

Stralende Vrouw

Zo nu en dan kom ik ze tegen: inspirerende vrouwen die een licht uitstralen waar mensen naartoe getrokken lijken te worden. Die hun eigen pad vormen en dat durven volgen, zelfs al gaat het tegen de stroom in, en anderen mee in beweging brengen. Ik ga in gesprek met *Stralende Vrouw Thessa Lookman* (59, biodanza lerares). Over helemaal jezelf worden door dans, leven met betekenis en hoe 1 uurtje “*fuck it, ik kies voor mezelf*” uiteindelijk een passie voor het leven werd.



Milly: *Nou Thessa, hier zitten we dan! Laat ik misschien zelf eerst even vertellen hoe ik jou ken. Ongeveer een half jaar geleden ben ik bij jou gestart met biodanza, en dat heeft me zó ontzettend veel gebracht en geïnspireerd dat ik voor deze rubriek eigenlijk gelijk aan jou moest denken. Vertel eens, hoe ben jij bij biodanza terechtgekomen?*

Thessa: In 2010 zat ik niet lekker in m'n vel. Ik liep mezelf helemaal voorbij met de zorg voor m'n gezin in combinatie met een drukke baan en wist niet hoe ik het anders kon aanpakken. Een coach adviseerde me om 1 uur per week iets leuks voor mezelf te doen. “1 uur? Nee sorry, die tijd heb ik echt niet!”. “Het moet toch” zei ze, “Wat vind je leuk om te doen?”.

Het antwoord zat eigenlijk toen al klaar: dansen. Ik heb vroeger veel gedanst, heb ook stijldansen gedaan. Dansen zit echt in mijn cellen. Heel toevallig kwam biodanza voorbij en vanaf het eerste moment voelde ik: dit gaat me iets brengen. In ontspanning, in vrijheid, in nieuwe mensen ontmoeten, in genieten van m'n lichaam,... Ik was gelijk verkocht. Dus dat werd mijn uurtje voor mezelf!

Dat ene uur werden er veel meer, toen een weekend, en uiteindelijk werden het 30 weekends

en een scriptie om zelf biodanza facilitator te kunnen worden, waardoor ik nu biodanza geef aan anderen. Dat ene uurtje kiezen voor mezelf destijds heeft dus een hele grote impact gehad.

Milly: *Als mensen “biodanza” horen dan denken ze vaak dat het heel zweverig is. Wat is het eigenlijk?*

Thessa: Ja het heeft inderdaad een zweverig imago, maar dat vind ik niet helemaal terecht. Mijn dochter zegt dan bijvoorbeeld “oh, ga je weer biologisch dansen?” *lacht*.

Biodanza is een systeem om mensen in beweging te zetten door te bewegen met elkaar. Het heeft niks te maken met pasjes of choreografie, maar draait vooral rond connectie zoeken met jezelf en de mensen om je heen.

Het is de poëzie van menselijke ontmoeting.

Eigenlijk is het herontdekken wat we vaak verleerd zijn in de samenleving: op ons gemak zijn in een groep en daarin echt onszelf mogen zijn. Geen maskers, geen rol om te spelen, al die laagjes van

wat moet en hoort afpellen, en voelen “wie ben ik”. Dat klinkt heel therapeutisch en voor sommige mensen voelt dat ook een beetje zo, want dans en muziek kan ook dingen losmaken, maar het is geen therapie. We zijn niet bezig met emoties als angst en verdriet uit het verleden en we zijn ook niet bezig met wat er in de toekomst nog allemaal zou kunnen gebeuren. Het gaat net heel erg om vreugde voelen en opgaan in het moment.

Milly: Daar heeft biodanza ook een bepaald woord voor toch?

Thessa: Ja klopt! Vivencia. Vivencia is een intense beleving in het moment. Niet nadenken over straks of toen of bezig zijn met boodschappenlijstjes, maar helemaal aanwezig zijn in het moment. En vanuit die connectie met jezelf en met de groep ontstaat dan dans.

Milly: Dat ervaar ik zelf ook inderdaad. De connectie met mezelf en met anderen, alles even los kunnen laten. Dansen heeft echt mijn lijf “aan” gezet. En het is ook een hele fijne en veilige plek, met allerlei soorten mensen en diversiteit.

Thessa: Het is écht een plek waar mensen mogen zijn wie ze zijn. Zonder verwachtingen over normen waar je aan moet voldoen. Het maakt helemaal niet uit wat je baan is of wat je aan hebt, het gaat om de persoon.

Milly: Het thema van het magazine dit keer is “slow living”. Bewust vertragen, voelen, zacht zijn voor jezelf, de tijd nemen... hoe kan biodanza daar deel van uitmaken?

Thessa: Nou, dat is biodanza helemaal! Kijk, bij ons zijn er 2 componenten: een actiever stuk en een rustiger stuk. Een belangrijke pijler is de balans vinden tussen de twee en niet alleen maar doordraven. Dat komt ook tot uiting in de lessen, er is altijd een moment waarbij we bewust zeggen “okee, nu is de actie klaar”. En soms is alles heel groots en soms gaan we vooral meer naar binnen toe bewegen en die energie heel erg binnenin richten. Om vanuit je binnenwereld weer een beweging naar buiten te kunnen maken.

Milly: Eigenlijk is het ook een metafoor voor het leven he? We moeten allemaal heel veel, er mag ook wat meer aandacht komen voor rusten en stilstaan.

Thessa: En het gaat ook over met betekenis leven. Danza betekent “betekenisvolle beweging”. Dat wat je doet en wat je zegt één wordt. Dus het is ook leven met betekenis en met oprechte aandacht voor alles wat je zegt of doet.



Ben jij nieuwsgierig naar biodanza en wil je het net als Milly ook eens ervaren? Neem een kijkje op www.biodanzadenbosch.nl voor een proefles bij Thessa of ga naar www.biodanza.nl/proefles voor een docent bij jou in de buurt. Voel je welkom!

Milly: Dat zeg je mooi inderdaad: oprechte aandacht. Dat is iets waar ik ook veel waarde aan hecht in de winkel. Dat het een plek is waar je echt gezien en gehoord wordt, met oprechte aandacht. Dát is waar je voor mensen het verschil kan maken.

Thessa: zeker!

Milly: En ik kwam bij de groep als plussize vrouw, wat natuurlijk voor heel veel vollere vrouwen altijd even spannend is. Het is toch een drempel waar je dan even over moet, dat zie ik ook in de winkels. Maar ik merk met biodanza dat het zo’n verrijking is om zo in connectie te komen met mijn lichaam en hoe dat weer op heel andere manieren bijdraagt aan mijn zelfbeeld. Dat vind ik dus ook heel inspirerend aan wat jij doet. Heeft het ook iets gedaan voor jouw zelfbeeld?

Thessa: Vroeger was ik dunner, doorheen de jaren ben ik wat bijgekomen en daar was ik wel onzeker over. Door biodanza heb ik weer mogen ervaren hoe heerlijk het is om te kunnen bewegen. En dat het voor andere mensen ook inspirerend kan zijn om te zien dat, ook al is je lijf wat weelderiger, je ook heerlijk kan genieten van beweging. Want dat is het voor mij: dansen is genieten.

Milly: Dat merk ik ook aan je. Ik vind het prachtig om je te zien dansen en hoe vrij je je voelt. Vanuit mijn achtergrond weet ik natuurlijk dat vrouwelijkheid en sensualiteit van kleding kan komen en hoe een mooie outfit iemand kan laten stralen. Maar met dansen zie je ook hoe die energie van binnenuit straalt... Eigenlijk staat het los van je lijf he?

Thessa: Het staat zeker los van je lijf. Ik ga ook helemaal op in het dansen. Ik ben niet bezig met “oh misschien kunnen mijn knieën dit niet” of “oh wat gaan mensen wel niet denken van mij”, nee. En dan ben ik wel eens aan het dansen en lig ik op de grond en dan ligt m’n buik daar ineens ook en dan denk ik “ach ja, dat is dan maar zo”. Gêne over ons lichaam mag wat mij betreft verdwijnen. Dik of

dun, jong of oud, allerlei vrouwen hebben allerlei onzekerheden. Als we in de spiegel kijken, hebben we allemaal harde oordelen over onszelf. Daarom zijn er ook geen spiegels in de zaal. Je mag elkaar gaan spiegelen.

Milly: helemaal waar. We hebben allemaal eens onzekerheden, maar uiteindelijk ben je wie je bent.

Thessa: Dat is denk ik ook het mooiste dat iemand kan zijn. Gewoon helemaal zichzelf. Ik ben zo dankbaar dat ik dat mag helpen faciliteren voor mensen en mensen blij mag maken. Dat vind ik een van de leukste dingen aan wat ik doe: mensen vertrekken altijd blijer dan hoe ze gekomen zijn.

Milly: Eigenlijk heel bijzonder dat je dat aan mensen kan geven he?

Thessa: Dat ik het mag geven, en ook dat het zo ontvangen wordt!

Milly: Wat hoop je nog uit te kunnen stralen? Of wat zou je nog willen meegeven?

Thessa: Durf jezelf afvragen: “Doe ik waar ik gelukkig van word? Is er een manier om daar te komen?”. Ook al voelt het misschien als een onmogelijke opgave. Ook al is het heel eng om voor jezelf te

kiezen en de boel de boel te laten, al is het maar een uurtje...doe het toch.

Vaak is de eerste stap de allermoeilijkste. Maar het is zó genieten als je de moed hebt om die stap te zetten en er een hele nieuwe wereld opengaat.

Milly: En mensen kunnen vaak ook veel meer dan ze zelf denken he?

Thessa: Je kan veel meer dan je denkt! Dus geef jezelf de toestemming. Gun het jezelf om in beweging te komen.

Milly: Dat vind ik een hele mooie afsluiter. Dankjewel!

Gêne over ons lichaam mag wat mij betreft verdwijnen.