

DANSEN MET PASSIE

IN DE ZESTIGER JAREN ONTWERPEN MET HET DOEL MENSEN TE HELPEN ZICH OPNIEUW TE VERBINDEN MET HUN PASSIE, HUN VITALITEIT EN HUN SENSUALITEIT, GEBRUIKT DE TECHNIEK VAN BODANZA EEN SAMENSPEL VAN DANS EN MUZIEK, ZORGVULDIG UITGEZOCHT OP RITMISCHE KWALITEIT, OM DE KRACHT VAN DE EXPRESSIE DIE WIJ ALLEN DIEP IN ONS HEBBEN, TE BEVRIJDEN.

SARAH DALLAS SPREEKT MET DE CHILEEN ROLANDO TORO, DE GRONDLEGGER VAN BODANZA, WIENS TENGERE GESTALTE BEDRIEGLIJK ZIJN ENORME ENERGIE MASKEERT.

Hoe zou u Biodanza willen omschrijven? Is het een fysieke therapie? Een systeem om te groeien? Een creatieve oefening? Een spirituele training?

Biodanza is meer dan dit alles! Biodanza verwijst naar de totaliteit van de mens. Het deelt de mens niet op in kleine stukjes. Het heeft veel therapeutische effecten, maar deze zijn niet het oorspronkelijke doel. Biodanza is in principe een heropleiding in liefde. De oefeningen brengen ons tot werkelijke intimiteit met anderen.

De meesten van ons verbinden zich niet met veel diepgang met anderen. We kijken alleen naar de oppervlakte van de andere persoon – de neus, de vorm van de mond. Maar het een ander diep in de ogen kijken is extase! Het versterkt bij ons de gehele gewaarwording van wie we zijn. De Biodanza oefeningen ontwakten onze "vivencia", ons in leven zijn. En dit maakt het voor ons mogelijk om de intensiteit van ieder moment te voelen.

Hoeveel mensen schat u dat er wereldwijd bij Biodanza betrokken zijn?

In Zuid Amerika zijn overal scholen te vinden – in Uruguay, Paraguay, Chili, Argentinië, Brazilië. Er zijn ook een paar scholen in de Verenigde Staten. In Europa zijn er vijftig leraren die elk zo'n 15 tot 80 leerlingen hebben. Dat betekent dus dat er in Europa zo'n 1000 mensen met Biodanza bezig zijn. Er zijn scholen in Spanje, Frankrijk, Duitsland, Zwitserland en een heleboel scholen in Italië. Ik ben net uitgenodigd om naar Japan en Australië te reizen. Mijn streven is om Biodanza overal beschikbaar te krijgen. Mijn doel is om de hele planeet te laten dansen.

Waarom denkt u dat het zoveel succes heeft?

Omdat het een noodzaak is. Mensen zijn eenzaam doordat zij zoveel moeite hebben uitdrukking te geven aan liefde en sensualiteit. Ze voelen een enorm gebrek aan betekenis in hun leven. Ze raken makkelijk in een depressie en voelen zich gespannen. Misschien zijn ze op zoek naar gezondheid, maar gezondheid is niet voldoende; ze hebben geluk nodig. Biodanza biedt de mensen een toevluchtsoord om hun ware identiteit te voelen.

Hoe bent u ertoe gekomen Biodanza te creëren? Waar kwam het idee oorspronkelijk vandaan?

Het kwam door het diepe donker waarvan ik getuige was gedurende de tweede wereldoorlog. Zes miljoen joodse mensen zijn toen vermoord. Ik voelde dat wij leven in



een beschaving van dood. Gedurende die periode was ik hoogleraar medicijnen aan het Centrum van Medische Antropologie in Chili. Ik was op zoek naar een educatieve manier waarop de mensheid vooruit gebracht zou kunnen worden. Ik was er mij echter ook sterk van bewust dat educatie een deel van het probleem vormde en dat scholen en universiteiten bondgenoot waren van onze individuele, ego gecentreerde maatschappij. De film "The Wall", met het lied "Another Brick in the Wall" van Pink Floyd verbeeldt dit heel goed.

Een tijd lang heb ik geloofd dat deze krankzinnigheid in onze beschaving iets biologisch was. Ik probeerde te ontdekken of er een "trigger" was in het menselijk mechanisme dat de oorzaak kon zijn. In die tijd begon ik ook met het werken met psychiatrische patiënten in ziekenhuizen in Chili. Ik gebruikte hierbij middelen als schilderen, toneel en stemwerk.

Op een dag organiseerde ik een feest voor de patiënten van het ziekenhuis. Ik was getuige van een enorme verandering bij hen. Ze verkleedden zich en gedroegen zich volkomen anders. Als ze dansten zag ik hun gedrag nog meer veranderen. Er verschoof zich iets op een onbewust niveau. Ik introduceerde toen regelmatig dans en muziek evenementen en nodigde er ook de artsen en het verplegend personeel bij uit. Ik nam toen enorme veranderingen waar. Uiteindelijk kregen de medisch studenten belangstelling en zo kwam Biodanza als een behandelmethode te voorschijn. Ik maakte een programma en werd bekend. Ik werd uitgenodigd een congres over psychodrama bij te wonen in Buenos Aires, waar ik de methode van Biodanza demonstreerde. Het was een groot succes en ik kreeg een aanbod les te geven in Biodanza in Argentinië. Ik was niet kort daarvoor mijn baan aan de universiteit in Chili kwijtgeraakt door de coupe van Pinochet. Dus, weg was ik. Steeds meer mensen kregen belangstelling Biodanza te leren en te onderwijzen en het Biodanza Congres trok veel Europese therapeuten aan.

Hoe lang duurt het om Biodanza te leren?

Om Biodanza voldoende te leren zodat je er les in kunt geven aan anderen duurt drie jaar. Onze cursus is zwaar. Het is niet alleen een zaak van eenvoudigweg een aantal oefeningen leren. Studenten moeten 26 weekeinden bijwonen, wetenschappelijk onderzoeken lezen, een examen afleggen, een scriptie schrijven, en daarna 6 maanden als leraar in opleiding werken onder supervisie van een andere leraar.

U zegt dat de mensen niet meer in contact staan met de 5 basis manieren van leven. Wat zijn deze 5 basis lijnen en hoe brengt Biodanza ons er weer mee in contact?

De eerste lijn is vitaliteit. Wij zijn het resultaat van onze fragmentarische samenleving, die van ons eist hypocriet te zijn en op een onnatuurlijke wijze te leven. We denken het ene, voelen iets anders en doen weer iets heel anders. We verliezen het zicht op onze ware identiteit. Deze fragmentatie of gespletenheid is verantwoordelijk voor ziektes als kanker. Kanker is een afbraak van cellulaire eenheid. Het wordt veroorzaakt door een groep cellen die niet luisteren naar de totaliteit. Op dezelfde wijze is schizofrenie een gespletenheid in het brein. Biodanza verschaft een aantal oefeningen die er op gericht zijn om de integratie te herstellen die onze vitaliteit herstelt. Dit is pure gezondheid.

De tweede lijn is seksualiteit. Over het algemeen plaatsen wij een embargo op onze erotische gevoelens. En wij verstoppen ons achter een achter een code van passend gedrag. Dit veroorzaakt een ernstig conflict. Deze Biodanza oefeningen doen onze seksuele gevoelens ontwakken.

De derde lijn is de creativiteit. Niet slechts in de esthetische vorm, maar een diepgaande creativiteit die ons leven verandert. Wij moeten onze creativiteit in dienst stellen van ons leven. Pas dan zal alles vloeien en wordt je zelf de hoofdrolspeler in je leven. Dan zul je kunnen leven waar en met wie je wilt. En als je van beroep wilt wisselen, dan doe je dat gewoon!

De vierde lijn noem ik affectiviteit. Het vermogen lief te hebben. De meesten van ons vinden liefde gevaarlijk! We beschermen onszelf ertegen omdat het zo'n hoog risico met zich meedraagt dat het een groot lijden kan veroorzaken. Als je naar mensen kijkt die aan het begin staan van een relatie, dan zijn zij over het algemeen gelukkig. Maar zodra de liefde in een diepe wijze haar intrede doet ontsnappen ze! De geest verdedigt zich steeds tegen de onbekende affectiviteit. Affectiviteit is geen persoonlijke liefde. Het is de mogelijkheid om te houden van al dat leeft: Planten, dieren, zelfs het universum. Racisten hebben een hoge mate van ziekte in hun affectiviteit. Zij hebben hun potentieel om lief te hebben niet ontwikkeld. Het zijn ernstig zieke mensen. Zij denken slechts aan één persoon: zichzelf.

De vijfde lijn is "transcendentie". De mogelijkheid om verder te voelen en te zien dan het ogenblikkelijke, om onze persoonlijke relatie met de totaliteit te voelen. De oefeningen die voor deze lijn zijn ontwikkeld vloeien uit in extase en een uitbreiding van ons bewustzijn.

Wat heeft u, als Chileen, ontdekt door het brengen van deze nogal spontane en lichamelijke training naar het Verenigd Koninkrijk? Reageren de Britten op een speciale manier op uw werk?

Ik heb ontdekt dat de Engelsen zich intellectueel veilig moeten voelen voordat zij zich kunnen laten gaan! Patricia Martello, die lesgeeft in het Verenigd Koninkrijk, is er erg goed in om de theorie en de ideeën die ten grondslag liggen van de Biodanza over te brengen. Zodra de studenten zich veilig voelen, kunnen zij zich ontspannen. Gisterenavond was er een sessie met 80 deelnemers in Covent Garden. Het was geweldig! De Engelsen hebben de reputatie erg afstandelijk te zijn, maar de waarheid is dat ze erg gepassioneerd zijn. Het gereserveerde is slechts een façade. Als je goed kijkt weet je ook dat de geschiedenis ons leert dat de Britten een echt vuur in zich dragen.

Hoe heeft uw lesgeven zich door de jaren heen ontwikkeld?

Mijn lesgeven ontwikkelt zich voortdurend. Wat we vandaag doen is heel anders dan de Biodanza van dertig jaar geleden. We hebben bijvoorbeeld erg veel onderzoek gedaan naar verschillende soorten muziek en in welke mate die bepaalde energieën bij mensen doen ontwaken. Vandaag selecteren wij muziek volgens zeer strenge criteria. Tegelijkertijd worden oude oefeningen steeds door nieuwe vervangen. Momenteel geef ik leiding aan een groot onderzoeksteam aan de medische faculteit van de Universiteit van Chili en twee onderzoeksgroepen in Italië. We hebben onlangs een oefening ontdekt dat dopamine doet vrijkomen in synapsis en we hebben deze oefening onlangs in ons programma opgenomen. Tevens is er een oefening geïntroduceerd die hoge bloeddruk reduceert.

Biodanza gaat niet alleen over dansen. Het is dansen met bepaalde inzet. Mensen die naar een Biodanza klas komen hoeven dit niet te weten, maar er wordt continue achter de schermen research gedaan.

Wat is het verschil tussen uw werk and het werk van, laat ons zeggen, Gabrielle Roth?

Het grootste verschil is dat Biodanza gaat over het contact van mensen onderling. Biodanza in eenzaamheid heeft geen betekenis. Het doel van biodanza is je te helpen communiceren met anderen, om diep in intimiteit te treden. Een ander verschil is dat, ondanks dat Biodanza pijnlijke gevoelens onderkent, het in de oefeningen er nooit op focust

U heeft gezegd dat Biodanza kan helpen je "innerlijke zelf" te bereiken. Hoe gaat dit in zijn werk? Wat is het verschil tussen uw methode dit te doen en andere methodes zoals diverse vormen van meditatie?

Bij Biodanza zoeken we naar de "5 lijnen van vivencia" op zo een manier dat we een totaliteit van zijn produceren. Er zijn veel systemen die enkel op transcendentie werken. Dit is onvoldoende. Het is ook noodzakelijk om gezond te zijn, om liefde te voelen, om te creëren en om contact te maken met al dat leeft. Er zijn ook systemen die zich toewijden op de ontwikkeling van spieren, opdat mensen erg fit zullen worden. Die mensen worden heel fit, maar hun seksuele leven is een ellende en hun creativiteit is zwak. Biodanza gaat over het gevoel van intensiteit van het ogenblik. Zodra wij in het hier en nu leven, dan wordt het leven fantastisch en dan is elk moment vol van betovering. Bijvoorbeeld: Ik word nu door jou geïnterviewd, maar tegelijkertijd geniet ik van het gebaar van je ogen. Het interview is eigenlijk helemaal niet belangrijk. De meeste mensen zoeken in het verleden of kijken naar de toekomst, maar als we de intensiteit van het moment leven, dan komt er een groot gevoel van welbevinden in os op dat ons zelfs bij belangrijke problemen zal bijstaan.

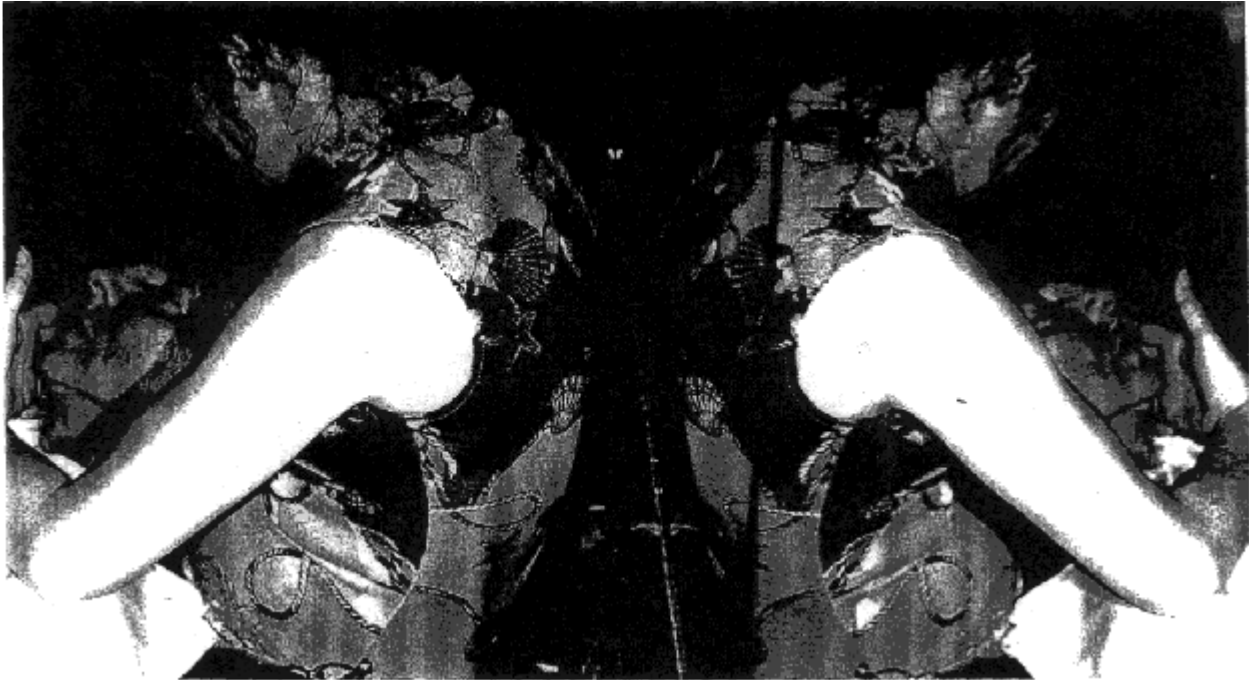
Kunt u ons vertellen over het wetenschappelijk werk dat u rond Biodanza gedaan heeft?

Ik zie Biodanza als een nieuw concept in de geneeskunde. We hebben enorm veel onderzoek gedaan naar de psychosomatische oorzaken van ziekte. De oefeningen

worden nu al 15 jaar in ziekenhuizen in Zuid Amerika gebruikt.

Er zijn verschillende takken van onderzoek en lesgeven. Zo hebben we bijvoorbeeld ook Biodanza oefeningen voor oudere mensen, voor mensen met problemen met de rug, voor mensen met de ziekte van Parkinson, hoge bloeddruk of problemen met het hart en psychiatrische stoornissen. In de meeste gevallen worden de ziektes veroorzaakt door een emotioneel conflict of door diepe frustratie. Patiënten met hartkwalen voelen bijvoorbeeld een erg diepe frustratie die een hartaanval kan veroorzaken. Een persoon met hoge bloeddruk lijdt vaak aan een emotioneel conflict. Het probleem gaat in dit geval niet over micro organismen en virussen.

Ik heb onlangs een apparaat aangeschaft dat mij de mogelijkheid biedt het effect van bepaalde bewegingen op het menselijk zenuwstelsel te meten. Momenteel ben ik bezig om het effect van de streling te meten.



Wat vindt u van een meer gecontroleerde vorm van dans zoals ballet of stijldansen? En wat vindt u van de nieuwe Techno en Rave danscultuur?

Formeel dansen kan erg star zijn. Het dient meestal een esthetisch doel – het gaat niet om een innerlijke verandering en ook niet om de vreugde van beweging uit te drukken. Stijldansen is leuk, maar het heeft geen diepe transformerende kracht. Moderne dans, die vaak beïnvloed is door Afrikaanse ritmes, kan erg spectaculair zijn. Maar het gaat er daarbij nog steeds om een show of uitvoering ten toon te stellen. Ik heb er problemen mee in het geval van disco en Rave dancing dat er niet gecommuniceerd wordt. Met al dat licht kun je een ander niet in de ogen kijken. En het in de ogen kijken van een ander is veel beter dan welke drug dan ook! Ook stelt het hoge volume van de muziek ons niet in staat te spreken. En de aard van de muziek is erg mechanisch. Het is geen organische muziek die de emoties stimuleert. Het stimuleert uitsluitend ritmische beweging. De poëtische kant van het bewegen bestaat er niet.

Wordt u geïnspireerd door Afrikaanse stammen dans?

Ik ben verscheiden keren in Afrika geweest. Ze hebben er erg belangrijke rituele dansen, maar de vrouwen zijn er erg onderdrukt. In een gebied snijdt een stam bijvoorbeeld de schaamlippen van vrouwen eraf. Ik probeer in dat land het feminisme te verspreiden. Voordat ik enig werk kan doen met Biodanza in Afrika moeten de vrouwen vrij zijn.

Wat voor plannen bestaan er om de toegankelijkheid van Biodanza te vergroten? Op dit moment kun je in het Verenigd Koninkrijk uitsluitend in Londen Biodanza beoefenen.

Over één jaar zullen de eerste zeven leraren, onderwezen door Patricia Martello, gediplomeerd zijn. En vandaar uit zal Biodanza groeien. We willen het over heel

Engeland beschikbaar maken. Op een dag zal zelfs de koningin dansen!

Bent u optimistisch over de toekomst van de mensheid?

Er is een nieuwe intelligentie op komst die o.a. te zien is door het groeiend aantal voorvechters voor de ecologie, de mensenrechten, vrouwenrechten, vredesactivisten, alternatieve genezers. Miljoenen mensen hebben dit nieuwe bewustzijn. De oude intelligentie gebaseerd op het maken van wapens en zelfverdediging door angst verdwijnt langzaam. We hoeven alleen te wachten en te hopen! Ik ben sceptisch, maar ik zal vechten tot aan het eind.

Het is erg belangrijk om onze waarneming te versterken. Mensen hebben niet de neiging om de dingen juist waar te nemen. Zodra we met anderen zijn hebben we over het algemeen niet de neiging in hun harten te kijken. We ontvangen niet de vreugde, het verdriet, het lijden – we kijken zelden echt. Als we het wel doen, realiseren we ons iets heel waardevols, namelijk dat een ieder van ons deel is van een totaliteit. Door dit te realiseren verandert de manier waarop wij onze levens leven.

Uit "Kindred Spirit" Vol. 3 No. 8. (1998); (vertaling: Wenda Meijerink)