

MAAIKE OUBOTER

"Iedereen maakt heftige dingen mee,
ik ben echt niet de enige"

**EXTRA
DIK!**

124 PAGINA'S

DESIRÉ

"Ik ben ondanks
alles zo blij: ook
met down is
onze zoon heel
erg welkom!"

Meloen
DOEN!

Wordt het gazpacho,
een frisse salade
of taart?

NEDERLAND • BELGIË
33X
**LEKKER
WEG**

Van slapen in een vliegtuig tot
een weekendje watertoren

ALTIJD
HEIMWEE?

Er is wat
aan te doen!

"Ook mijn gezin
lijdt eronder"

Vitamine
Zon

Om op
te vreten
Lingerie in
fruitkleuren

**ZIJN WIE
JE BENT**

Hoe doe je dat
eigenlijk?

Couleur Corale
dé trendkleur voor
je huis!

LATEN WE DANSEN

Want dansen vermindert
stress, maakt vrolijk én is
goed voor de relatie



Laten we
dansen!

Niets is zo lekker als dansen. Jezelf even helemaal laten gaan.

Het maakt vrolijk, werkt stressverlagend, traint de spieren, zorgt voor nieuwe connecties in het brein, verbrandt calorieën en is zelfs goed voor de relatie. Schrijfster Stella Bergsma vraagt zich af waarom ze niet veel eerder is gaan dansen.

Tekst STELLA BERGSMA *Illustraties* SJOUKJE BIERMA

BIODANZA

*"Het mooie is dat alles
mag, er zijn geen pasjes
en geen regels"*



"Waar ik het meest tegen opzie, is het dansen met anderen", beken ik. We zitten in een kring in een mooie grote zaal. Voorafgaand aan de les doet de groep altijd een rondje om ervaringen of gedachten te delen en ik heb mezelf maar meteen in het diepe gegooid door het woord te nemen. "Alleen durf ik nog wel uit mijn dak te gaan, maar zo tegenover iemand vind ik dat best moeilijk."

De groep knikt begrijpend. "Nou," zegt Els Boon, onze lerares, "de beste manier om daar overheen te komen, is door gewoon te beginnen. We gaan vandaag aan de slag met ons lichaam en onze sensualiteit. Loop maar door de zaal en luister naar de muziek. Als je elkaar tegenkomt, kun je elkaar even aankijken en dan ga je weer verder." Zie je, daar heb je het al, denk ik. Contact met anderen. Ik zet het op een lopen en kijk de mensen die ik tegenkom schuchter aan. "Als je verlegen bent, kun je gewoon wegstijgen, hoor", roept Els. "Ook dat gevoel mag bestaan." De volgende dans moeten we elkaars handen pakken. Stiekem hoop ik dat ik een vrouw tref. Van alle proeflessen is dit de enige waar ook mannen bij zijn en ik voel me daardoor net wat ongemakkelijker. Het heeft gewoon iets intiemers, samen dansen. Dan doen we een oefening waarbij we in ons eentje zo passievol en sensueel mogelijk bewegen. Dat past meer in mijn straatje en ik gooi me er helemaal in. Het mooie van Biodanza is dat alles mag. Er zijn geen pasjes en geen regels. Je kunt bijvoorbeeld ook aan de kant gaan zitten als je even niet mee wilt doen en dat voelt heel vrij en veilig. Na de wildheid en

expressiviteit demonstreert Els een dans waar je je juist heel klein bij houdt. "Verbind je heupen met je hart en laat het vloeien", zegt ze, terwijl ze sierlijke bewegingen maakt. Ik heb geen idee wat dat precies betekent, maar vind het fijn om te doen en zelfs wel rustgevend. "Nu gaan we dit ook samen doen", zegt Els, terwijl ze de hand van een meisje uit de groep pakt voor een demonstratie. Ze dansen met hun ogen dicht, volgen elkaars bewegingen en het ziet er mooi en teder uit. Dit is zo intiem dat ik het echt eng vind, maar als ik later met een vrouw uit de groep dans, merk ik dat ik me fijn voel. Gekoesterd zelfs.

Wereldvrede

Als we na anderhalf uur in de kring eindigen waarmee we de les ook begonnen zijn, kijk ik met andere ogen naar de groep. Het voelt alsof ik een reis met ze heb gemaakt. Later zitten we in de tuin in het zonnetje en hoor ik de verhalen van mijn reisgenoten. Sarah (54) zegt dat ze door Biodanza eigenlijk een tweede leven is begonnen. "Ik ben zo veel vrolijker en opener geworden. Ik ben lichamelijker, durf mensen meer aan te kijken en aan te raken, maar tegelijkertijd geef ik juist ook duidelijker mijn grenzen aan. Het is een heel proces geweest, zelfs voor mijn relatie. Soms kwam ik thuis en dacht ik: jeetje, ik maak tijdens het dansen meer intimiteit mee dan met mijn eigen man. Dat is inmiddels verbeterd. Ik durf nu meer initiatief te nemen. Ik pak bijvoorbeeld zijn hand als we tv kijken of in de bioscoop zitten." Rob (48) vertelt dat hij veel meer in balans is sinds hij 'biodanst'.

Hij heeft een minder kort lontje. "Het is een soort geestelijke en lichamelijke schoonmaak", zegt hij. "Een moment voor jezelf in plaats van dat eeuwige gestress. Als de hele wereld dat deed, zou er minder oorlog en ellende zijn." We lachen. Trump en Poetin op Biodanza! Ondertussen merk ik tijdens het praten dat ik eigenlijk behoorlijk kapot ben. "Dat kan wel kloppen, hoor", zegt Els. "Het is heel intensief en emotioneel. Vooral mensen die voor het eerst komen, zijn vaak moe na de les."

Die nacht slaap ik als een roos en de volgende dag heb ik flinke spierpijn. Grappig, zonder dat ik met een strenge trainer heb gewerkt, heb ik toch stiekem gesport. Bij alle lessen viel het me op dat ik goed sliep, terwijl me dat helemaal niet altijd makkelijk afgaat. Ook ben ik al weken vrolijk. Ik heb vaker dat bubbelbuikgevoel terug. Ik denk dat het waar is wat ze zeggen: dansen is heilzaam. Toch maar weer eens naar de disco! □

OOK EEN DANSJE WAGEN?

Flamenco:

pastora.nl

Lidón Patiño Berjas

lidonflamenco.com

Instagram/Facebook:

@lidonflamenco

Arabishe dans:

kaouthar.com/

facebook.com/kaouthar.darmoni

Biodanza:

elsboonbiodanza.nl