

over natuurlijk gezond zijn

L'even

**BIODANZA EN
OPEN FLOOR**

**EEN GEZOND
LEVEN BEGINT IN
JE HOOFD**

**ZELF EEN AUTO
BOUWEN**

**Massage
als medicijn**

Meer dan alleen
ontspannen

Oktober 2017 | Nr 5 | € 4,95



0 634065 243586

Biodanza en Open Floor

Dansend je gevoel tot uitdrukking brengen én jezelf beter leren kennen: daar gaat het om bij Biodanza en Open Floor. Omdat je bij deze dansvormen vanuit je gevoel beweegt, gaat het niet om het leren van mooie danspasjes of bewegingen. Je danst om het leven echt te voelen. En dat heeft een positieve invloed op je welzijn!

TEKST: **GEESKE LANTING**



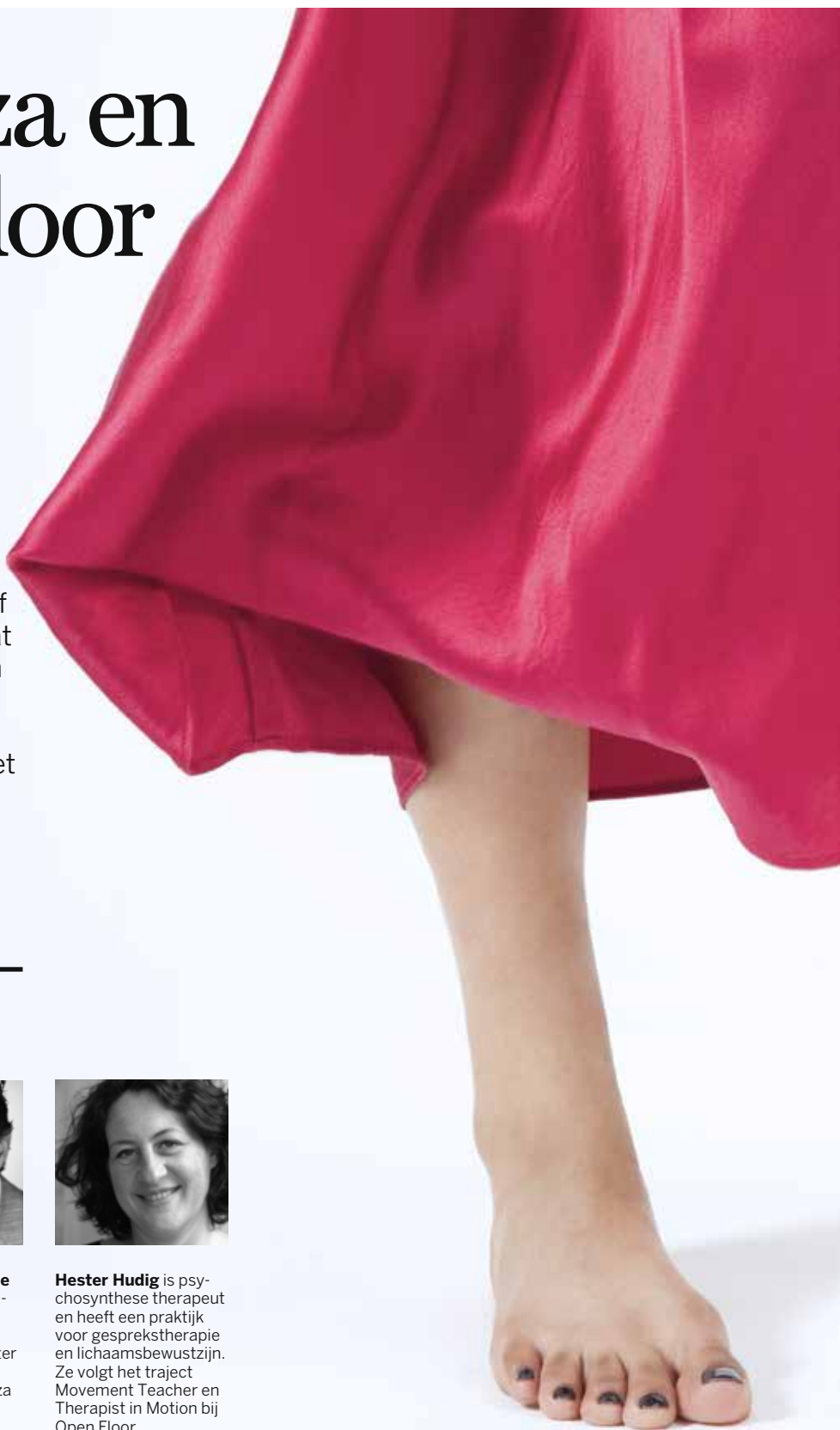
Monique Hoed is directeur van en docent aan de Biodanza School Utrecht. Daarnaast heeft ze een coachingpraktijk en werkt ze parttime bij de Social Impact Factory.



Reinder Schonewille werkt als organisatieadviseur en programmaleider. Hij is facilitator en voorzitter van de beroepsvereniging voor Biodanza docenten (VBN).



Hester Hudig is psychosynthese therapeut en heeft een praktijk voor gesprekstherapie en lichaamsbewustzijn. Ze volgt het traject Movement Teacher en Therapist in Motion bij Open Floor.





Of je nu jong, oud, gezond of iets minder gezond bent, iedereen kan dansen. Dat is het uitgangspunt bij Biodanza en Open Floor. Het is dan ook niet voor niets dat het aantal beoefenaars gestaag toeneemt. Steeds meer mensen ervaren namelijk de heilzame werking van deze vormen van dansexpressie waarbij bewegen en meditatie centraal staan. Biodanza betekent letterlijk 'dans van het leven' en is ontwikkeld door psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro Araneda in de jaren zestig in Chili. Inmiddels is zijn gedachtegoed verspreid in maar liefst 54 landen. In Nederland alleen al zijn er 200 plekken waar je wekelijks, in groepsverband, Biodanza kunt beoefenen. De lessen worden verzorgd door erkende docenten die een driejarige opleiding hebben gevolgd aan één van de vijf Biodanza-scholen.

Levenslijnen Biodanza

Monique Hoed, directeur van de opleiding in Utrecht, vertelt: 'Iedere danssessie, die ongeveer twee uur duurt, heeft een thema. Zo'n thema vloeit voort uit wat Toro de 'levenslijnen' noemde. Hij onderscheidde er vijf: vitaliteit, seksualiteit – waarbij het meer gaat om de kunst van het genieten dan om seks -, creativiteit, affectie en transcendentie. Deze levenslijnen zijn bepalend voor ons geluk. Een thema tijdens een danssessie kan bijvoorbeeld zijn 'geven en ontvangen' of 'aarden'. Tijdens de dans wordt niet gesproken.' Reinder Schonewille, voorzitter van de beroepsvereniging en tevens Biodanza-leraar (of liever gezegd 'facilitator') vult aan: 'Door te dansen maak je weer contact met je lijf en voel je hoe het werkelijk met je gaat. Je herstelt de onderlinge verbinding tussen je denken, je emoties en je lichaam. Ook in de wisselwerking tussen jou en de ander kun je ontdekken waar je kracht en kwetsbaarheden zitten. In de wekelijkse groepen ligt de nadruk op speelsheid en plezier. Wie diepere lagen van zichzelf wil onderzoeken, kan terecht op speciale verdiepingdagen.'

Open Floor International

Open Floor wordt ook wel 'mindfulness in motion' genoemd. In 2014 richtten vier dansdocenten met een gedegen achtergrond in de dansvorm de Vijf Ritmes, Open Floor International op. De grondlegster van de Vijf Ritmes, Gabriel Roth, overleed in 2012. Dit was voor

de vier docenten aanleiding om zich te buigen over de vraag wat nu eigenlijk de kern van dansen is. Zij bestudeerden hiertoe allerlei dansvormen en bewegingsleren. Open Floor is vooral in Amerika en Europa populair. In Nederland zijn inmiddels tien docenten werkzaam die de tweejarige opleiding hebben afgerond. De opleiding biedt de keuze tussen een gewoon traject en een traject voor mensen met een therapeutische achtergrond. Hester Hudig, teacher in training: 'Het basisidee van Open Floor is dat je in beweging brengt wat er op dit moment is. We verkennen al dansend de fysieke, emotionele, mentale en spirituele kanten van onszelf. Ook de vier basisbehoeften komen in de lessen aan bod: we kennen allemaal de behoefte aan: alleen zijn, persoonlijk contact, bij een groep willen horen en bezieling. Het open karakter betekent niet alleen dat iedereen welkom is, maar het nodigt de docenten ook uit om hun eigen deskundigheid te betrekken bij de dans. Een kunstenaar zal daar een andere invulling aan geven dan bijvoorbeeld een fysiotherapeut.'

Hoe ziet een les eruit?

Hester: 'We beginnen net als bij 'gewoon' sporten met een warming up. Ik noem dat het lezen van het weerbericht: hoe gaat het nu met je, wat voel je? We werken veel met bewegingsrichtingen, bewegingen die je in het gewone leven ook tegenkomt. Dans je vaak alleen en herken je dat van jezelf in de buitenwereld? Dan kan je in de dans verkennen hoe het is om samen te dansen. Naarmate het einde nadert, kom je weer tot rust.' Biodanza-lessen kennen een soortgelijke indeling, waarbij in het tweede deel de nadruk ligt op ontspanning. De muziek is essentieel bij beide vormen. Biodanza kiest voor meer organische muziek. Bij Open Floor kan het van alles zijn. 'Muziek doet iets met je en ik stem de keuze af op waar we mee bezig zijn en op wat er in de groep gebeurt. In de opleiding leer je niet voor niets dj-en! Een veelgehoorde reactie van deelnemers is dat ze het heerlijk vinden om twee uur niet te praten en niets te hoeven. Maar bovenal: 'Je komt thuis in je lichaam en dat geeft een enorm gevoel van welzijn. En dat vertaalt zich naar het leven van alledag.' Monique: 'Door een beter contact met je lijf voel je wat goed is voor je. 'Wil je dat derde glaasje wijn eigenlijk nog wel?' Maar ook: 'Wil je nog wel in die relatie blijven?' Reinder: 'Hoe vrijblijvend het ook is, dans zet iets in beweging.' Zijn eigen ontwikkeling is daar een treffend voorbeeld van. Toen hij nog in het bedrijfsleven werkte, begon hij ooit met de nodige scepsis aan Biodanza. Inmiddels geeft hij met veel plezier workshops in diezelfde wereld. 'Dankzij Biodanza heb ik een 'tool' gekregen waarmee ik mensen kan raken.'



Hoe vrijblijvend het ook is, dansen zet iets in beweging

Kiezen?

Hoe maak je nu een keuze? Alle drie zijn ze het erover eens dat de overeenkomsten tussen beide vormen groter zijn dan de verschillen. Hester: 'Belangrijk voor jou als deelnemer is dat je zoekt naar een leraar waar jij een klik mee hebt. En die lesgeeft op tijden en een plek die voor jou geschikt zijn. Het gaat mij niet om welke vorm je kiest maar om dat je het gaat dóen en gaat vóelen wat voor effect het op jou heeft. En neem dan niet één lesje maar geef het echt de tijd!' ✨

biodanza.nl
openfloor.nl