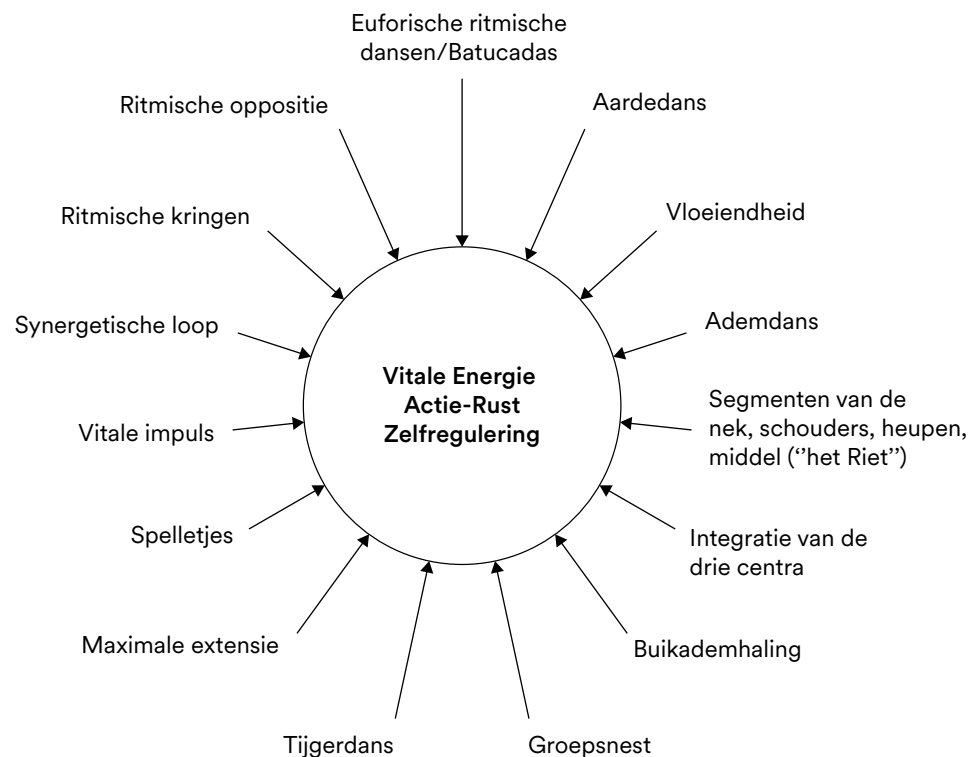
terwijl we de grootsheid ervan voelen, en onze identiteit en innerlijke kracht versterken.

Een andere betekenisvolle oefening is om in onze innerlijke wereld te duiken, die als een complexe en diepe oceaan in onszelf ligt, en ons af te vragen wat we op dit moment nodig hebben om gelukkig te zijn: een liefde, een kind, een baan, een beetje gekheid, creativiteit, reizen, transcendentie? Dit is een essentiële vraag.

Deze oefening helpt deelnemers om in contact te komen met hun diepste behoeften. Vaak komt er in deze verbinding verdriet naar boven, soms tranen. Vervolgens houden ze hun open handen ter hoogte van hun hart, openen hun ogen en kijken naar hun handen, beseffend dat hun leven in hun eigen handen ligt.

Het doel is dat ze, wanneer ze zich dit realiseren, elk moment van deze korte doortocht door het leven leren waarderen en proberen zo trouw en authentiek mogelijk te leven. Want elke dag is uniek en onherhaalbaar —het kan een dag minder van ons bestaan zijn. Of het kan een dag meer zijn.





*Seksualiteit komt voort uit het seksuele instinct dat zorgt voor voortplanting en de verspreiding van genen. Ze is gekoppeld aan het vermogen om van het leven te genieten en aan sensuele aanrakingen en streling.*

Rolando Toro

Iedereen verlangt naar een bevredigend seksueel leven, helaas bereiken slechts weinigen dit.

Vrijen vanuit verlangen is een strategie van de soort om zich voort te planten. Het is zeer moeilijk om aan deze instinctieve drijfveer te ontsnappen, en daarom is deze door de geschiedenis heen onderhevig geweest aan talloze pogingen tot regulering via religies en instituties.

Het seksuele instinct is het leven, het is een buitengewoon krachtige energie en Biodanza is een van de methoden die zich het meest bereid heeft getoond hiermee te werken, wat inhoudt dat men zich verbindt met de bron van verlangen.

Net zoals zelfregulatie het sleutelwoord is in de lijn van vitaliteit, is plezier het sleutelwoord op het gebied van seksualiteit/erotiek. En er is geen plezier zonder verlangen. Het geheim van verlangen is dat verlangen niet wilsgestuurd is; niemand kan bewust besluiten om een erectie te krijgen of een vochtige vagina te hebben, alleen maar omdat het moment daarvoor geschikt lijkt.

Alles wat we met onze wil kunnen doen, is bestuurbaar door het bewustzijn. En wanneer iets niet bewust te beïnvloeden is, wordt er vaak naar kunstmatige hulpmiddelen gegrepen, zoals viagra.

Hoe maken we het verlangen wakker zonder de wil? De methode van Biodanza is het stimuleren van de erotiek, wat we opvatten als plezier in het leven. Alle Biodanza-lessen zijn bedoeld om plezierig te zijn: niemand doet een oefening uit verplichting of om de docent tevreden te stellen.

De eerste stap is het wakker maken van de bron van verlangen, de tweede stap is daar expressie aan geven, en de derde is het realiseren ervan. Binnen de Biodanza-les wordt dit gedaan door middel van specifieke oefeningen; daarbuiten wordt dit aan de ervaring van de liefdesdaad overgelaten.

Het vierde element is het creëren van plezier, dat meestal wordt vertekend door schuldgevoel. Vaak worden er oefeningen gedaan die zich binnen de context van de les op natuurlijke wijze ontwikkelen, maar zodra men de les verlaat en weer naar het rationele denken terugkeert, vindt er een confrontatie plaats tussen het bewustzijn en de vivencia. Soms voelt een gewaarwording op sensitief of emotioneel niveau prettig aan, maar strookt deze niet met ons mentaal schema van wat “goed of slecht” is. Zo kan bijvoorbeeld een oefening rond omhelzing leiden tot openheid, die vervolgens in twijfel wordt getrokken door angst voor homoseksualiteit (vooral bij mannen).

Het is essentieel om het belang van progressiviteit<sup>4</sup> binnen Biodanza te benadrukken, zodat elke vivencia de verwerving is van een nieuwe ervaring die in toekomstige ontmoetingen geleidelijk gemetaboliseerd en versterkt zal worden. En niet door middel van losstaande vivencia's zonder continuïteit.

De voorstellen om in ons dagelijks leven toegang te krijgen tot de bron van verlangen variëren van het langzaam nemen van een bad tot eten als in een ceremonie, vertragen tijdens het lopen, de mobiele telefoon uitzetten, zoeken naar eenvoudige geneugten. In de Biodanza-les moet plezier ook overal in doorklinken, niet alleen in de beweging. Zodat als je iets niet leuk vindt, je niet verplicht bent om het te doen.

### ***Plezier: de sleutel tot het ontwaken van erotiek***

We hebben het over erotiek en sensualiteit, over het intenser beleven van het seksueel verlangen, dat men vervolgens buiten de les zal beleven en ontwikkelen. Deze energie van verlangen — anders gezegd, dopamine — kan, wanneer ze eenmaal wordt gestimuleerd, overgaan in actie, ook buiten de lesomgeving.

Het eerste wat er gebeurt, is dat de deelnemer uit zijn “afgestompte” staat komt. De liefkozingen trachten deze erotiek te wekken, ook al verschijnt er binnen Biodanza in de eerste plaats affectiviteit.

---

<sup>4</sup> Progressiviteit: geleidelijkheid, zie ook verklarende woordenlijst.

Praten over seksualiteit roept vaak angst of ongemak op, als gevolg van culturele, educatieve en religieuze onderdrukking. Van jongs af aan krijgen we allerlei verboden en geboden opgelegd: “Laat je niet zien, druk je niet uit, trek je rok omlaag, doe je benen dicht, laat je niet aanraken, raak anderen niet aan, dit is goed, dat is slecht.” De ware boodschap hierachter is: “Voel niet, leef afgestompt, uit je niet.” Op deze manier bereiken we de volwassenheid met talloze blokkades rond seksualiteit en, fundamenteel, rond plezier.

De werkwijze vanuit Biodanza richt zich niet alleen op het plezier dat voortkomt uit seksualiteit (wat zo beangstigend is), maar op alle geneugten van het leven: de zon op je huid voelen, een slok fris water nemen, een appel eten en bewust genieten van zijn textuur, smaak en aroma, een bad nemen met geparfumeerde zeep en het lichaam voelen, een affectief gesprek met een vriend hebben, in het gras rollen, ons hart openen voor de liefde... dát is plezier.

Het idee is om vanaf het begin verbinding te maken met de kleine, alledaagse genoegens, om vervolgens toegang te krijgen tot de grotere vormen van plezier — zoals een seksualiteit die “naar het paradijs leidt,” naar de extase, naar totale overgave, naar versmelting, naar dat moment waarop men even het bewustzijn verliest, dat moment dat velen “kleine dood” noemen: het orgasme. Op dat moment weet je niet waar de een begint of eindigt, je vervloeit met de ander, je bent één geheel. Maar daar moet je op voorbereid zijn, dus is er vaak een herontdekking nodig van de verbinding met plezier.

We werken met progressiviteit, omdat er veel barrières, angsten en vooroordelen zijn, maar tegelijkertijd opent dit werk een enorme deur, de mogelijkheid om toegang te krijgen tot extase.

Daarom is Biodanza zo allesomvattend: het raakt niet alleen aan seksualiteit, maar ook aan erotiek als de verbinding met het plezier van het leven.

### ***Seks, erotiek en liefde***

Schrijver Octavio Paz beschrijft dit treffend, door te stellen dat seksualiteit kan worden verbonden met liefde door middel van erotiek.

Seksualiteit is zowel dierlijk als menselijk, terwijl erotiek juist exclusief menselijk is. We hebben allemaal instincten, voelen de impuls, het verlangen en we willen de

liefde bedrijven. Het kenmerkende aan dieren is dat ze altijd op dezelfde manier en in dezelfde houding paren, terwijl wij, mensen, hier creativiteit, innovatie en bovendien de blik aan toevoegen.

In veel relaties is er een grote crisis op het vlak van de erotiek, omdat we vaak van onze partner houden, maar geen erotiek beleven, wat leidt tot een loskoppeling van seks en liefde. Als de liefde blijft bestaan, krijgt de relatie vaak een broederlijk of zusterlijk karakter. Wat er dan met seks gebeurt, is dat het ofwel inslaapt, ofwel buiten de relatie wordt beleefd.

Verlangen is wat ons tot actie aanzet. Als we dingen alleen met onze wilskracht konden realiseren, hadden we geen verlangen nodig. Het erotiseren van het leven gaat om het volledig ervaren van levensvreugde. Als we de erotiek kwijtraken, kan onze seksualiteit zich niet ten volle ontwikkelen; want zonder verlangen is er geen plezier.

### **De drie Eros**

Eros, de Romeinse Cupido, was de meester van verliefdheid en passie. Met zijn pijl zorgde hij ervoor dat mensen op slag verliefd werden; deze kant is wat hem zo populair maakte op het gebied van de liefde. Het meest bekende feit van dit archetypen is dat hij een gouden pijl afvuurde, die ervoor zorgde dat het stel hartstochtelijk verliefd werd. Het minst bekende is dat als hij zag dat het koppel de erotiek niet levend hield, hij een loden pijl afschoot, die onverschilligheid opwekte. Dit betekende niet het einde van de liefde, maar wel het verdwijnen van de verliefdheid—of beter gezegd, van de betovering voor de ander. Dit omdat erotiek niet noodzakelijkerwijs gekoppeld is aan seksualiteit, maar wel het startpunt ervan is. Zonder betovering is er geen vervullende seksualiteit.

Er is nog een andere oer-Eros, die beschreven wordt door Hesiodos, de grote Griekse dichter. Hij schreef: “In den beginne was er Chaos, daarna ontstonden Gaia (de Aarde) en Eros.” Met deze woorden verwees hij naar de verbindende Eros, die orde schept in de oorspronkelijke Chaos. Het is de kracht die atomen, moleculen en leven creëert.

Wanneer we het over erotiseren hebben, bedoelen we dat we verbonden zijn met de potentie van het bestaan en met het plezier in het leven. Veel mensen die hun eerste Biodanza-les volgen, zijn sterk de verbinding kwijt; ze doen wat hen wordt opgedragen, eten op vaste tijden, werken waar ze werk kunnen vinden—vaak zonder authentieke keuze. Hoeveel verlangen, hoeveel plezier kan er in zo’n leven zijn?

In Biodanza zoeken we verbinding met het doorleefde moment, in het bijzonder via anderen, die onze identiteit verheffen.

Er is nog een derde Eros, te vinden in Plato’s “*Het Symposium*”, die ook aan verbinding gelinkt is. Deze Eros was een *daimon*, een soort “goede engel” of halfgod die de kloof tussen de menselijke wereld van de onwetenden en die van de wijzen en goden probeerde te overbruggen. Deze Eros is de god van de filosofen: hij die wil weten, dat wil zeggen hij die de drang heeft naar liefde, leven en wijsheid.

Als we de buitengewone waarde van Eros niet in ere herstellen, reduceren we alles tot een basale seksualiteit, of erger nog, tot pure genitaliteit. In Biodanza waarderen we alles wat prachtig is in de rituelen van verbinding, daarom noemen we Biodanza *de poëzie van de ontmoeting*.

Dieren leven ondergedompeld in deze verbindingsrituelen: een pauze die zijn prachtige iriserende staart uitspreidt, de dansen en gezangen van veel vogels, de duels tussen mannetjes om een vrouwtje te “veroveren”—dit zijn uiteindelijk allemaal rituelen met een erotisch doel. Het is belangrijk om in de romantiek prioriteit te geven aan deze rituelen, zoals bijvoorbeeld je partner verwennen, een maaltijd bereiden, geschenken met een speciale betekenis geven, het beste van jezelf aan de ander geven en tijd vrijmaken voor intimiteit.

Het is in deze ruimte dat verlangen wordt opgewekt.

Veel koppels geven in het begin van hun relatie veel aandacht aan deze rituelen, maar nemen ze later als vanzelfsprekend aan. Na verloop van tijd komen ze in een soort routine terecht waar het ontbreekt aan wederzijdse stimulatie en vermindert het verlangen geleidelijk, zonder deze langzame maar gestage verandering in hun levenskwaliteit waar te nemen, of anders gezegd: in de kwaliteit van hun verbinding. Op deze manier blijft het verlangen sluimeren, verstikt door deze routine van het samenleven.

Wanneer is het juiste moment om verlangens op te roepen? Er bestaat geen vanzelfsprekende, constante energie om verlangens in het dagelijks leven in stand te houden. Bij mannen, bij wie de impuls doorgaans sterker is, is de mogelijkheid om zich met verlangen te verbinden wellicht groter dan bij vrouwen, wat ertoe kan leiden dat zij een ontmoeting forceren en zo alle rituele betovering van voorspel en erotisering zullen mislopen, die juist door het verlangen worden opgeroepen.

Vergeet niet dat: hoe sterker het verlangen, hoe groter het genot. Vanuit Biodanza raden we koppels aan om wekelijks samen iets te ondernemen, zonder kinderen of vrienden erbij.

Ook is het aan te raden om conflicten buitenshuis te bespreken, en niet in de slaapkamer. De slaapkamer van het koppel is een gewijde ruimte voor intimiteit en zou daarom geen televisie of telefoon moeten bevatten. Wat wel wenselijk is, is een muziekinstallatie, die de ontmoeting kan verrijken.

Zover reikt Biodanza: het bevordert nabijheid in een omgeving met muziek, dans en ontmoeting, iets wat erg lijkt op verbindingsrituelen in alle culturen. Dat is de ideale omgeving voor de manifestatie van instinct als een krachtige energie, die ook een biochemische tegenhanger in het organisme vindt.

Dit is de tweede hoofdsleutel van Biodanza, na de eerste, die affectiviteit is. We noemen erotiek ook een hoofdsleutel omdat deze de deur opent naar het plezier van het leven.

Stellen raken vaak de weg kwijt doordat ze niet in staat zijn een voedende, levende band te behouden, waarin verlangen kan ontstaan. Een bevredigend seksleven ontwikkelt zich en groeit op een natuurlijke wijze wanneer het in een liefdevolle context wordt beleefd; wat bovendien ook de band met de partner verbetert.

Volwaardige seksualiteit is de ontmoeting binnen een kader van affectiviteit. Het spreekt wellicht voor zich om te stellen dat het mogelijk is om een seksualiteit te beleven die alleen gebaseerd is op plezier als een vorm van vermaak, maar een optimaal en transcendent seksueel leven kan enkel ontstaan in het kader van liefde.

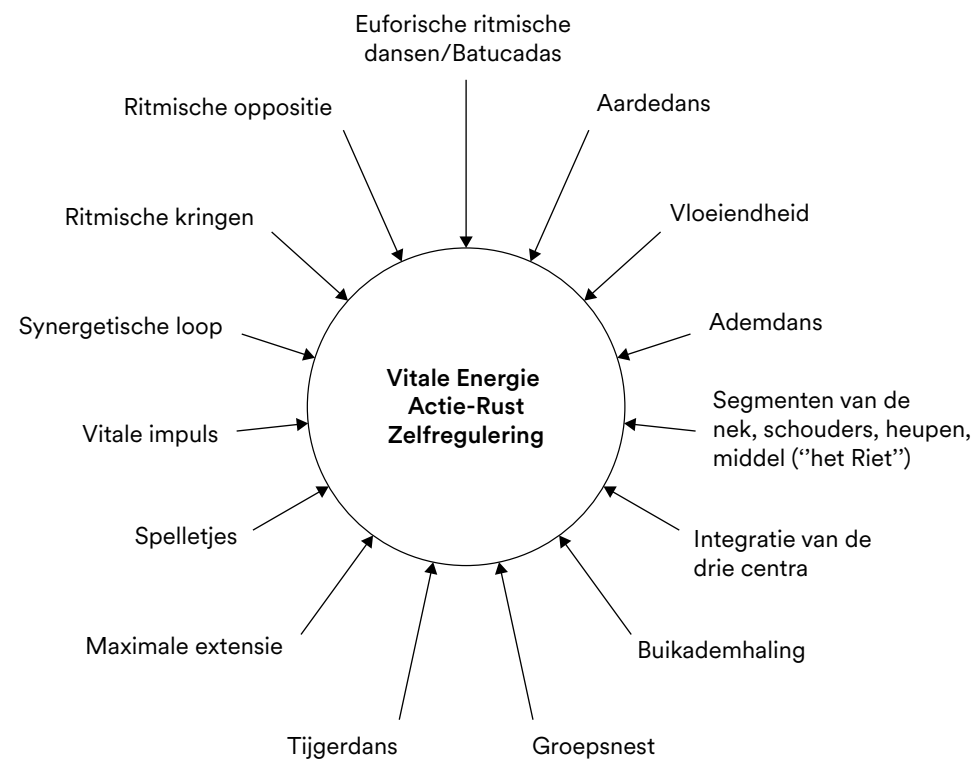
Wanneer de beleving van seks losgekoppeld raakt van affectie, wordt het een doel op zich, in plaats van een manier om een liefdesband te verdiepen, en komen we zo op een pad dat geleidelijk naar een gevoel van leegte leidt, waarin nieuwe veroveringen uiteindelijk nieuwe verliezen worden. Seks draait dan om het orgasme, niet om de ontmoeting.

Er zijn talloze studies naar de hoeveelheid en frequentie van orgasmes, maar er is nog weinig onderzoek naar de kwaliteit ervan. Het verschil is vergelijkbaar met dat tussen een etentje bij een fastfoodrestaurant en een diner bij Maxim's in Parijs bij kaarslicht. Veel mensen komen naar Biodanza zonder liefde, onderdrukt, met een verarmde seksualiteit, met angsten. Ons werk is om op een subtiele manier bij te dragen aan het

deblokkeren ervan, hiervoor zijn er in de praktijk een aantal “dansen van vertrouwen”: vertrouwen in jezelf, in de ander, in het leven. Het idee is om je geleidelijk aan open te stellen voor deze nieuwe taal, voor deze nieuwe mogelijkheid tot genot.

De resultaten zijn opmerkelijk: na een periode van regelmatig werk aan zichzelf tijdens Biodanza-sessies, merken veel deelnemers dat hun permanente affectieve relaties verbeteren en dat hun seksualiteit een merkbare evolutie doormaakt.

### ***Oefeningen uit het onderdeel Seksualiteit/Erotiek***



### 3 – CREATIVITEIT

*Creativiteit heeft te maken met expressie en de vrijheid om te zijn.  
Het verwijst niet alleen naar het artistieke, maar ook naar existentiële zelfcreatie.  
Ze is gerelateerd aan aangeboren nieuwsgierigheid en het verkenningstinstinct.  
Bij de mens manifesteert creativiteit zich  
als een impuls tot vernieuwing ten opzichte van de werkelijkheid*

Rolando Toro

Creativiteit is een vermogen dat direct verband houdt met het uitdrukken van wat we voelen.

In Biodanza voelen we eerst en vervolgens drukken we ons uit, omdat we geloven dat expressie zonder gevoel geen echte waarde heeft. Dit vergt moed: de moed om jezelf te laten zien, om de angst voor gek te staan los te laten, om te durven vernieuwen, om risico's te nemen, om ruimte te maken voor nieuwsgierigheid.

Een van de aandachtspunten in het werk van Biodanza is het loslaten van de angst om fouten te maken, om gedragspatronen te doorbreken om ons leven op dagelijkse basis te verrijken. Dit betekent het alledaagse transformeren in iets creatiefs, want we leven in een eeuwigdurend dagelijks bestaan.

Door middel van expressieve en creatieve dansen tijdens de lessen, stimuleren we het meenemen van deze ervaring naar het dagelijks leven om de eigen omgeving creatief en anders te maken.

Als we een baan van acht uur per dag op een vaste plek hebben, kunnen we er elke dag via een andere route naartoe gaan, bloemen en foto's neerzetten en hun plek variëren, en onze werkrelaties voeden om het mysterie en de relaties levend te houden. We kunnen altijd een vleugje creatieve transformatie in onze omgeving brengen, op alle niveaus, naast ons werk: in onze relatie met onze partner, met onze kinderen, met onze vrienden, thuis. Elke dag zijn we anders, dus elke dag moeten we onze omgeving aanpassen aan die verschillen.

We stimuleren ook creativiteit door middel van workshops waarin we gedichten schrijven, met klei werken, schilderen en zingen. Vaak ontdekken deelnemers door

Biodanza hun artistieke talenten en nemen ze uiteindelijk deel aan tentoonstellingen met wat ze door de stimulans van Biodanza hebben gecreëerd.

Om de kanalen van expressie te openen hoeft je alleen maar de stap te zetten en te doen. Het is als het aansteken van een vlam; het potentieel dat in iedere mens sluimert.

#### ***Het eigen leven als kunstwerk***

Het is essentieel om te beseffen dat er zowel artistieke creativiteit als existentiële creativiteit bestaat. Wij beschouwen het leven zelf als een kunstwerk.

*...En ook in de man schuilt moederschap,  
lijkt me, zowel lichamelijk als geestelijk;  
zijn daad van verwekken is ook  
een manier van baren,  
en baren is het als hij uit zijn meest  
intieme overvloed schept.*

Rainer Maria Rilke

Er zijn mensen die hun beroep in twijfel trekken, meestal rond de midlifecrisis, zo rond hun veertigste. Maar ook iemand die tevreden is met de koers en ontwikkeling van zijn of haar loopbaan kan verlangen naar verandering. Veel carrièreswitches komen niet voort uit verveling, maar uit een oprechte wens tot verandering, verrijking en persoonlijke groei.

In Biodanza hanteren we drie existentiële vragen, namelijk: waar wil ik wonen? Met wie wil ik leven? Wat wil ik doen in het leven?

Volgens Rolando Toro zou het ideaal zijn om ze één keer per week te stellen, zonder meteen een antwoord te verwachten, maar om de vragen nooit te vergeten.

Een ander essentieel onderdeel van verandering is noodzakelijkerwijze de aanwezigheid van chaos, want om van het ene niveau van orde naar een ander niveau van orde over te gaan, is een fase van chaotische overgang onvermijdelijk.

Elke verandering en evolutie houdt in dat we bekende structuren loslaten en ons begeven in het onbekende. Dit brengt momenten van onzekerheid met zich mee, van ongedifferentieerdheid en van onbekende elementen, totdat de nieuwe orde op harmonieuze wijze vorm krijgt.

Binnen de lijn van creativiteit van Biodanza is de uitnodiging om het risico van verandering aan te gaan en te ervaren, zich open te stellen voor het onbekende, de schaamte, de angst om zichzelf bloot te geven, de mogelijkheid om fouten te maken. Veel mensen beschouwen fouten als mislukkingen, in plaats van als een uiterst waardevol onderdeel van elk creatief proces.

Als je de aanwezigheid van verandering, risico en fouten accepteert in het model dat wij voorstellen, beleef je iedere transformatie met veel meer rust. Veel mensen ervaren op geen enkel gebied in hun leven creativiteit. Dit heeft meestal te maken met een gebrek aan stimulans, niet met een gebrek aan capaciteit. Als ze bijvoorbeeld hun hele leven in dezelfde buurt hebben gewoond, en nooit hun migratie- of exploratie-instincten hebben gevolgd, om een zinvolle existentiële zoektocht te ondernemen, als ze hun vakanties en vrijetijdsbesteding altijd op dezelfde plaatsen hebben gepland, dan wordt alles voorspelbaar en gestructureerd.

Dit gebeurt ook als iemand alleen met collega's omgaat en zich niet realiseert hoe rijk diversiteit is. De diversiteit van contact maken met mensen die andere activiteiten of beroepen uitoefenen.

Het is algemeen bekend dat wat anders is beangstigend is. In Biodanza is de grote uitdaging om bij te dragen aan differentiatie en tegelijkertijd aan integratie. Wij geloven dat niet differentiëren een vernietiging van creativiteit is en dat integratie ten koste van het uitwissen van verschillen een aanval is op de identiteit en de unieke rijkdom van ieder mens.

Daarom blijven Biodanza-groepen altijd open. Een gesloten groep zou de deur sluiten voor mysterie, vernieuwing en het onbekende.

### ***Creativiteit met anderen***

Er is individuele creativiteit, maar ook een vorm van groepscreativiteit, die best complex is. In dit verband doen we in Biodanza twee specifieke dansen; de ene houdt

in dat we “deelnemen aan de droom van de ander” en een andere, die neerkomt op “het deelnemen aan de droom van anderen.”

Hier wordt het dagelijks leven opnieuw verbonden met creativiteit binnen Biodanza. Bij een koppel, bijvoorbeeld, heeft iedere partner zijn of haar eigen dromen en behoeften, net als bij vrienden. Als de man na een lange werkdag moe thuis komt, en zich wil ontspannen met een biertje, terwijl zijn vrouw, die de hele dag thuis is geweest, juist graag iets wil ondernemen, hoe kunnen ze elkaar dan ontmoeten zonder conflict?

Dat hangt af van hoe men het eigen verlangen en dat van de ander benadert. Als beiden enkel aan hun eigen behoefte denken, blijft die van de ander onvervuld. Maar als ze zich allebei in de plaats van de ander kunnen stellen en de man bijvoorbeeld voorstelt om samen ergens een biertje te gaan drinken, of als de vrouw, rekening houdend met zijn vermoeidheid, besluit om thuis iets speciaals te doen, dan winnen ze allebei, wát ze ook doen (ofwel een win-win-scenario). Dit eenvoudige, maar veelzeggende voorbeeld uit het dagelijks leven toont het belang aan van empathie op alle gebieden van menselijke relaties.

“Dit is simpel, maar niet gemakkelijk.” Het vraagt inderdaad oefening om “ja” te zeggen tegen de ander, om hen de tijd te geven erachter te komen wat hun behoefte is, in de wetenschap dat je vroeg of laat zelf in die situatie zal verkeren. Eerst zeggen we ja en laten we de mogelijkheid open, daarna zoeken we samen naar de beste manier om het te realiseren.

Bij de groepsoefening “het deelnemen aan de droom van anderen” danst iedereen op zichzelf, totdat iemand op een gegeven moment meegaat in de dans van de ander, terwijl een derde persoon verder gaat met de dans van de eerste. Soms ontstaat er één gemeenschappelijke beweging, soms zijn er groepjes van twee of meer personen met dezelfde dans. Dit is iets buitengewoon krachtigs, de dans wordt ontdaan van persoonlijke wil, in tegenstelling tot wat er gebeurt als men alleen maar wil doen waar men zin in heeft, zoals meestal gebeurt op verschillende vlakken in relaties. Deze oefening stimuleert het vrijwillig opgeven in plaats van te onderdrukken. Het heeft te maken met vrijgevigheid, met ruimte geven aan de verlangens van anderen.

Beslissingen nemen betekent niet altijd doen wat je wil, maar ook weten wat je moet opgeven. En met betrekking tot de ander gaat het er niet om hem te verdragen, maar hem te steunen en zelfs aan te moedigen in wat hij nodig heeft, ook als dat niet is

wat wij zelf prettig vinden. Er is een impliciete belofte om de vrijheid van de ander evenzeer te verdedigen als die van ons en om de ontplooiing van de ander evenzeer te bevorderen als die ander dat voor ons zou doen.

In Biodanza-lessen helpt empathie ook om een mededanser die zo geraakt is dat hij huilt te ondersteunen. Het is altijd wenselijk om ruimte te geven aan de expressie van gevoelens, in plaats van ze alleen in de intimiteit toe te laten of ze te onderdrukken. Het belangrijkste is echter dat degene die huilt dit kan doen in de armen van iemand anders, een mededanser die empathie voelt en hem wil troosten.

### ***Emoties uitdrukken***

De expressie van emoties is een fundamenteel aspect van creativiteit.

Charles Darwin stelde dat “elke emotie die wordt uitgedrukt, wordt versterkt”, terwijl Margolin, een specialist op het gebied van emoties, het idee uitdroeg dat “elke emotie die niet wordt uitgedrukt, zich vastzet in de organen.” Beide opvattingen vullen elkaar aan, het is niet zo dat de ene waar is en de andere onwaar. Wat tussen deze twee benaderingen moet worden verbonden is hoe deze emoties op een gezonde manier kunnen worden geuit, op een manier die passend is voor zowel jezelf als voor anderen.

Sommige emoties zijn gemakkelijker te uiten dan andere. Vaak vindt er een omkering plaats tussen verdriet en woede: in plaats van ons verdriet te uiten, wat kwetsbaarheid impliceert, maken we vaak boze opmerkingen. Dit misverstand triggert een reactie van adrenaline en noradrenaline in het lichaam die de persoon uiteindelijk zo boos maakt dat hij of zij ongevoelig wordt voor mogelijke verzoenende woorden. Het gevolg is dat het oorspronkelijke gevoel van verdriet niet kan worden geuit. In dit geval lost het uiten van woede in plaats van verdriet, het conflict dat aan de oorsprong lag van het ongemak niet op en kan het zelfs een schadelijk effect hebben.

Bovendien kan deze reeks reacties een mechanisme in het lichaam verankeren dat een verslaving creëert aan dit soort neurotransmitters. Daarom is het zo belangrijk om ruimte te geven aan tranen en het oorspronkelijke gevoel te uiten.

In de Verenigde Staten zijn experimenten gedaan met acteurs om de expressie van emoties en het effect ervan op het immuunsysteem te onderzoeken, met name op de *killerzellen* (de voorhoede van ons afweersysteem). Hiertoe werden bloedmonsters genomen, twintig minuten voor en twintig minuten na het uiten van vreugde,

waarbij een toename van deze cellen werd waargenomen. Hieruit kon eenvoudig worden geconcludeerd dat de expressie van deze emotie een positieve reactie in het lichaam veroorzaakt.

Vervolgens werd een vergelijkbaar experiment gedaan met de expressie van verdriet. In tegenstelling tot de verwachting dat het aantal antilichamen lager zou zijn, was het resultaat vrijwel gelijk als bij vreugde.

De conclusie was dat alle emoties nodig zijn. Het belangrijkste is ze te voelen (niet vermijden) en ze te uiten.

Er bestaat een biochemisch verband tussen creativiteit en emoties. De Argentijnse neuroloog Héctor Figini stelt in zijn werk over “kunst en het brein” dat de kenmerken van elke creatie meer samenhangen met de omstandigheden waarin de maker leeft dan met zijn persoonlijkheid. Hier richt de psychologie van de kunst zich ook op: “Het brein is een plek waar de biologische weg (dat wat is overgeërfd en de somatische omstandigheden) en de biografische weg (dat wat is geleerd en de geleefde omstandigheden) elkaar kruisen”, aldus de onderzoeker.



*Affectiviteit is de solidariteit en samenhang van de soort, de zoektocht naar bescherming en veiligheid, de liefdevolle voeding door middel van omhelzingen, tedere aanrakingen; de kracht om liefde te geven, te ontvangen en te vragen. Daarom stellen we dat het een biologische basis van overleving heeft.*

Rolando Toro

Veel stromingen gebruiken het woord affectie als iets dat beïnvloedt, dat verandert; in Biodanza nemen we een iets bredere definitie aan die de verbinding en empathie omvat, wat ons in staat stelt ons in de ander te verplaatsen.

Als zoogdieren hebben we absoluut de ander nodig om te overleven, daarom zijn de twee sleutelwoorden die we gebruiken: voeding en veiligheid. Het is bewezen dat een menselijke baby niet kan overleven zonder contact met andere mensen.

Deze lijn heeft veel te maken met de essentie van identiteit, die relationeel is. Hier gaat het concept verder dan Buber's "ik-jij" en strekt het zich uit tot de verbinding met anderen, daarom zijn er geen individuele lessen in Biodanza, omdat het belangrijk is om in groepsverband te werken.

Het oorspronkelijke concept van identiteit is het moeder-baby-model, als één unieke identiteit met twee lichamen. In ons werk benadrukken we die dringende behoefte dat, om jezelf te zijn, het essentieel is om de best mogelijke verbinding met anderen te hebben. Als we tien essentiële verbindingen hebben tussen partners, kinderen en vrienden, dan wordt de kwaliteit van onze identiteit bepaald door de kwaliteit van deze verbindingen. Als er meer dan vijf giftige relaties zijn tussen die tien, dan wijst dat op een probleem dat de identiteit betreft.

De sleutel om met affectiviteit te werken is ook de verbinding, door middel van huid-op-huid contact, zoals in het voorbeeld van de moeder-baby verbinding, waar het essentieel is om samen te zijn. En binnen dat contact neemt de streling een relevante plaats in, als het meest basale en oer-contact.

We willen in dit verband een gedachte van Rolando Toro citeren: "De omhelzing heeft eerder een religieuze dan een seksuele nuance; ze verwijst naar broederschap,



naar genereuze gemeenschap. Dat wil zeggen, ze vindt haar oorsprong in het besef te behoren tot een universele broederschap.” De omhelzing is een ultiem middel om de ander waar te nemen, niet alleen als een naaste, maar als medemens. Door de omhelzing is het mogelijk om de trance van versmelting van twee identiteiten in één grotere identiteit te bereiken. Dit is in Biodanza een ontmoeting van jezelf en de ander.”

Op de planeet zijn er voldoende middelen en capaciteiten (intelligentie), het enige probleem is het gebrek aan affectiviteit, het gebrek aan ontmoeting tussen mensen.

De klassieke intelligentie ontwikkelt het ego, als een overdosis eigenwaarde die het moeilijk maakt om de ander als gelijke te zien, omdat we zo gefocust zijn op onszelf en onze eigen daden.

De grote moeilijkheid in de wereld is samenleven, wat geworteld is in het onvermogen om lief te hebben, zoals Humberto Maturana stelt, “in de onmogelijkheid om de ander als een legitieme ander te accepteren in het samenzijn met jezelf.”

Het lijkt erop dat intelligentie losgekoppeld is van de soort en een functie van het individu is geworden, en als zodanig kan het andere individuen van dezelfde soort bedreigen.

Zou overwaardering van intelligentie een van de oorzaken kunnen zijn van het gebrek aan liefde tussen mensen?

Wat is de grote verdienste van intelligent zijn?

Niets, je bent gewoon zo geboren.

Slagen in het leven, veel geld hebben of professioneel succes is slechts het gevolg van een gave die de natuur aan sommige mensen gaf en niet aan anderen, wat is dan onze verdienste?

Waarom heeft de natuur sommige eigenschappen meer aan sommige mensen gegeven dan aan anderen?

Omdat het niet uitmaakt wie ze krijgt: het zijn geschenken voor de soort.

De natuur geeft in de handen van sommigen, maar in werkelijkheid zijn de geschenken voor iedereen.

Waarom zien we dit niet?

Is het mogelijk om onze manier van denken en onze opvoeding te herstructureren om liefde de plaats te geven die haar toekomt?

Wat zou de te volgen strategie zijn zodat, als wat wij voorstellen waar is, mensen zich de essentiële noodzaak kunnen realiseren om de manifestaties van liefde te versterken?

Intelligentie onderscheidt mij van jou, het ontstaat door vergelijking, ik ben meer of minder intelligent dan jij.

Liefde daarentegen verbindt mij met jou: ik kan niet van je houden zonder jou, sterker nog, ik kan alleen maar liefhebben omdat jij bestaat, jij bent degene die mij de mogelijkheid geeft om lief te hebben.

Wat een wonder dat anderen bestaan zodat ik kan liefhebben!

Laten we intelligent zijn. Laten we van elkaar houden.

### ***Omhelzen is geven en ontvangen***

Maar affectiviteit en contact, die in Biodanza een soort “magische toverstaf” zijn, vertegenwoordigen ook de achilleshiel van Biodanza.

Velen vieren het om deze reden, en om dezelfde reden bekritiseren anderen het. Zij die het niet aandurven om deze verbinding aan te gaan met hun medemensen en in bredere zin met al wat bestaat, beschouwen de omhelzing in de lessen als een oppervlakkige en weinig specifieke praktijk.

Over het algemeen is wat veel tegenstanders van Biodanza benadrukken als “het tegenovergestelde van selectiviteit, “het bewijs van een falen in het vermogen om inclusief te zijn, om het diverse te accepteren als deel van het universeel menselijke, en om deze universaliteit als deel van het eigene te leven.

Vaak is er een verborgen weerstand om door een onbekende aangeraakt te worden, zelfs in een zorgzame en respectvolle omgeving zoals de les van Biodanza.

Een van onze uitgangspunten om het werk te beginnen is gebaseerd op het respecteren van de tijd en ruimte die de ander nodig heeft om zich niet overspoeld of overweldigd te voelen.

Het lichaam spreekt over ons en we moeten in staat zijn om zijn code te begrijpen. Het is jammer dat sommige mensen zichzelf niet de kans geven om de lichaamstaal te leren, waardoor ze de manier van lopen en kijken, de houding of de attitude kunnen begrijpen, die deel uitmaakt van hun geschiedenis en heden, inclusief mogelijkheden en remmingen.

Een deel van onze taak is om deze kennis over te dragen, die nuttig is, onder andere om te weten hoe je een ander kunt benaderen zonder jezelf of de ander te kwetsen, met respect voor de behoeften van het huidige moment zonder voorbij te gaan aan hun wil of verlangen.

Dr. Arthur Jores, specialist in psychosomatische geneeskunde, spreekt over het bestaan van bijna vijftienhonderd pathologieën die door de mens zijn gecreëerd (waarvan de meeste emotioneel gebaseerd zijn) die hij “ziekten van de beschaving” noemt. Onze samenleving is erg ziek en het is van vitaal belang om geleidelijkheid te hanteren in de loop van de oefeningen en ervaringen die Biodanza voorstelt, met respect voor elke persoon en zijn angsten en structuren. Dit omvat ook de uitleg in de les over de benadering, het contact en de ontmoeting.

Onze samenleving is zeer onderdrukkend en brengt veel angsten over met betrekking tot de verbinding en de diepe, werkelijke connectie. Een van de eerste contactoefeningen bestaat uit het strelen van elkaars handen in groepjes van vijf. Door onze ogen te sluiten “verliezen we onszelf in de mensheid”, geven en ontvangen we genegenheid, zachtheid, tederheid, iets wat we allemaal nodig hebben en dat we niet vaak in het dagelijks leven vinden. Het idee is om op te gaan in geven en ontvangen, zonder namen, zonder leeftijd, zonder beroep of culturele invloed, maar onze menselijkheid te manifesteren om affectieve koestering te geven en te ontvangen. De genegenheid die we ontvangen zonder voorwaarden wekt het innerlijke affectieve wezen dat vaak in ieder van ons sluimert.

In de eerste lessen wordt de nadruk gelegd op *feedback*, terugkoppeling, omdat er in Biodanza niets is dat je “moet” doen (we geloven dat ook niet in het leven). Elke omhelzing zal dus zijn zoals deze twee personen besluiten dat zij is.

Er wordt ook geleerd om grenzen te stellen. Biodanza stelt een oefening voor die een harmonieuze oppositie is, met een minimaal contact via de handpalmen. Na een tijd van confrontatie voelt iemand dat hij niet verder wil gaan, dat het “tot hier” is; er is iets innerlijks dat het einde aangeeft, ieder stelt een grens en de ander moet leren deze te herkennen. Het is het leren van een taal die ons in staat stelt te weten hoe ver we kunnen gaan, hoe ver we willen gaan en hoe je altijd naar de ander luistert in *feedback*; er is geen plek voor slachtoffers noch daders.

De lessen zijn een laboratorium waar wat er gebeurt echt is. Er ontstaan ervaringen met een niveau van realiteit, dat vaak het niveau van verbinding zoals dat in het dagelijks leven wordt ervaren, overstijgt. Tijdens de oefeningen en dansen manifesteren zich affectiviteit, erotiek, afwijzing, verbinding; en dit kan je niet verbergen: als de partner niet bevalt, werkt het spel niet.

De auteur die de visie op menselijk contact weergeeft die het meest overeenkomt met de Biodanza benadering is de antropoloog Ashley Montagu, die schreef over de buitengewone behoefte van zoogdieren aan contact, een voorwaarde die een leven lang aanhoudt. Volgens hem “worden mensen geboren om samen te werken, te spelen, lief te hebben en te leven, en alleen de frustratie van deze impulsen leidt tot agressie en geweld.”

### ***Affectief Contact / Seksueel Contact***

We begrijpen dat seksueel contact een specialisatie is van affectief contact.

De eerste mentale associatie die opkomt bij het woord contact is gekoppeld aan het seksuele, en dit is wat veel mensen meenemen naar de Biodanza-les: het vooroordeel dat elke fysieke benadering gerelateerd is aan het seksuele.

Om dit probleem aan te pakken is een soort heropvoeding nodig om lichamelijk te begrijpen dat de verbinding met de ander in de eerste plaats affectief is. En daarna al dan niet seksueel, afhankelijk van de ervaring en omstandigheden van elke persoon. Om de weerstand tegen contact (dat zo geassocieerd wordt met seksualiteit) te minimaliseren, werken we diepgaand aan affectief contact in kringen en dansen waarin omhelzingen en oogcontact aanwezig zijn. De verbinding via de ogen wordt vaak vermeden omdat het een aspect heeft van grotere blootstelling en meer commitment, terwijl de omhelzing in veel gevallen kan worden ervaren als een toevluchtsoord.

Als de code die door Biodanza wordt geleefd eenmaal is verworven, wordt de mystificatie rond seksualiteit opgeheven en staat het individu tegenover zijn meest gevreesde thema, namelijk de affectiviteit, wat inhoudt dat men uit de informele of niet-gecommiteerde verbinding stapt en de werkelijk transcendente affectieve ontmoeting aangaat.

In die zin houdt het grote risico van contact in dat, door de ander aan te raken, er dingen gebeuren die ons afhankelijk maken; we zijn blootgesteld, en dit staat haaks op de wens naar onafhankelijkheid. Hoe individualistischer een persoon is, hoe meer angst hij heeft om contact te maken, omdat dit hem teer maakt en opent, waardoor hij zich kwetsbaar voelt.

De naakte blik, in de zin dat men zich ontbloot voelt. Wanneer het een diepe en oprechte blik is, vanuit het hart, kan men de ander waarnemen en de reflectie van hun innerlijke zien: of het een treurige blik is, of er liefde in zit, of ze blij of depressief zijn, of ze gesloten of wantrouwend zijn. Het is een venster waardoor men de ziel van mensen kan zien.

Om dit te benaderen doen we een dans die “Netwerk van handen” heet en die natuurlijk heel anders is dan het virtuele netwerk van het internet, dat de echte fysieke ontmoeting van mensen lijkt te vervangen door een visueel contact dat hen in totale en absolute eenzaamheid achterlaat voor hun schermen. Terwijl ze denken dat ze verbonden zijn met de wereld. Naarmate de jaren verstrijken, hebben we het gevoel dat het internet een zeer belangrijke plaats inneemt in het gezinsleven. Op deze manier neemt de eenzaamheid toe en ontstaat er een gevoel van existentiële mislukking dat als onherstelbaar wordt ervaren.

De oefening bestaat uit het nemen van een hand en verbinding maken met de ander, met zijn energie, zijn leven, zijn liefdevolle kant, elkaar voor een eeuwig moment in de ogen kijken en de andere hand in de leegte uitstrekken, wetende dat iemand anders verbinding zal maken. Zodra dit nieuwe contact is gelegd, verbreekt men het contact met de eerste persoon, dit is het moment om deze los te laten, nadat men dat korte diepe contact heeft verinnerlijkt. We zijn allemaal verbonden in een “echt” netwerk, van wezen tot wezen, van hart tot hart, van ziel tot ziel.

Het belangrijkste conflict dat de mens ervaart heeft te maken met samenleven, iets dat ook aanwezig is in het dierenrijk, waar ook opzettelijke doding, roof en dominantie voorkomen. Maar het verschil ligt in het motief, dat in het geval van dieren alleen verband houdt met overleving.

Bij mensen blijft het instinct om te vechten om te overleven bestaan, maar het wordt op andere manieren gekanaliseerd, er is energie beschikbaar die voor een ander doel gebruikt moet worden.

### ***We zijn allemaal de ander***

We hebben allemaal de potentie om een ander te kwetsen, zelfs om te doden, maar de meesten van ons hebben niet voldoende motivatie om dat te doen. We zijn complexe wezens, potentieel gevaarlijk of wonderbaarlijk. In de mate dat we allemaal het gevoel hebben dat “de ander mij is”, kunnen we veel zorgvuldiger zijn met anderen.

De wereld is een plek waar we te maken hebben met agressiviteit. Daarom kunnen we in die context niet naïef de “good guys van liefde en vrede” zijn, want dan zouden we ons blootstellen aan de agressie van buitenaf, die vaak het product is van angst, onwetendheid of fout aangeleerde dingen. In die zin legt Biodanza geen morele gedragsmodellen op, maar probeert het meer liefde, schoonheid en vreugde in de wereld te brengen, om meer harmonieuze verbindingsmodellen te bevorderen.

Een van de psychologen, die tijdens het proces van Neurenberg de oorzaak onderzocht die zou kunnen hebben geleid tot een van de meest gruwelijke barbaarsheden in de geschiedenis van de mensheid, kwam tot de volgende conclusie: het kwaad is precies het gebrek aan empathie, het onvermogen om zich te verplaatsen in de ander. Als iemand die anders is dan jij niet als de medemens beschouwd wordt, als de vijand niet menselijk is, dan kan hij worden geëlimineerd. Dit was het concept dat ten grondslag lag aan de acties van mensen met een zeer hoog IQ en een mate van dissociatie die gebaseerd was op de aanname dat alleen zij menselijk waren, alleen het Arische ras.

Veel conflicten komen voort uit een gebrek aan vermogen of bereidheid om jezelf in de plaats van de ander te stellen. Wanneer men vanuit de praktijk begrijpt wat empathie is, verandert dat onmiddellijk de perceptie van het conflict, daar zijn we de ander, net zoals we dat voelen met onze kinderen; het is iets dat ook van toepassing kan zijn op de meeste relaties.

Een deel van het werk in Biodanza bestaat uit het oefenen om de schoonheid van de ander te zien, het goede, wat ze goed doen, hun positieve houding. Dit wordt ook ervaren in specifieke oefeningen met een verbale benadering: de ander hardop de kwaliteiten vertellen die men in de ander waarneemt.

Tegelijkertijd ontwikkelen we zelfwaardering om in contact te komen met onze eigen innerlijke schoonheid. Met affectieve muziek gaan we deze interne dialoog aan en stellen we voor om de drie kwaliteiten die ieder van ons aan zichzelf waardeert hardop uit te spreken en ze zo met de hele groep te delen. Dit versterkt de identiteit, waardeert deze en betekent ook “je in de schoenen van jezelf verplaatsen”, empathisch zijn met jezelf om empathisch te kunnen zijn met anderen.

De waarneming van schoonheid is in dit geval een tegenovergestelde visie van die van de westerse geneeskunde, die zich richt op pathologie. We worden kritisch geschoold in de wereld om te zoeken naar wat niet functioneert, alsof er een wet is die bepaalt dat alles zou moeten functioneren.

In Biodanza werkt dit andersom: we benadrukken alles wat positief is, het taalgebruik is steeds positief, zodat stilte helpt om op te merken dat er een gebrek aan positieve bekrachtiging in het dagelijks leven is. Op deze manier is het niet nodig om tot kritiek te komen, het motto is dus waardering of stilte.

In de lijn van affectiviteit, vanuit een niet-kritisch standpunt, ontstaat op natuurlijke wijze vertrouwen. Van daaruit is overgave mogelijk, “loslaten” opgevat als de afwezigheid van de behoefte om controle uit te oefenen. Dit genereert een openheid om een diepere verbinding met de ander aan te gaan.

Ons volgende boek zal waarschijnlijk gewijd zijn aan ons meest recente idee: dat van “intelligente liefde.” Dit in tegenstelling tot affectieve of emotionele intelligentie. Het zelfstandig naamwoord is het belangrijkste, hier is de basis de liefde, niet de intelligentie.

## Oefeningen van de Lijn van Affectiviteit



## 5 – TRANSCENDENTIE

*Transcendentie is het instinct om te versmelten met het grote geheel,  
van jezelf overgeven in de kosmische baarmoeder.*

*We verwijzen niet naar het “hiernamaals”, maar naar het gevoel van intense existentiële harmonie  
en volledige ecologische participatie.  
Dat kun je ervaren in subtiele momenten van het dagelijks leven.*

Rolando Toro

Diarmuid O’Murchu zegt in zijn boek *Quantum Theologie* dat de dans is geboren als een primaire manier om betekenis en zingeving aan het leven te geven; het is de eerste en oudste vorm van religie. In antropologische en evolutionaire termen is iedere dans heilig.

Duizenden jaren voor de ontwikkeling van formele religie maakten wij, de mensen, geen onderscheid tussen het heilige en het wereldse. In zijn oorsprong en evolutie is dans fundamenteel spiritueel, en de primaire inherente functie is het faciliteren van contact met het goddelijke.

Volgens de etnoloog Joachim Wach was dans in zijn oorsprong een middel om de samenhang van de groep te bevestigen in hun eenheid met de natuur, met de voorouders en met de bron van het leven. Het werd ervaren als een totaliteit, niet in een rigide en vaste vorm, maar als een samenspel van beweging en energie. Vaak chaotisch, maar op fundamenteel niveau gekenmerkt door ritme, patroon en onderlinge verbinding.

Zo waren veel van de grote prehistorische danservaringen gerelateerd aan aspecten van de jacht, de wisseling van de seizoenen, overgangsmomenten in het menselijk leven (geboorte, dood, overgangsrituelen) en natuurverschijnselen (regen, stormen, droogte).

Dans was een ervaring van creatieve verbeelding, een moment van menselijke/goddelijke transformatie, een verbinding tussen tijd en ruimte met de creatieve levenskracht. Duizenden jaren later werd dit door de formele religie “God” genoemd.

De lijn van transcendentie in Biodanza komt voort uit de verbinding met al wat bestaat. Het gaat er niet alleen om afstand te nemen van het ego om empathie met anderen te voelen, maar om jezelf daarvan te ontdoen om je een deel van de totaliteit te voelen. De meest krachtige weg daartoe is de verbinding en harmonie met de natuur.

Je zou je kunnen afvragen welke soort natuur er te vinden is in een lokaal waar Biodanza-lessen worden gegeven in het hart van de stad. Een mogelijk antwoord is te erkennen dat wij mensen ook natuur zijn.

De ultieme sensatie in de lijn van transcendentie zijn die momenten waarop men voelt dat alles goed is zoals het is; het zijn momenten van grote helderheid en harmonie. Het gaat er om hoe je jezelf in het universum plaatst om dit waar te nemen.

Wanneer we een bos inlopen en veel meer waarnemen dan alleen een groep bomen en hun nut om huizen of voorwerpen te bouwen, wanneer we ons laten doordringen van hun diepe aanwezigheid, geur en plaats in het universum, dan komen we in contact met de essentie die verbonden is met alles wat bestaat. Dan ontstaat er een diep gevoel van dankbaarheid voor het leven, zowel voor de bomen als voor ons.

Er hoeft niets speciaals te gebeuren; het is een bijzondere waarneming, een staat van extase.

Extase brengt de sensatie van intens levend zijn met zich mee; het is iets dat in slechts enkele momenten van het leven gebeurt. Het is een vivencia van betovering, verrukking, diepe vreugde en geluk die kan worden geassocieerd met een verscheidenheid aan menselijke ervaringen: de mystieke weg, seksualiteit, dans, poëzie, muziek, contact met de natuur, artistieke en wetenschappelijke creatie, reizen, affectieve gemeenschap in diepe verbindingen zoals tussen moeder en kind, en zelfs intieme vriendschap.

Extase is altijd verbonden met passie, een woord dat grote controverses oproept door de veelzijdigheid van gebruik en betekenissen, die vaak tegenstrijdig zijn. In onze cultuur is gepassioneerd zijn geweldig, en toch geloven we tegelijkertijd dat “je laten meevoeren” door passies enigszins gevaarlijk is.

Je zou kunnen zeggen dat het pad van extase is om met passie te lopen. En niet te wachten op extase aan het einde van de reis.

### ***Het overstijgen van het ego***

De vivencia van transcendentie omvat de capaciteit om te versmelten in de verbinding met anderen en met de natuur; het is het gevoel deel uit te maken van de schepping, dat niets afgescheiden is, maar dat alles met elkaar in relatie staat; het is een zeer intense ervaring.

Wat je moet weten, is dat je niet altijd in deze staat kunt zijn. Om een straat over te steken, te rijden of boodschappen te doen, moeten je zintuigen wakker zijn en je geest alert.

De dimensie van transcendentie is zelfs meer onderdrukt of ontkend dan seksualiteit. Het is moeilijker om toegang te krijgen tot een transcendente vivencia dan tot erotiek, misschien omdat het als “optioneel” wordt gezien. Het niveau van ervaring dat men zoekt via mystieke staten, met diepgaande veranderingen in het bewustzijn, vereist een energie waar niet iedereen op voorbereid is. Daarom is progressiviteit essentieel. Dat is de factor die het mogelijk maakt om de nieuwe vivencia's één voor één te in zich op te nemen.

Veel van de moeilijkheden in seksualiteit hebben hun wortels in dit aspect, omdat het orgasme uiteindelijk een transcendente ervaring is, van overgave, van controleverlies. Dit vervult hen die zich vastklampen aan het ego met paniek.

Een paar jaar geleden ontvingen we een studente die door haar psychotherapeut was doorverwezen. Ze had serieuze conflicten in haar seksualiteit door ernstig vaginisme. Ze kwam naar de les met grote bezorgdheid over deze kwestie, die haar leven als koppel al in gevaar bracht. Ze hield zielsveel van haar man en wilde een bevredigende relatie met hem, maar ze leek geen mogelijkheid te hebben om seksueel te genieten.

In ons werk rond de lijn van transcendentie doen we oefeningen die veel overgave en loslaten vereisen, die ons in staat stellen het ego te verliezen, het hoofd “los te laten”, te voelen, te vertrouwen, ons te verbinden met onszelf en met het universum en een bewustzijnsverruiming te ervaren. Ondanks het feit dat we ons bij deze student niet op de lijn van seksualiteit hebben gericht, ervoer ze kort na het volgen van de lessen zo'n gevoel van overgave en loslaten, dat ze in staat was haar seksualiteit op een voor haar totaal nieuwe manier te beleven, open en ontspannen. Met slechts een paar lessen was ze in staat haar vaginisme om te keren.

Dit vat ook het concept samen dat de Biodanza-les een laboratorium is waarin een probleem wordt uitgewerkt op basis van een echte vivencia, maar ontdaan van de conflicten eromheen.

Als we met de student in het vorige voorbeeld het onderwerp vanuit het oogpunt van seksualiteit hadden benaderd, zouden we ons alleen op het probleem hebben gericht. En dan had het zich mogelijk verdiept, in plaats van het op een meer ontspannen en tegelijkertijd effectievere manier op te lossen. Dit is het geval bij veel medische specialisten of therapeuten, die ervoor kiezen zich op het probleem te focussen, het te meten, onderzoeken te doen en het een hoofdrol te geven waarvan de resultaten tegen het essentiële doel van de genezing ingaan.

Het fundamentele voordeel van onze benadering is daarentegen dat we ons richten op de gezondheid en versterken wat goed functioneert. Dit vertaalt zich in een therapeutisch effect op datgene wat niet goed functioneert.

### ***We zijn al voordat we geboren worden***

In de lijn van transcendentie is er een zeer belangrijke oefening die bestaat uit de diepe verbinding met de voorouders.

Wij zijn de identiteit van vandaag dankzij vele wezens die door het leven zijn gegaan en die, voor het grootste deel, er niet meer zijn; ze maken niettemin deel uit van onze herinnering en van de geschiedenis van onze cellen. We gaan een diepe verbinding aan met ons verleden, dat ons huidige wezen vormt. Waarbij we dankbaar zijn voor al die wezens die deel van ons zijn.

Het verstrijken van de tijd geeft ons een andere dimensie van onze transcendentie: we zijn zo voorbijgaand dat ons leven in het universum slechts een uiterst kort moment is. Het idee van de verering van onze voorouders is een diepe verbinding met onszelf, waarbij we ons verheffen naar de sterren, naar het oneindige, het universum, naar het onbekende, het hiernamaals, naar het onpeilbare mysterie. En terug, naar het verleden, waarbij we een diepe verbinding aangaan met die wezens, van wie we velen niet kennen, en die vandaag de dag deel uitmaken van ons heden, onze geschiedenis en ons wezen.

Behalve menselijke en dierlijke voorouders, hebben we verder terug in de tijd ook kosmische voorouders. Zoals de astronoom Carl Sagan zei: “we zijn sterrenstof”, in de meest letterlijke zin van het woord. Het calcium in onze botten is afkomstig van sterren van de tweede generatie, net zoals het ijzer in ons bloed.

Deze benadering biedt een grote opening voor onze identiteit en is een inzicht dat ons leidt naar de ervaring van de totaliteit (voor sommigen, het goddelijke).

In Biodanza weten we dat de sleutel om toegang te krijgen tot de transcendente ervaring binnenin ons ligt. Dus er is geen angst maar vertrouwen dat we het vermogen hebben om deze op te roepen en te delen, waardoor de band met onszelf, met - anderen en met al wat bestaat verdiept wordt.

### ***Oefeningen voor de lijn van Transcendentie***

