

Rolando Toro: 'Biodanza brengt je tot werkelijke intimiteit met anderen'

'Mijn doel is om de hele planeet te laten dansen'

Biodanza breidt zich als een olie-vlek uit, zowel in Nederland als in de hele wereld. In Nederland kun je al in 35 plaatsen wekelijks met een groep meedansen. Ook zijn er inmiddels vijf scholen waar je een Biodanza-opleiding kunt volgen. In dit jaar is zelfs een eigen beroepsvereniging opgericht: de Vereniging Biodanzadocenten Nederland (VBN). De Chileense hoogleraar geneeskunde Rolando Toro heeft Biodanza tijdens de Tweede Wereldoorlog ontwikkeld als remedie tegen 'het diepe donker' waarvan hij toen getuige was. Hier volgt een interview met deze ludieke en levendige man, die zelf op hoge leeftijd nog steeds danst. Het gesprek is eerder gepubliceerd in het Engelse tijdschrift *Kindred Spirit*.

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

Rolando Toro: 'Biodanza is meer dan dit allemaal! 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 andere mensen. De meesten van ons verbinden zich niet met veel diepgang

baar te krijgen. Mijn doel is om de hele planeet te laten dansen.'

Waarom denkt u dat het zoveel succes heeft?

'Omdat het nodig is. Mensen zijn eenzaam doordat zij zoveel moeite hebben om uitdrukking te geven aan liefde en sensualiteit. Ze voelen een enorm gebrek aan betekenis in hun leven. Ze raken gemakkelijk 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 psycholoog en medisch antropoloog aan het Centrum van Medische Antropologie in Chili. Ik zocht naar een educatieve manier om de mensheid vooruit te brengen. Ik was mij er van bewust dat educatie een deel van het probleem vormde en dat scholen en universiteiten bondgenoot waren van onze individuele maatschappij waar het ego centraal staat. De film *The Wall* met het lied *Another Brick in*

een dag organiseerde ik een feest voor de patiënten van het ziekenhuis en ik zag meteen een grote 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 begon daarom regelmatig dans- en muziek-evenementen te organiseren waarvoor ik ook de artsen en het verplegend personeel uitnodigde, en ik zag enorm grote veranderingen optreden. Uiteindelijk kregen de medisch studenten belangstelling en zo kwam Biodanza als een behandel-methode tevoorschijn. Ik maakte een programma en ik 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. Kort daarvoor was ik mijn baan aan de universiteit in Chili kwijtgeraakt door de coup van Pinochet. Steeds meer mensen kregen belangstelling om Biodanza te leren en te onderwijzen en het Biodanza Congres trok veel Europese therapeuten aan.'

Hoe lang duurt het om Biodanza te leren?

'Het duurt drie jaar voordat je Biodanza zodanig beheerst dat je er les in kunt geven. Onze cursus is zwaar. Het is niet alleen een zaak van gewoon een aantal oefeningen leren.



van vivencia worden genoemd. Wat verstaat u hieronder? En op welke manier brengt Biodanza ons daar 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 en wordt veroorzaakt door een groep cellen die niet meer naar de totaliteit luistert. Op dezelfde wijze is schizofrenie een gespletenheid in het brein. Biodanza verschaft een aantal oefeningen die gericht zijn op herstel van de integratie, zodat onze vitaliteit terugkeert. Dit is pure gezondheid.

'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'

creativiteit in dienst stellen van ons leven. Pas dan gaat alles stromen en word je zelf de hoofdrolspeler in je leven. Dan kun je 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 om lief te hebben. De meesten van ons vinden liefde gevaarlijk! We beschermen onszelf ertegen omdat het zo'n hoog risico met zich meedraagt en een groot lijden kan veroorzaken. Als je naar mensen kijkt die aan het begin van een relatie staan, dan zijn zij over het algemeen gelukkig. Maar zodra de liefde op een dieper niveau 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 alles wat 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 ogenblik, 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.'

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. Ik heb leiding gegeven aan een groot onderzoeksteam aan de medische faculteit van de Universiteit van Chili en twee onderzoeksgroepen in Italië. We hebben een oefening ontdekt die dopamine in je lichaam doet vrijko-



met anderen. We kijken vaak alleen naar de buitenkant van de andere persoon: de neus, de vorm van de mond... Maar een ander diep in de ogen kijken, dat is extase! Het versterkt de hele gewaarwording van wie we zijn. De Biodanza-oefeningen maken ook ons "vivencia", ons in leven zijn, wakker. En dit maakt het mogelijk om de intensiteit van ieder moment te voelen. Mijn streven is om Biodanza overal beschik-

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 psychiatrische patiënten in ziekenhuizen in Chili te werken. Ik gebruikte daarbij middelen zoals schilderen, toneel en stemwerk. Op

Studenten moeten 27 weekeinden bijwonen, wetenschappelijke onderzoeken lezen, een examen afleggen, een scriptie schrijven, en daarna een aantal maanden als docent in opleiding werken onder supervisie van een didactisch docent.'

U heeft het in uw methode over het feit dat de mensen niet meer in contact staan met de vijf basislijnen van het leven, die ook wel de vijf lijnen

men. Die oefening hebben we 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 continu achter de schermen research gedaan.

Wat is het verschil tussen uw werk en het werk van, laat ons zeggen, Gabrielle Roth, die het systeem van de vijf ritmes heeft ontwikkeld?

‘Het grootste verschil is dat Biodanza gaat over het contact van mensen onderling. Biodanza in eenzaamheid heeft geen betekenis. Het doel van

Biodanza is om je te helpen communiceren met anderen, om diep in de intimiteit te treden. Een ander verschil is dat, hoewel Biodanza pijnlijke gevoelens onderkent, de focus in de oefeningen daar nooit op gericht is.’

U heeft gezegd dat Biodanza kan helpen om je ‘innerlijke zelf’ te bereiken. Hoe gaat dat in zijn werk? Wat is het verschil tussen uw methode en andere manieren, zoals diverse vormen van meditatie?

‘Bij Biodanza zoeken we naar de vijf lijnen van *vivencia* op een zodanige manier dat we een totaliteit van “zijn” produceren. Er bestaan veel

systemen die alleen 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 alles wat leeft. Er zijn ook systemen die zich wijden aan de ontwikkeling van spieren, zodat mensen er fit van worden. Die mensen worden inderdaad heel fit, maar hun seksuele leven is vaak een en al 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. Ik word nu bijvoorbeeld 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 in de intensiteit van het moment leven, ontstaat er vanzelf een groot gevoel van welbevinden dat ons zelfs bij belangrijke problemen zal bijstaan.’ ■

Dit artikel werd eerder gepubliceerd in het Engelse tijdschrift *Kindred Spirit*, volume 3 no 8 (1998). Vertaling: Wenda Meijerink.

De Biodanza-docenten in Nederland willen een bijdrage leveren aan het realiseren van de droom van Roland Toro om ‘de hele

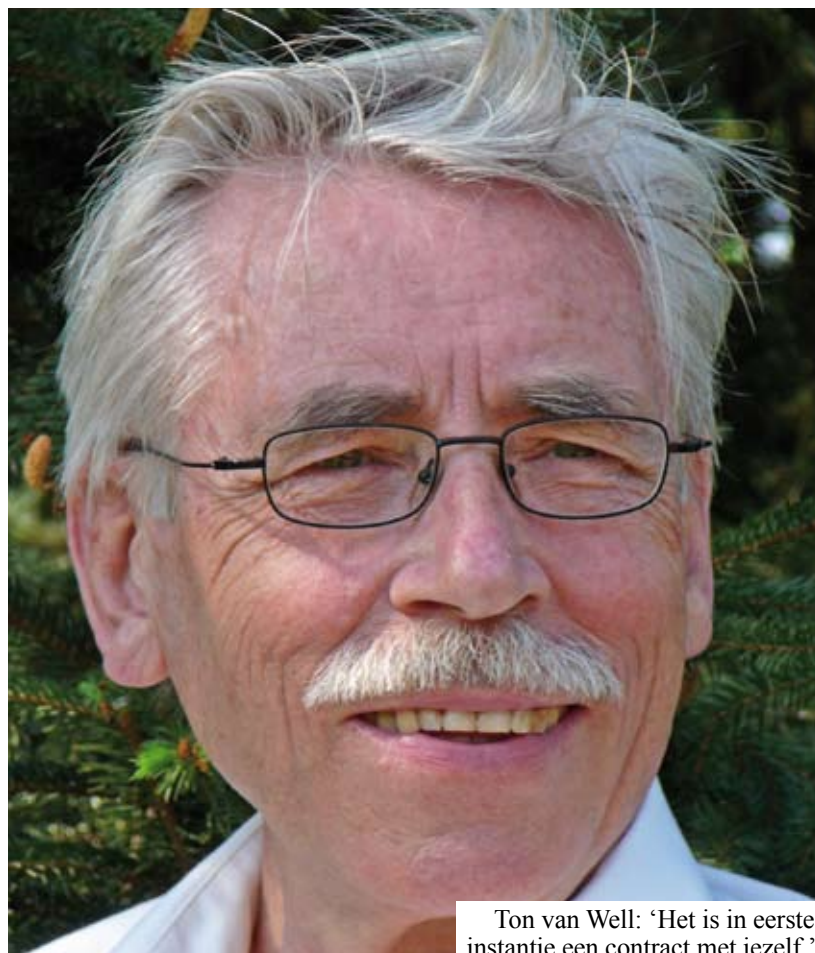
planeet te laten dansen’. Daarom nodigen zij in de zomerweek van 18 tot en met 24 juni iedereen die nog nooit Biodanza heeft gedaan uit om gratis mee te dansen in een van de wekelijkse groepen. Op de website www.biodanza.tv kun je de dichtstbijzijnde plek vinden waar gedanst wordt. Neem van tevoren even contact op om zeker te weten of deze groep meedoet met de actie.

Zie voor informatie over Roberto Toro en Biodanza in en buiten Nederland:
www.biodanza.nl
www.biodanza.tv
www.biodanza.eigenstart.nl

Ton van Well in manifest Kleurrijke Akkoorden: ‘Zie onderlinge verschillen als verrijkend’

Laat Nederland weer sprankelen

Ton van Well, coach in Arnhem, heeft een grote droom: Nederland als een sprankelende, open samenleving, waar iedereen graag wil wonen en waar mensen van alle culturen en religies de onderlinge verschillen niet als bedreiging maar als verrijking zien. Een land waarin we weer beseffen dat we allemaal één zijn en waarin we onderlinge verschillen verwelkomen. Ton van Well heeft inmiddels de eerste stappen gezet om zijn droom tot werkelijkheid te maken. Hij stelde in november vorig jaar het manifest Kleurrijke Akkoorden op, waarin hij dat nieuwe, sprankelende Nederland beschrijft. Iedereen die zijn droom deelt, kan het manifest ondertekenen op de website www.kleurrijkeakkoorden.net



Ton van Well: ‘Het is in eerste instantie een contract met jezelf.’

Ton van Well: ‘Dit manifest is de uitwerking van het initiatief dat ik kort na de val van kabinet Balkenende II heb genomen, als antwoord op de vraag: “Wat kan ik als burger van dit land doen als ik zie dat het kabinet en onze volksvertegenwoordigers niet langer herkenbaar bezig zijn met het behartigen van het overstijgende landsbelang maar zich verliezen in het uitvergro-

‘In de verkiezingscampagnes hebben vrijwel alle lijsttrekkers ervoor gekozen de verschillen met andere partijen breed uit te meten. Daar is niets mis mee als het gaat om standpunten te verduidelijken. Dat verduidelijken komt pas tot zijn recht als de intentie voorop staat daarmee met de anderen verbinding te zoeken en niet zich te profileren in afgescheidenheid.

Hun boodschap zou er veel bij hebben gewonnen als zij de bereidheid hadden onderstreep de soms kleurrijke verschillen in te zetten als complementaire krachten voor het bereiken van een samenhangend vernieuwend beleid. Een beleid dat gericht is op het creëren van een eerlijke, sprankelende samenleving waar iedereen graag bij wil horen en gemotiveerd is zijn/haar bijdragen in arbeid en/of in vrijwilligerswerk te leveren.

Dan kunnen ook de ouderen onder ons er gerust op zijn onbezorgd van hun welverdiende vrije jaren te kunnen genieten! In onze visie gaan wij uit van wat ons allen verbindt. Warmte, vriendelijkheid, openheid, het elkaar ruimte laten én de welvaart delen, voeren dan de boventoon.

Een “metapolitieke” verbondenheid die inspireert zich in te zetten voor een duurzame samenleving, ongeacht de binding aan welke politieke stroming dan ook. Er is dan een gezamenlijke bereidheid zich te spiegelen aan elkaar.

Toenemende verkillung, onachtzaamheid onverdraagzaamheid, gevoelens van onveiligheid en een wij-zij mentaliteit dagen ons uit tot creatieve en vooral solidaire antwoorden. Die krachtige onderstroom met een “groot hart”-kwaliteit verbindt veel meer mensen met

elkaar dan media en politici ons willen laten geloven.

Het juiste moment een krachtig signaal af te geven aan de politieke leiders is er nu meer dan ooit. Het is goed voor hen om te weten dat ook in hun achterban zich kiezers en partijleden bevinden die zich sterker bewust zijn van waar het werkelijk om gaat in dit land dan om de overigens aan het geheel bijdragende partijpolitieke visie. Deze onderstroom wint aan kracht als wijzelf dat willen.

Kleurrijke Akkoorden is een treffend motto voor dit manifest. Het onderkent de verschillen, ziet het als een uitdaging om deze positief te herkaderen en te integreren in een vernieuwend politiek en maatschappelijk beleid.

KEN JE EIGEN KRACHT. Als wij ons bewust zijn van het gegeven dat wij zelf voortdurend onze macht individueel en collectief blijven weggeven aan politici, regering en aan vaak ondoorzichtige belangengroeperingen en multinationalals, dan kunnen wij die macht ook weer rustig, resoluut en constructief terugnemen.

“Wat je wil hebben, moet je eerst geven” is een behartigenswaardige uitspraak van de Chinese filosoof Lao Tse. Ook in dit geval geldt: jij maakt het verschil. Het effect dat één persoon op het geheel kan hebben is van onschatbare waarde. Als wij met heel ons hart hebben onderschreven wat wij samen willen uitdragen, dan zal het effect groot zijn.’

Dit manifest kan worden ondertekend op de website: www.kleurrijkeakkoorden.net

ten van partijpolitieke verschillen?” Geïnspireerd door Mahatma Gandhi met zijn oproep: “Wees zelf de verandering die je graag wilt zien in de wereld” kwam ik in actie. Gesteund door een citaat van Marianne Williamson, dat aan Nelson Mandela toegeschreven wordt: “Onze diepste angst is niet dat wij te kort schieten, onze diepste angst is dat wij buitengewoon krachtig zijn” gaf ik mij over aan dit boeiende avontuur, zonder mij eerst in te dekken met klinkende namen.’

Bij het manifest hoort deze intentieverklaring: ‘Ik onderschrijf van harte het belang en de noodzaak van een vernieuwend beleid in bestuurlijk en maatschappelijk Nederland. Ik sta in voor mijn eigen inzet en ik ondersteun die van anderen om een samenleving vorm te geven waar eenieder graag bij wil horen. Ik roep alle politieke partijen en maatschappelijke organisaties op hun verschillende visies creatief, constructief en aanvullend in te zetten voor een vernieuwend beleid. Ik wend mijn invloed aan om een vernieuwend beleid te realiseren. Ik voel mij, voluit kiezend voor dit nieuwe elan, sterk verbonden met gelijkgestemde én andersdenkende medeburgers van ons land.’

In de intentieverklaring stem je ermee in dat het vernieuwende beleid waar je aan werkt op de volgende waarden gebaseerd is: Warmte naar elkaar, het nemen van eigen verantwoordelijkheid, verdraagzaamheid, veiligheid, vrede, vertrouwen, aandacht, enthousi-

asme, openheid, eerlijkheid, durf, overvloed, eenheid, liefde, rechtvaardigheid, internationale solidariteit en communicatie. Het zijn allemaal aspecten die hard nodig om onze samenleving te veranderen. Het alternatief is dat ons land in de greep blijft van onder meer ‘verkillung, anonimiteit, apathie, beveiliging, fouilleren, bewapening en oorlogszucht, wantrouwen en angst, protocollen, bureaucratie, niet luisteren, defaitisme en machteloosheid, leugencultuur, slapheid en vazallenmentaliteit, schaarstedenken en -handelen, verdeeldheid en discriminatie, onverschilligheid en haat, onrecht en willekeur, lafheid, misleiding en voor voldongen feiten plaatsen’.

Als je het manifest ondertekent, verklaar je ook: ‘Ik ben mij ervan bewust dat mijn intentieverklaring dieper en breder zal doorwerken naarmate ik bovenstaande waarden, essentieel voor een vernieuwend beleid in openbaar bestuur en maatschappij, in mijn persoonlijke leefstijl en in mijn directe relaties met mijn levenspartner, gezin, familie, vriendenkring, werk/beroep, buurt, openbare ruimten, vereniging enz. met passie weet te realiseren. Ik onderteken deze intentieverklaring primair als een contract met mijzelf.’ ■

Het manifest Kleurrijke Akkoorden is te vinden op de website www.kleurrijkeakkoorden.net Voor meer informatie: Ton van Well, Schepen van Hemerthstraat 3, 6831 KB Arnhem, tel. 026-3270088. E-mail: info@kleurrijkeakkoorden.net

esoterische winkel

inspiratie

boeken
cd's
edelstenen
bach bloesem remedies
etherische oliën
geurbranders

beelden
tarotkaarten
verzorgingsproducten
pendels
meditatiekussens
klankschalen

De winkel voor lichaam, geest en ziel

J.G. van Blomstraat 10, Drachten T (0512) 54 20 40 www.inspiratie.info

Voor de mooiste muziek gaat u naar onze on-line muziekwinkel:

Spirituelemuziek.nl
zeer ruim aanbod en alle tracks online te beluisteren