

"Swingavond"

Vanavond weer eens heerlijk naar de swingavond geweest, bij DanceMoves in Leiden. Het afgelopen half jaar ben ik helemaal niet geweest, omdat ik mijn manier van uiten momenteel heel erg in het schrijven gooi.

Dansen is een manier om je uiten. Het is overtuigingen loslaten en door je dans kun je nieuwe gedachten, gevoelens er voor in de plek zetten.

Het was zo bijzonder, dat toen ik eindelijk uit het denken was, ik voelde aan mijn lichaam dat ik veel lossier ben geworden. Ik voelde dat ik veel meer variatie tijdens het bewegen had. Ik voelde me zwieren en zwaaien en kon mij totaal geven in mijn dans.

Dit komt door het schrijven, ik weet het wel zeker. Langzaam word ik de Berna die ik graag wil zijn.

Er gewoon zijn zoals ik ben.

Kunnen schrijven als ik ergens mee rondloop.

Voordat ik naar het dansen ging, was ik duidelijk geblokkeerd en had er een verhaal afgehaald omdat ik angst voelde. Ik heb me altijd voorgehouden dat andere mensen niet hoeven te weten wanneer ik angstig ben, wanneer ik verdrietig ben. Alleen de vrolijke kant kan ik gemakkelijk laten zien. Door het schrijven gaat het mij uiten vanzelf en dat is een openbaring!

Ik heb het vanavond gevoeld in mijn dans.

Berna is los en zal steeds lossier komen.

Dankzij jullie.