

## Rolando Toro's voorstel

De crisis van onze tijd schijnt een crisis in onze manier van waarnemen te zijn, een crisis in onze gevoeligheid.

Met name stadsmensen gaan erg gebukt onder de last van verplichtingen en taken. Zij leveren steeds meer in door een veranderende kijk op het begrip tijd. Er moet steeds meer en alles moet sneller, waardoor men steeds een race tegen de klok houdt.

Stress, de onzichtbare vijand, is een deel van ons leven en laat zich in veel vormen, zoals vermoeidheid, irritatie, angstneuroses, slapeloosheid en depressie zien.

Welke kwaliteit van leven hebben we met zo'n 'doe-modus', zo snel en krampachtig, zo ver verwijderd van een authentieke 'gevoels-modus'? Welke kwaliteit heeft het leven zonder contact met de natuurlijke ritmes?

Wat gebeurt er met onze gevoeligheid die ons vertelt wanneer we rust of juist meer beweging nodig hebben? Die ons vertelt wanneer we warmte en menselijk contact nodig hebben?

We verzanden in het ophemelen van kennis en verstand en verliezen onze verbinding met de kern van dingen en met alles wat leeft.

Biodanza streeft er naar deze tendens te keren, zodat we bij onze lichamelijke ervaring en gevoeligheid terugkomen.

We dansen ons eigen leven in haar eigen unieke vorm, in harmonie met anderen en onze omgeving. We ervaren een *vivencia* van onszelf, leven en dansen in het moment (in) de harmonieuze versmelting met de natuur. We geven onszelf over aan het luisteren naar onze eigen waarneming en emoties.

Eten en slapen, geld en een huis hebben, is niet het enige wat we nodig hebben. We hebben ook vriendschap, liefde en plezier nodig en de mogelijkheid om onszelf te uiten en te communiceren.

Dat wat overeenkomt met onze behoeften is wat ons voedt: alle dingen die ons hart raken en ons in beweging brengen.

Biodanza (Rolando Toro System) brengt natuurlijke bewegingen voort die ons de gelegenheid geven om onze eigen bewegingen en de zuiverste expressie van ons ware zelf weer terug te vinden.