

Weespse begint bijzondere cursus beweging en dans 'Met biodanza in balans komen'

DOOR BRITTE HAM

WESP - VOFD wie ontspanning, beweging en dans wil combineren met interactie in een groep, is biodanza misschien iets. „Biodanza is een effectieve manier om in balans te komen”, vertelt Marlie Wetemans. Zij kwam in 2006 in aanraking met deze vorm van beweging en dans.

„Ik volgde zelf wekelijks lessen en vond het zo interessant dat ik besloot de opleiding tot docent te volgen. Daar ben ik nu zo goed als mee klaar.” Wetemans is in oktober begonnen met biodanzalessen op de woensdagavond in Weesp. „Biodanza gaat over contact maken met jezelf, meer aanwezig te zijn in je lijf. Biodanza leert je om te genieten, te ontspannen, je vrij te voelen en lekker te

bewegen”, vertelt ze. „Op kantoor ben je bijvoorbeeld veel met je hoofd bezig. Ik leer mensen om ook naar hun gevoel te luisteren. Ik probeer hoofd en gevoel van de deelnemers op één lijn te krijgen.”

Wetemans vertelt dat ze zelf overdag een kantoorbaan heeft. „Ik werk als inkoper en heb veel gesprekken met leveranciers. Sinds ik met biodanza bezig ben, leer ik meer te vertrouwen op mijn gevoel en intuïtie en leer hiernaar te handelen. Ik ben er zelfverzekerder van geworden. Ik zit als het ware niet meer de hele tijd in mijn hoofd te denken. Dat is fantastisch voor mijn gezondheid. Ik kan wat ik heb geleerd dus in mijn dagelijks werk gebruiken. Dat wil ik graag overbrengen in mijn lessen. De muziek, de oefeningen en de

groepsdynamiek tijdens de lessen doen veel met ons onderbewustzijn. Gedrag, emoties en gedachten spelen onbewust een grote rol, vaak gaan mensen op de automatische piloot. Wie de lessen volgt, zal op termijn zien dat er ook een groei in zelfbewustzijn merkbaar is.”

Vijf thema's

„Want ieder mens heeft veel mogelijkheden”, vindt Wetemans. „Je bent wie je bent door je opvoeding en ontwikkeling. Met biodanza ontwikkel je je mogelijkheden en leer je de stuurman van je eigen leven te worden.” Wetemans vertelt dat in de lessen met vijf thema's wordt gewerkt. „De thema's vitaliteit, creativiteit, affectiviteit, sensualiteit en transcendentie zijn belangrijk in het leven van mensen. Ik werk

hiermee tijdens mijn lessen.”

Biodanza vindt zijn oorsprong in Chili. „Psycholoog/medisch antropoloog Rolando Toro ontwikkelde de methode. Hij zocht in zijn werk een manier waardoor mensen zich gelukkiger zouden voelen door verandering van binnenuit. De combinatie van dans, bewegen en zorgvuldig gekozen muziek maakt dit mogelijk. Ik gebruik allerlei soorten muziek, van pop tot Afrikaans, van klassiek tot Braziliaans. Iedereen beweegt anders en dat mag ook. Alleen of met een ander in de groep, iedereen danst een eigen dans. Je hoeft bij biodanza geen pasjes uit je hoofd leren, je hoeft niet in het gareel te lopen en je doet het dus altijd goed.”

Meer informatie over de biodanzalessen op: www.biodanzametmarlie.nl



Marlie Wetemans: „Biodanza gaat over contact maken met jezelf en leert je om te genieten, te ontspannen, je vrij te voelen en lekker te bewegen.”
FOTO STUDIO KASTERMANS