

Over gym en alternatieve vormen van bewegen, met name Biodanza

Ontheemding en daarna 'thuiskomen'

Dit artikel toont met een reeks van statements en met een wetenschappelijk onderzoek aan dat Biodanza - en andere vormen van dans geschikt zijn om alle schoolkinderen binnen boord te houden en een goede plek van 'thuiskomen' te geven in het bewegingsonderwijs. Door: Kees Kaldenbach

Op de binnenmuur van een kleine danszaal aan de Lorenkade in Haarlem staat de volgende tekst levensgroot geschilderd, als een beginselverklaring en lofzang op het volle leven:

'Work like you don't need the money.

Love like you've never been hurt.

Dance like you do when nobody is watching.'

Kijk, daar wil ik zijn. Dat is thuiskomen. Met een U-bochtconstructie van 40 jaar ben ik teruggekeerd naar dat soort dans- en gymzalen waar alternatief lichaamswerk wordt gedaan, en met name Biodanza (straks meer over wat Biodanza precies is).

Gymles, zo hoor ik van de redactieleden van de *Lichamelijke Opvoeding*, wordt tegenwoordig in de meeste gevallen leuk en didactisch verantwoord onderwezen. Het wordt draaglijk en aangenaam gemaakt voor de minderheid van schoolkinderen, die uit zichzelf niet zo heel erg goed kunnen meekomen tijdens de gymles.

Gymleraren van de huidige generatie hoeven zich door dit kritische artikel *niet* in de kuif gepikt te voelen, want we spreken hier over de resultaten van gymlesdidacticiek zoals die werd bedreven in de jaren 1960-1975. Zelf ben ik van het bouwjaar 1953 en heb alles wat gym betreft uit kwaadheid en zelfbescherming gedurende ruim 30 jaar op ruim een kilometer afstand gehouden.

In dit artikel ga ik - met als startpunt mijn eigen negatieve ervaring - op onderzoek

naar cijfermateriaal en *statements* (= persoonlijke verklaringen) over hoe de gymles ervaren is - voor enerzijds de kinderen die goed waren in sport en anderzijds voor die kleine minderheid van schoolkinderen die tijdens hun schoolcarrière in de standaard gymles behoorlijk buiten de boot zijn gevallen, niet goed konden meekomen.

In gesprekken met deelnemers aan Biodanza (ja, straks leg ik even uit wat dat is) valt het me op dat er een vrij stevige scheiding is tussen enerzijds deelnemers die gym geweldig vonden (en dus altijd graag aan sport en spel hebben gedaan) en Biodanza-deelnemers voor wie het in veel gevallen voor het eerst in hun leven

leuk en prettig is om in een dans- of gymzaal te zijn.

Alternatief bewegen

Onder alternatief lichaamswerk versta ik hier onder andere: expressieve dans, vrije Latina-ritme-dansen, rebirthing, ademwerk, tribal dance, het aangepaste bewegingsonderwijs in kringen van Vrije Scholen (Rudolf Steiner), tantrische werkvormen, vrije beweging met muziek en percussie, creatieve bewegingen. Dit zijn in het algemeen holistische stromingen (holos is het Griekse woord voor geheel, heelijkheid). Ook Biodanza hoort tot die groep van alternatief lichaamswerk. Wat is Biodanza precies?

Biodanza als vorm van alternatief bewegen

Biodanza is een dansvorm gericht op de beleving van het hier en nu, een ervaring van intens voelen en levend zijn, in het contact met jezelf, de ander, de groep. De beweging begint naar buiten, ritmisch, actief en speels, en is uitnodigend om jezelf te laten zien, je ruimte in te nemen.

Stellingen vooraf

Alle stellingen zijn vooraf, dus op basis van een inschatting.

Stelling 1

De overgrote meerderheid, tegen de 90% van schoolkinderen heeft de standaard gymles met veel competitie als heerlijk ervaren.

Om die stelling te onderzoeken heb ik random straatinterviews gehouden in Amsterdam (zie onder en zie noot 1).

Stelling 2

Een minderheid van naar schatting 10% van schoolkinderen heeft de gymles ervaren als een straf, als vernedering en ontheemding.

Om die stelling te onderzoeken heb ik in random straatinterviews gehouden in Amsterdam en in een kring van Biodanza een aantal interviews gehouden (noot 2).

Stelling 3

Biodanza en andere vormen van alternatief lichaamswerk hebben kwaliteiten in huis die bij die laatstgenoemde minderheidsgroep het gevoel van ontheemding kan transformeren in een gevoel van 'thuiskomen'.

Om die stelling te onderzoeken heb ik in een kring van Biodanza interviews gehouden (noot 3).



Biodanza-les op het strand in Zandvoort, 2009

Langzaam verstillt de dans in de zachtheid van een melodie en is de beweging meer naar binnen gericht. (Noot 4.)

Biodanza opent altijd in een kring van mensen die elkaars hand vasthouden en elkaar met de ogen verwelkomen. De docent geeft les en leidt de oefeningen in. De dansers zwijgen de hele les - om goed in het lichaam te gaan. Wat in de les gebeurt is een viering van het volle leven en het *“ervaren van de poëzie van het leven”*, in een systeem van dans en beweging dat de deelnemers uitnodigt tot twee schijnbaar tegengestelde bewegingen. Enerzijds werkt Biodanza met een beweging die naar binnen toe gericht is, die van binnen gevoel oproept, in de vorm van verstilling en *regressie* naar de periode van het vroege kind-zijn. Weggaan uit het hoofd naar het gevoel. Denk daarbij onder andere aan begeleiding met muziek van Enya, Keltische fluit, Indiase percussie.

Anderzijds kent Biodanza een dansvorm gericht op ontmoeting met de andere deelnemers, met oogcontact en bewegingscontact, met of zonder aanrakingen.

Van daaruit weten de dansers zich uitgenodigd een eigen plaats in de groep en in wereld te ontdekken. Die aanpak geeft ruimte voor contact en groei met speelse, humane, creatieve mogelijkheden. Vele, vele soorten muziek zijn daarvoor bruikbaar, van Queen en Latijnse muziek tot Foxtrot, jaren 50-filmmuziek tot Klassiek.

Eigen ervaringen met Biodanza

Zoals ik zelf de laatste vijf jaar heb mogen meemaken: dansen zonder dansspasjes, opbloeien in communicatie, *poëtisch* en speels worden, compassie ontwikkelen, lichaamstaal ontwikkelen, bewegingen laten spiegelen, zichzelf bespiegelen. Aantrekken, beleven en loslaten. Spelen als vrij spel te ervaren, empathie laten groeien, het eigen niveau leren accepteren en waarderen, voelen, gronden, ademen, mediteren in beweging. Van binnen duistere plekken tegenkomen en daarvoor niet weglopen. Om te ontluiken als completer mens. Omarmend. Met ontmoeten en insluiten, dus niet uitsluiten. Die alternatieve aanpak is gericht op liefdevol zijn en samenwerken zonder dat de ander een

spel hoeft te winnen of verliezen. Compassie. De ander iets schenken. Inzicht, humaniteit.

Biodanza is in Latijns-Amerika ontwikkeld door de psycholoog Rolando Toro. Aanvankelijk is zijn systeem voor volwassenen ontwikkeld. De effecten van Biodanza bleken zo heilzaam en transformerend te zijn, dat de beweging wereldwijd explosief is gegroeid. (Noot 4.)

Aanvullend zijn er voor schoolkinderen de laatste tijd ook aangepaste vormen ontwikkeld.

Vanuit mijn eigen ervaring heb ik de drie eerder genoemde stellingen geformuleerd; de gegeven antwoorden staan hieronder.

Vraag 1

De vraag is letterlijk gesteld, dus zonder sturende woorden in de vraag. ‘Hoe vond u de gymles vroeger op lagere school en middelbare school?’

Antwoorden uit *random* interviews gehouden in Amsterdam, november 2009. N= 43 personen, vrouwen en mannen in de leeftijdsgroep 40 - 70 jaar.



Totaal 43 personen	Leuk / heel leuk	Matig / neutraal	Overwegend slechte herinneringen	Weet niet / heb weinig gymles gehad
Man	15x = 34%	1x = 2,4%	1x = 2,4%	2x = 4,7%
Vrouw	19x = 44%	2x = 4,7%	2x = 4,7%	1x = 2,4%
Totaal	34x = 79%	3x = 6,8%	3x = 6,8%	3x = 6,8%

serie gymlessen die ik zelf tussen 1960 en 1975 heb meegemaakt bestonden voor in mijn herinnering voor 99% uit

Vraag 2

Bij stelling 2, gesteld in kring van Biodanza: 'Hoe vond u de gymles vroeger op lagere school en middelbare school?'

13 deelnemers. De groep met **negatieve** ervaringen blijkt relatief sterk oververtegenwoordigd in deze Biodanza groep, namelijk 5 op de 14 = 36%.

De groep met **positieve** ervaringen over de gewone gymles is relatief kleiner in deze Biodanza-groep, namelijk 9 op de 14 = 64%.

Wetenschappelijk onderzoek

Dr. Marcus Stuck onderzocht in Leipzig de langetermijneffecten van Biodanza op de deelnemers op gebied van gezondheid en geluk, met als controlegroep een aerobics-groep, en die effecten werden statistisch bewerkt. Het resultaat staat op internet, in het Duits. Er blijken zeer positieve resultaten te zijn op korte termijn maar ook op lange termijn. (Noot 6.)

Eigenlijk ben ik nog steeds van grrr. De

competitiestrijd en 1% compassie. Wat ik meemaakte was 'survival of the fittest', achtereenvolgens op de lagere school, ulo, havo en pedagogische academie (daar overigens in beperkte mate want er werd daar ook een beetje aan volksdansen gedaan).

Uiteraard waren er andere kinderen en scholieren en studenten in mijn schoolleerjaren die de gymles elke keer weer heerlijk vonden en echt genoten hebben.

De gymles van toen (let op, ik spreek

niet over het hier en nu) is in mijn eigen lange schoolervaring zelden uitgestegen boven het niveau van blote strijd, domme competitie en vormde dus in het slechtste geval een trainingskamp waarin de latent aanwezige sterke-jongens-pikorde in de klas door slecht onderwijs en slecht voorbeeld kon gedijen en ontporen.

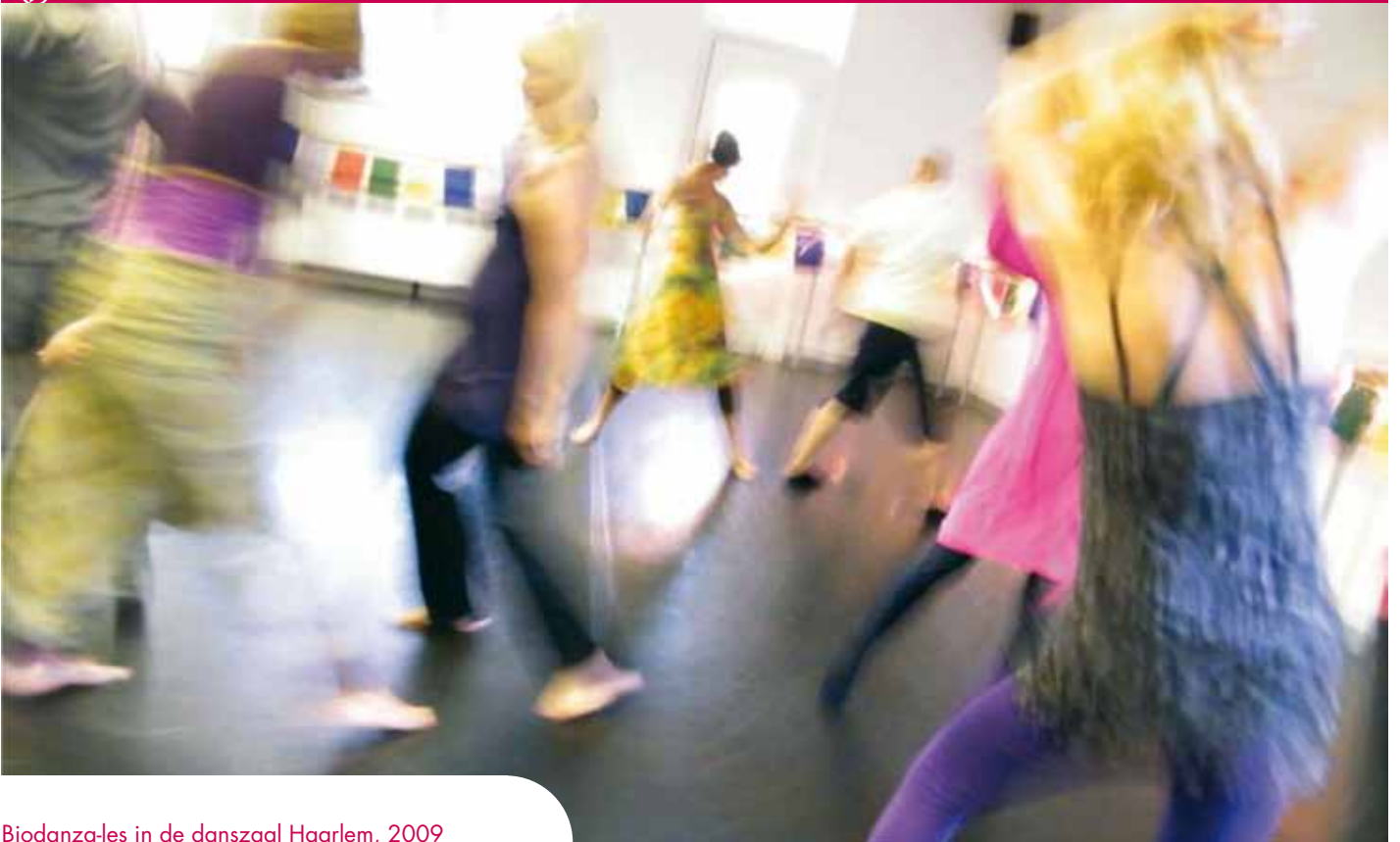
Het gedrag van mens tot mens werd er verworden tot een karikatuur van wat het is waarlijk mens te zijn. In die 'foute' gymles ontstond steeds een hernieuwde pikorde en die heeft daarop in de volgende schooldagen een bepalende invloed op de verhoudingen en op het groepsgedrag op de speelplaats.

Aan het einde van de middelbare school was ik 19 jaar, een zachtaardige man, en had ik de idealistische en hooggestemde gedachte een *betere* onderwijzer te willen zijn voor de komende generatie kinderen dan ik zelf ooit had gehad. Dus ging ik in 1972 naar de pedagogische academie in Bergen, Noord-Holland. Onderdeel van het lespakket waren de gymlessen van het actieve en macho docententeam 'Hiëp en Huik'. Een breed pakket met zaal oefeningen, balspelen, veldsport en een beetje theorie.

	Leeft. m/v	Over gymles	Over Biodanza
Giovanna	46, vr	Gym, dat was een probleem. Ik was onzeker, niet geard.	Vrijer bewegen, gevoel en contact, luisteren naar je lichaam.
Marjolein	46, vr	Mwa. Vreselijk die klimrek-apparaten. Balsport wel OK.	Ik vind mezelf en iedereen prachtig. Hartje gaat open.
Kees (auteur)	56, m	Strafkamp. 99% competitie en 1% compassie.	Heerlijkheid. Speeltuin. Emotie.
Suzanne	48, vr	Prestatiedwang als negatief ervaren. Verder neutrale gevoelens over gymles.	Zijn wie je bent.
Wieke	51, vr	Niet zo leuk, met name ellende bij oefeningen op ringen, bok, brug. Balspelen wel leuk.	Aanlokkelijk, bewegen op een vrije manier.

De groep met positieve ervaringen over de gewone gymles is relatief kleiner in deze Biodanza-groep, namelijk 9 op de 14 = 64%.

Susan	Ca 40, vr	Ik was een van de captains bij sport. Altijd heerlijk.	Ben nu bijna afgestudeerd als lerares Biodanza.
Dorien	46, vr	Neutraal, maar niet geweldig.	Blij, creatief, vrijheid, alles mag. Samen het pad bewandelen in feedback.
Jeroen	61, m	Leuk bewegen.	Vooral genieten van stilte. Intimiteit, warmte, contact.
Paul	56, m	Positief, plezier, rennen.	Bewegen vanuit het gevoel van het lichaam, het laten bewegen in contact.
Leo	49, m	Heel erg leuk. Genieten. Ik was er goed in.	Contact maken. Volledig genieten. Opgaan in muziek en dans.
Rina	57, vr	Leuk, ik was goed in gym, atletiek en zwemmen.	Bewegen vanuit gevoel, in vrijheid, contact met de ander.
Roel	44, m	Gym was leuk. Ik was een groot sportman.	Complete expressie, muziek en contact.
Sjaak	45, vr	Gym was wel leuk. Minder was dat je werd afgerekend op prestaties. Nooit gekozen bij teamsporten.	Vrij bewegen, gelijkwaardig, in contact met jezelf en met anderen.
Wim	44, m	Regels waren fijn. Wisselend succes met verschillende leraren.	Afstemmen op groepsgevoel. Ontwikkelingen zien.



Biodanza-les in de danszaal Haarlem, 2009

In 1976 kwam ik voor de klas te staan als onderwijzer-invaller in Amsterdam-Centrum en Amsterdam-West. Twee dagen hier, twee weken daar - en zo ging het een jaar lang door. Zelden ben ik zo op mijn bek gegaan. Een vol jaar lang was het een strijd om orde te houden met het krijtje in de hand en met stemverheffing. De meest zichtbare en sprekende wanorde ontstond, jawel, u raad het al, in de gymlessen. Als het voor de klas uit de hand loopt, dan is dat wel zeer beeldend zichtbaar in de gymles. Na een vol jaar stopte ik met het onderwijzerschap. Een wijs besluit. Zeer realistische en enge gymlesdromen achtervolgden mij nog jarenlang.

Wat is het leermoment?

- 1 Er zat een ernstige weeffout in de gymdidactiek in de jaren 1960-1970. Voor de generatie mensen die nu 40-70 jaar oud is was de gymles voor ca 90% positief of neutraal en voor ca 10% een crime.
- 2 Biodanza geeft nu mogelijkheden om ook die 10% mensen te bereiken die het niet 'maken' in de gewone gymles. Ook bestaat er Biodanza voor kinderen.
- 3 Mensen die vroeger in de gymles uit de boot zijn gevallen vinden nu met een U-bochtconstructie via Biodanza de weg terug naar de gymzaal en danszaal.

Noten

- 1 Antwoorden uit *random* interviews

- gehouden in Amsterdam, november 2009. N= 43 personen, in een exit poll bij het halen van de griep prik in Amsterdam. Leeftijdsgroep is gekozen wegens aansluiting bij de geïnterviewde leeftijdsgroep binnen Biodanza.
- 2 Zie noot 1. Antwoorden uit *random* interviews ook gehouden in een groep in Haarlem, november 2009. N= 13 personen.
- 3 Antwoorden uit *random* interviews gehouden in Haarlem (13 personen), Amsterdam (2 personen) en per e-mail (5 personen), in november 2009.
- 4 Zojuist is verschenen: Rolando Toro, *Biodanza. Muziek, beweging en expressieve communicatie voor een harmonieuze ontwikkeling van de persoonlijkheid*, Uitg. De Zaak, Groningen, 2009. Rolando Toro is de stichter van de beweging en geeft zelf deze definitie op p. 25: 'Biodanza is een systeem van *menselijke integratie en vernieuwing van het organisme, van affectieve heropvoeding en het opnieuw leren van de oorspronkelijke functies van het leven*. Haar methodologie (de leer van de te volgen methodes) bestaat uit het opwekken van integrerende vivenc'
- 5 Zie Frans de Waal, 'Chimpanzee politics', 1982. 'Politicians are vociferous about their ideals and promises but are careful not to disclose personal aspirations for power. Chimpanzees on the other hand,

are quite blatant about their baser motives. Their interest in power is not greater than that of humans; it is just more obvious.' Zijn nieuwste boek, 2009 heet: *Een tijd voor empathie*. Over aanhankelijkheid, waarbij in het brein van mensapen precies dezelfde gebieden actief worden als bij de mens.

- 6 Dr. Marcus Stuck uit Berlijn onderzocht in Leipzig de langetermijneffecten van Biodanza op de deelnemers, statistisch onderzocht met een Aerobics groep als controlegroep. Het resultaat staat (zie ook Google: Marcus Stuck Biodanza) <http://www.Biodanzametyvonne.nl/bladzijden/Biodanza/Samenvatting%20resultaten%20Leipzig.pdf>

Over de auteur

Drs. Kees Kaldenbach werd geboren 1953. Momenteel o.a. schrijver, kunsthistoricus en holistisch masseur. Tevens actief in Tantra en Biodanza.

Op de site vindt u het complete artikel met alle interviews en uitkomsten van de enquête onder de Biodanzadocenten.

Correspondentie:

kalden@xs4all.nl