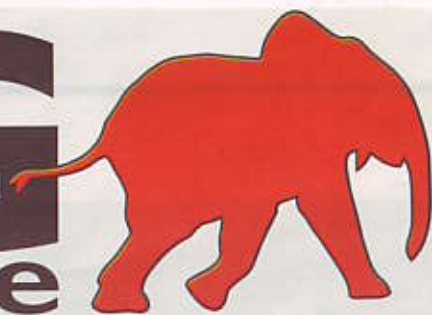


# MUG

magazine



februari 2008

gratis

[www.mugweb.nl](http://www.mugweb.nl)

## 'Bij Biodanza hoef je geen danspasjes te leren'

Thea Golverdingen



Docente Phoebe Felen: 'Mensen denken a snel dat het zweverig is'  
(Foto: Ingrid de Groot)

Biodanza staat voor dansen in het leven. De bedenker is de Chileen Rolando Toro Araneda. Deze psycholoog zocht in de jaren zestig van de vorige eeuw naar een manier om mensen met depressies te helpen. Phoebe Felen geeft sinds een paar jaar workshops Biodanza in Amsterdam West.

'Mensen denken al snel dat het zweverig is', zegt Phoebe Felen. 'Maar dat is juist niet het geval. Het is een dans waarbij je leert om met beide benen op de grond te staan. Vooral in deze tijd, nu veel mensen een burn-out krijgen, hebben ze de behoefte om weer tot zichzelf te komen. Eigenlijk is dit een reactie op het harde werken in de jaren negentig van de vorige eeuw. Carrière maken en veel geld verdie-

nen stonden toen hoog in het vaandel. Dat is veel mensen opgebroken.'

Toro Araneda ontwikkelde een manier van dansen waarbij het uiten van gevoelens centraal staat. Zijn ervaring was dat mensen zich daardoor beter gingen voelen. Felen zelf kwam ongeveer vijf jaar geleden in aanraking met deze dansvorm: 'Iemand vroeg mij of ik vanuit mijn hart leefde. Voor mijn gevoel leefde ik wel vanuit mijn hart, maar misschien niet genoeg. Ik ben toen naar een Biodanza workshop gegaan. Ik vond het wel confronterend en een beetje eng. Ik dacht: als ze in mijn ogen kijken zien ze vast dat ik het spannend vind. Maar na een paar dansen had ik al zulke diepgaande contacten met een aantal mensen, dat ik alleen nog maar liefde voelde voor

de mensen om mij heen. Die ervaring wilde ik overbrengen op anderen.'

Volgens Felen is het unieke aan Biodanza dat iedereen zijn eigen dans creëert: 'Er zijn geen danspasjes die je moet leren. Je hoeft je alleen maar over te geven aan de muziek en te bewegen vanuit je gevoel. Afgelopen weekend was ik in Milaan. Rolando Toro, die nu 84 jaar is, gaf zelf een workshop. Het was echt geweldig om hem te zien dansen. Zo vol expressie en levenslust. Voor mij is hij het levende bewijs dat Biodanza een positieve invloed kan hebben op je welzijn en geluk...'

Meer informatie:

[www.biodanzametphoebe.nl](http://www.biodanzametphoebe.nl)