

'Dans en beweging genezen de mens'

Sadhana Gopalrai kwam als 10-jarig meisje vanuit Suriname naar Nederland. Op latere leeftijd leerde ze de Indiase tempeldansen kennen. Dit leidde uiteindelijk tot de door haar ontwikkelde danstherapie. "Ik richt me op het bewust maken en het mobiliseren van positieve krachten in de mens. Daardoor ontstaat niet alleen meer rust, maar ook levenswijsheid, levensblijheid en het terugkrijgen van het vertrouwen."

De 37-jarige Sadhana Gopalrai, woonachtig in Tilburg, is ervan overtuigd dat dans en beweging een genezend effect hebben op de mens, omdat deze, samen met muziek, oerelementen van het leven in zich meedragen die samentrillen met oerelementen in de menselijke psyche. "Dans is vermoedelijk zo oud als de mensheid zelf. Het wordt bijvoorbeeld vaak gebruikt als instrument om eigen emoties te herkennen, te uiten en uit te wisselen met anderen," vertelt ze.

"Dans draagt bij tot het besef dat lichamelijke energie, op basis van ongewone gewaarwordingen, leidt tot onverwachte expressieve aspecten die zorgdragen voor een betere en persoonlijke verbinding tussen personen. In het bewegende lichaam ontfouwen zich de innerlijke lessen van verschillende ritmes op een organische manier. Eigenlijk zoals de lotusbloem op eigen natuurlijke kracht haar

prachtige blaadjes ontvouwt. De kracht van Zijn verbindt ons met onze individuele basisstroom," legt Sadhana uit. "De kracht van Liefde gaat over het in contact komen met je energie en met je hartstocht, maar ook over het uiten ervan. De kracht van Weten brengt ons bij onze intuïtie en leert ons hoe we bij het onbekende kunnen blijven en daarvan kunnen genieten. De kracht van Zien laat ons beseffen dat alles open is, terwijl de kracht van Horen ons de lessen van wijsheid, mededogen en inspiratie leert."

— Indiase dans

Sadhana werd in 1967 geboren in Suriname en multi-cultureel opgevoed. Haar voorouderlijke Indiase cultuur kreeg ze met de paplepel ingegoten, maar tegelijkertijd leerde ze ook de Nederlandse taal. Als kind was ze al geïnteresseerd in dansen. Maar in Suriname was daar geen gelegenheid voor. Als 10-



'Mijn filosofie is dat bezielde dans en beweging daadwerkelijk ons wezen heelt'



Bewogen beweging - exclusief!

Wil jij zelf ervaren wat het effect van dans en beweging is? Speciaal voor de lezers van ParaVisie organiseert Sadhana Gopalrai een exclusieve workshop! In een twee uur durende sessie maak je kennis met het symbolische spel, de mudra's (vanuit de Indiase tempeldans-traditie,) bewegingsexpressie en danstherapie. Met als doel: meditatie, vrije dans, sociale communicatie en transformatie van oude patronen - om jezelf te herkennen, opnieuw te ontdekken en te helen.

De prijs die jij als ParaVisie-lezer hiervoor betaalt, is slechts € 25,00.

*Bel voor meer informatie & opgeven naar ons bladsecretariaat:
035 - 6218041.*



jarig meisje verhuisde ze naar Nederland en daar maakte ze zich in de loop der jaren de Westerse cultuur eigen. De verhuizing naar Nederland gaf haar de hoop dat ze in dat vreemde land wel zou kunnen leren dansen. In eerste instantie zag het daar echter helemaal niet naar uit. "We kwamen te wonen in Budelschoot. Daar behoorde dansen niet echt tot de mogelijkheden," vertelt ze. "Pas op mijn 29ste kwam het ervan en begon ik de Indiase klassieke Tempeldansen, bekend als Bharata Natyam, te leren. Dat gebeurde thuis bij een Russische danslerares die zich de Indiase klassieke dans eigen had gemaakt. Daarna kwam ik terecht op de Dansacademie Fontys, waar ik de studie Bewegingsexpressie volgde. Achteraf denk ik, dat het goed is geweest dat ik daar pas op die leeftijd mee ben begonnen. Ik merk nu dat de leerlingen die ik zelf opleid, er op jonge leeftijd eigenlijk nog niet aan toe zijn. Of ze kunnen prachtig bewegen, maar missen de bezieling. Of ze hebben die bezieling wel, maar kunnen de bewegingen niet gracieus uitvoeren."

■ Kunstmuziek

"Ik bleek in eerste instantie niet de juiste lerares te hebben," gaat Sadhana verder. "Na vier jaar leerde ik een ander kennen en die beviel een stuk beter. Nu heb ik een lerares op Sri Lanka. Zij is de juiste persoon voor mij. Ik probeer elk jaar dan ook een aantal weken naar haar toe te gaan om weer wat nieuws te leren. Op dit moment ken ik een twintigtal dansen. Deze Tempeldansen zijn overigens gebaseerd op yoga en meditatie. Verder ben ik drie jaar geleden ook nog eens begonnen met het leren bespelen van de sitar en ik moet zeggen dat me dat goed

lukt. Voor het leren beheersen van de sitar staat een heel leven, maar ik heb inmiddels zelfs al een paar keer een klein concert gegeven. De sitar maakt een ietwat gonzend geluid met een hoog trillingsniveau. Een geluid dat kenmerkend is voor de muziek uit India. De klassieke Indiase muziek is overigens geen volksmuziek, maar kunstmuziek."

"Ik denk dat dansen en muziek bij elkaar horen," vertelt Sadhana. "Daarnaast geef ik, zoals gezegd, nu zelf ook dansles. Ik heb een kamer boven speciaal laten ombouwen tot dansruimte.

Ik geef echter niet alleen les, maar ontwikkel ook mijn eigen therapie. Daarmee probeer ik mensen dichterbij zichzelf te brengen. Mensen verdringen namelijk veel te vaak hun gevoelens. Ik richt me hierbij op het bewust maken en het mobiliseren van positieve krachten in de mens. Daardoor ontstaat niet alleen meer rust, maar ook levenswijsheid, levensblijheid en het terugkrijgen van het vertrouwen. Ik stimuleer dat nog eens extra door het bijbrengen van oude wijsheden die hun basis vinden in de Indiase en Boeddhistische cultuur."

■ Danstherapie

"Tijdens de danssessie ga je door de verschillende lagen waaruit het menselijk lichaam bestaat. Je moet daarbij eerst van buiten helemaal naar binnen en vervolgens weer terug. Het dansen is een non-verbale vorm van psychotherapie. Niet praten dus, maar doen.

Het lichaam slaat herinneringen, indrukken en ervaringen op en in de danstherapie wordt daarvan gebruik gemaakt. Het is onvermijdelijk dat we in de loop van ons leven teleurstellende



en kleine en/of grote trauma's oplopen, die in de psychische en lichamelijke houding worden weerspiegeld. In de danstherapie wordt de terugweg daarvoor behandeld: in deze ontwikkeling focussen mensen zich weer op hun oorspronkelijke verlangens en al bewegend en dansend kunnen ze patronen herkennen, duidelijker maken en zonodig zelfs transformeren. Wanneer eenmaal iets op deze manier is ervaren, dringt het diep in het bewustzijn door om vervolgens door te werken in het dagelijks leven. Via dans wordt een creatieve stroom op gang gebracht die belangrijk is voor de gekwetste mens. Als deze stroom weer wordt gevoeld, is men weer met het leven verbonden.

Ieder mens is uiteraard anders. Ook binnen een organisatie kan dat leiden tot spanning. Bij het benoemen en/of herkennen van verschillen spelen de elementen aarde, water, lucht en vuur vaak een belangrijke rol. Bewustwording en herkenning van welk element bij jou en je collega's past, leidt tot een beter wederzijds begrip. Vervolgens wordt deze interactie tussen de elementen herkenbaar en zichtbaar gemaakt. Hoe gaat water bijvoorbeeld om met vuur. Het

resultaat daarvan zal hopelijk een betere samenwerking zijn."

■ Goed op elkaar afgestemd

"We kijken ook hoe je jezelf door de organisatie beweegt. Ieder element creëert namelijk zijn eigen specifieke beweging, zowel verbaal als non-verbaal. Via metaforen ontdek je je eigenheid in beweging en leer je meer in harmonie te komen

'Als ik de kosmische dans van de God Shiva dans, voel ik de kracht van het leven'

met jezelf en andere elementen. Beweeg je jezelf bijvoorbeeld zoals een vlinder of een wervelwind of juist veel meer als een olifant.

Het mag dus duidelijk zijn dat mijn therapie niet alleen geschikt is voor individuen, maar juist ook voor grotere groepen, zoals bedrijven," maakt Sadhana duidelijk. "Een relatie is immers goed als je goed op elkaar bent afgestemd. Dat geldt voor individuen, maar net zo goed voor grotere groepen mensen. Mijn therapie gaat uit van de hypo-

these dat de mens evenzeer positieve als negatieve gevoelens verdringt, waardoor er scheefgroei ontstaat. Hij verwijderd zich van zijn werkelijke Zelf en komt in een spanningsveld terecht. De helende functie van dans breekt dit weer open. Nu ben ik er overigens wel achter gekomen dat het Westen niet echt heel erg 'dans-minded' is. Maar ik doe er veel aan om het toch met dat 'virus' te besmetten, waardoor de liefde voor de dans zich langzaam uit zal breiden naar een grotere groep mensen. Daartoe richt ik me momenteel onder andere op spirituele beurzen. Daar ontmoet ik mensen die er in ieder geval open voor staan. Bij bedrijven wordt er vaak lacherig over gedaan en dan heeft zo'n sessie helemaal geen zin en begin ik er ook niet aan. Toch heb ik mijn therapie al met succes toegepast bij onder andere de politie van Eindhoven, de gemeente Loon op Zand en de stafafdeling van ministeries."

■ In balans

"Bedrijven kan ik bijstaan wanneer een reorganisatie bijvoorbeeld problematisch verloopt. Als de wil er is, kunnen de medewerkers elkaar door deze therapie beter leren kennen, waardoor zowel mensen als afdelingen binnen dat bedrijf beter op elkaar afgestemd raken. Medewerkers gaan elkaar dan ineens zien en gaandeweg de beweging, leren ze elkaar inspireren. Mijn workshops leiden tot meer rust en ontspanning. Individuen kan ik helpen wanneer ze niet lekker in hun vel zitten. Vaak zijn mensen namelijk bang om te leven. Of ze zijn een toonbeeld van dualisme. Wanneer je dat leert herkennen, ontdek je ook hoe je jezelf weer in balans kunt brengen. Daarbij is zowel dans als meditatie een prima oplossing. Door middel

Tempeldansen

Volgens de Hindoe-mythologie was de God Brahma, de Schepper, bijzonder van streek toen op Moeder Aarde conflicten en beroering steeds meer de overhand begonnen te krijgen. Hij besloot toen via de wijsgeer, Bharata, speciale kunsten over te laten dragen aan de mensen waardoor zij het leven als aangenamer zouden ervaren: kennis die hen naar een hoger spiritueel niveau kon brengen en hierdoor hun ware natuur weer kon doen laten ontwaken. Deze kennis werd vervat in de Natya-shastra, een gedetailleerd boekwerk over theaterkunst. Toen de godin Sarasvati verliefd werd op Brahma werden haar stappen dansen, haar woorden poëzie en haar gebaren muziek. Ze wordt daarom Sangeeta genoemd: eenheid van dans, muziek en poëzie. Brahma verwekte 64 kunsten bij Sarasvati. De Indiase klassieke danskunst (Bharata Natyam) maakt hiervan onderdeel uit. De klassieke tempeldansen die Sadhana Gopalrai presenteert, vinden hun oorsprong in Zuid-India. Ze worden uitgevoerd op specifieke raga's (muziek) en gepresenteerd in traditionele kostuums met bijbehorende sieraden.

van de danssessies ontdek en ervaar je je eigen bewegingsvrijheid. Daarin staat je lichaamsenergie centraal. Het is een cyclische reis, waarbij je je eigen creatieve bewogenheid kunt ontdekken. En dat werkt ook bij een groep. Zodra je je eigen creatieve bewogenheid hebt ontdekt, kan je uiteindelijk als groep samen gaan werken aan zaken als rust, balans en heling. Tijdens de workshops die ik organiseer, verlaten de deelnemers de normale, vaak gehaaste denkwereld en betreden ze een andere belevingswereld. Eentje waarin niet de taal van het hoofd, maar de taal van het lijf centraal wordt gesteld."

Sadhana is een uiterst filosofisch mens. "Als ik de kosmische dans van de God Shiva dans, voel ik de kracht van het leven," vertelt ze. "Deze dans symboliseert de cyclus van schepping en vernietiging, als ook het dagelijks ritme van geboorte en dood. Hij vertegenwoordigt ook de verschillende manifestaties van eeuwige energieën, zoals creatie, vernietiging, instandhouding, gelukzaligheid en illusie. Het algehele beeld van Shiva is paradoxaal, waarbij de innerlijke rust verbonden wordt met zijn uiterlijke activiteit. Net zoals de mens een toonbeeld is van dualisme en wij zonder dit dualisme te kennen, onszelf niet kunnen ontdekken, wordt het noodzakelijk onszelf te ervaren en daarmee de transformatie op gang te brengen. Het mag duidelijk zijn dat het hier dus gaat om een hele krachtige, scheppende energie en daar voel ik me heel erg in thuis."

■ Eeuwige beweging

"Ik ben nu 37 en ik kan het dansen wellicht wel tot mijn 60ste of 65ste volhouden. Ik heb geloof en vertrouwen en ik ga er voor. Ik denk dat dat

heel belangrijk is. Eigenlijk leef ik in twee werelden, een esthetische en een zakelijke. Ik heb namelijk naast mijn leven dat in het teken van de dans staat ook nog een gewone kantoorbaan. Met die baan verdien ik mijn geld en daardoor ben ik in de gelegenheid een groot deel van de rest van mijn leven met het dansen bezig te zijn.

Uiteraard heb ik ook een wensdroom," gaat Sadhana verder. "Ik hoop op den duur een zodanige eigen filosofie te hebben ontwikkeld dat ik die ideeën in een geheel eigen dans- en bewegingsopleiding kan vangen. Dat wil ik dan niet beperken tot Nederland. Zowel muziek als dans is immers internationaal. Dus wil ik die opleiding ook wereldwijd gaan verspreiden.

Ik heb mijn dansinstituut Sanstha Amrit genoemd, als een eerbetoon aan mijn overleden vader die Amrit heette. Vrij vertaald betekent Sanstha Amrit iets als Instituut voor Nectar der Onvergankelijkheid. Onvergankelijkheid behelst een proces van eeuwige beweging. Beweging waarin gezocht wordt naar evenwicht. Amrit is de nectar waarmee de goden onsterfelijkheid verwierven. Mijn logo laat dat ook zien. Een soort onvergankelijkheid door middel van een eeuwigdurende beweging."

■ Verbinding

Vanuit haar eigen zoektocht in het leven zoekt Sadhana via allerlei bewegings- en dansvormen steeds verder naar nieuwe vormen die grensverleggend zijn. Op deze wijze accentueert ze niet alleen haar authenticiteit, maar ook die van de deelnemers. "Ik heb het als mijn persoonlijke missie opgevat om de innerlijke bewogenheid van personen binnen het groepsverband om te zetten in een creatief proces

Tijdens de sessie ga je door de verschillende lagen waaruit het menselijk lichaam bestaat. Je moet daarbij eerst van buiten helemaal naar binnen en vervolgens weer terug'

van fysieke beweging zodat er verbinding ontstaat: verbondenheid binnen jezelf en daarna verbinding met de groep. Hiermee zet zich vervolgens een netwerk van mensen in beweging waarin diverse interacties plaatsvinden, waardoor zij vanuit hun eigen bewogenheid anderen weten te raken."

Sadhana geeft overigens niet alleen les in de Tempeldansen. Voor de moderne dansen ontwierp ze een eigen choreografie, gebaseerd op haar ervaring en interpretatie van de muziek, maar ook gebaseerd op folklore en oude films uit de beginperiode van de Indiase filmindustrie (Bollywood). De muziek komt ook uit die films. Daarnaast danst Sadhana op muziek en zang van haar vader. Na diens dood choreografeerde zij op deze zang een dans gewijd aan de traditionele rol van de vrouw binnen de Indiase samenleving.

Sadhana heeft inmiddels al heel wat optredens op haar naam staan. Niet alleen in Nederland, maar ook in het buitenland. Het mag duidelijk zijn dat ze op dansgebied van alle markten thuis is. En datzelfde geldt ook voor de workshops die ze geeft.



Tekst: Arne Bijvoets
Illustratie: Irma Karsten
Foto: Sanstha Amrit