Afrondingsverslag Thesis Katherien Broug

Wat is voor Katherien als kunstenaar mentaal en fysiek centreren?

Mijn zoektocht naar Katherien als kunstenaar is een zoektocht naar het centreren om in dit center mijn artistieke focus te vinden.

Mijn ontwikkeling in het centreren ligt niet aan het specifieke talent. Ik geloof namelijk dat aan vooruitgang in het talent, een mentale en expressieve ontwikkeling vooraf gaat. Ik heb dat gemerkt aan mijn eigen ontwikkeling. Op het moment dat ik een mentale moeilijkheid of uitdaging of tijden had waarin ik of heel veel, heel weinig of iets onbekends voelde, merkte ik dat mijn ontwikkeling stopte en daarna des de harder vooruitging.

Omdat moeilijke of uitdagende situaties vaak bestaat uit elementen die je bijna niet of nooit hebt meegemaakt komen er nieuwe gedachtes en gevoelens op die het creatieve brein verscherpen.

Nederlands schrijver Gerard Reve zei altijd: 'Een ongelukkige jeugd is een "writer's goldmine"'. Ervaringen maken de kunstenaar. En hier sluit ik me helemaal bij aan.

Een paar dagen geleden keek ik mee met een repetitie van Peridance Dance Company. Igal Perry was de repetitor en werkte met de dansers aan een stuk. In de metro schreef ik hier het volgende stukje over:

*"Ik zag de studenten waarmee Perry een stuk maakte en het waren allemaal oninteressante types met 'ballettechniek' en een been hier en daar. Verschrikkelijke oubollige types waarvan je niet naar het gezicht wilt kijken op het moment dat ze op een podium staan, zodat je gedwongen wordt om te gaan letten op irrelevante zaken zoals de mate van een gepointe voet, de volledige strekking van een been, flexibiliteit en het aantal keer ze om hun eigen as kunnen draaien. De aandacht wordt dan ook VOLLEDIG afgeleid van wat er echt toe doet en waarmee de bovengenoemde fysieke aspecten slechts als ondersteuning toe dient; de persoon.*

*Wat ik moet zien is een noeste en onbevangen werkhouding en air a la Louise Lecavalier. Puur, rauw en ontmaagd. Al dertig keer doorgeneukt en nog steeds zin hebben in het leven. Alles al gezien en meegemaakt en toch nog met een ongelofelijk sterke houding op het podium staan. "*

Deze laatste alinea brengt mij tot de persoon wie ik centraal wil stellen en als voorbeeld wil stellen tot het onderzoek van mijn thesis m.b.t. het center. Louise Lecavalier. Ik ben voor haar gevallen door een gesprek met een vriend en twee filmpjes op youtube (Naast deze kolom heb ik de filmpjes geplaatst). In een ander kolom vertel ik meer over Louise Lecavalier en haar ontwikkeling, achtergrond etc. maar nu ga ik verder over het center. Af en toe zal ik Louise als referentie gebruiken omdat in haar filmpjes (hiernaast) ZEER DUIDELIJK te zien is wat ik bedoel.

Jarenlang heb ik gedacht dat het center zich alleen in het fysiek bevond. Ik werkte TE hard op mijn fysiek om te bereiken wat ik fysiek wilde. Ik geloofde dat het fysiek alles was en ik had niet in gedachte dat mijn mentale centreren ook een grote rol speelde. Ik ben altijd erg gefocused geweest op wat ik wilde bereiken en heb altijd veel nagedacht maar ik dacht niet na over wat dat nadenken betekende.  Maar wat IS dat mentale centreren dan? Ik besef nu dat ik al die jaren al een dergelijk mentaal center heb opgebouwd m.b.t. discipline en doelgerichtheid. Vanaf de middelbare school was ik al niet bezig met uitgaan, drugs of drank. Ik gunde mezelf nooit ECHT lol te hebben voordat ik kon doen wat ik wilde doen. Mijn motto was (en is soms nog steeds) : 'lol hebben doe ik later wanneer ik bereikt heb wat ik wil bereiken'.

Zeker is die focus en discipline een onderdeel is van mentaal centreren. Kijk naar de twee werken van Louise Lecavalier. In het ene filmpje is ze rond de 24 en in het tweede filmpje 53. Deze volharding en doorzettingsvermogen kan onmogelijk toe te dragen zijn aan slechts een fysieke aanwezigheid op het podium.  Maar is dit alles wat het mentale centreren inhoudt?

David Michalek typeert het mentale centreren met de verschillende factoren:

- Believe in one's self

- Hope

- Courage

- curiosity

- Discipline

- Focusing

- Being able to visualize a goal and keep to it

- endurence (sometimes slow and steady wins the race)

- Self study/cultivation

Deze factoren zijn naar mijn mening een opsomming die leiden tot een bepaalde focus waarmee ik me verwant voel. Ik zie zeker dat deze factoren zullen leiden tot een doelgerichte gefocustheid en ik vind het uitstekende voorwaarden voor het mentale centreren.

Ik heb deze factoren onderzocht in mijn eigen zijn en bedacht waar ik kan bijleren en waarvan ik (te) veel heb.

 Believe in one's self heb ik altijd een tekort aan gehad. Nog steeds zijn sommige dingen erg moeilijk maar dit is ZEKER een werkpunt. Vooral m.b.t. dans omdat dans zo erg in mijn hart ligt en op zo'n gevoelige plek staat dat ik het erg moeilijk vind om dat stukje bloot te geven. Het was voor mij een enorme stap om mijn website online te zetten (www.katherienbroug.com) met een dans sectie en filmpjes. Het feit dat IEDEREEN zou kunnen zien waar ik hard voor werk en daar allemaal individueel een mening over heeft vind ik onrustig makend en beangstigend. Toch is tenminste 1 ding dat ik hier in NYC heb geleerd: doe dingen waarvoor je bang bent maar die je wel verder kunnen helpen. Gooi jezelf in het diepe. Deze maand ga ik ook aan het werk aan een solo voor de Peridance Showcase. Dit is het engste wat ik ooit op dansvlak heb gedaan. Zelfs de angst opschrijven is al eng. Het klinkt misschien vreemd maar zo voelt het. Ik ga David Michalek, Christopher Ralph en Mandarin Wu vragen om te kijken en me te coachen in de maak en uiteindelijk zal David me helpen om de solo op te nemen en mij in contact te brengen met mensen van de NYU film faculty. En daarna Antoine Verglas vragen om er foto's van te nemen.

Ik heb tot 30 juni voor deze solo. Er is hier moeilijk ruimte te vinden en ik heb geen muziek. Alles is nog ver te zoeken dus het is zo ONGELOFELIJK makkelijk om te denken; ik doe het niet.

Maar ik moet het doen.

Hierdoor kom ik aan bij de courage. Courage is iets wat ik altijd wel heb gehad en in mijn geval gaat courage samen met curiosity.

Ik ben zo benieuwd naar de toekomst, naar mensen, naar situaties en meestal is om in die situaties te komen een hoop courage nodig. En daarbij hope. De hoop in goede en mooie dingen in de toekomst geeft mij het extra duwtje om ergens mee door te gaan op het moment dat ik de moed verlies en mijn nieuwsgierigheid daardoor wegvalt. En dan spring ik gewoon. Op ‘hope’ van zegen.

Courage --> Curiousity --> Hope.

Op het moment dat de stap is gezet zal het liggen aan de volharding. Hoe hard werk ik. Hoe goed is mijn discipline, focus, doelgerichtheid en volharding?

Hierin ligt voor mij de valkuil in het feit dat ik altijd haast heb. Vooral nu ik 21 ben, heb ik het gevoel dat ik nog een paar jaar over heb. Ik moet snel gaan en alles moet op DIT moment naar me toe komen, anders heb ik het gevoel dat het nooit meer zal lukken. Objectief zou ik tegen mezelf zeggen; Meid, je bent pas 21. Maar ik voel het anders. Ik heb haast. Daardoor mis ik soms focus en zal ik het soms moeilijk vinden om voor 'slow and steady' te gaan i.p.v. snel.

Wel kan ik van mezelf zeggen dat ik discipline heb en gefocust ben. Ik ben moeilijk af te leiden. Ik ben hier inmiddels veel mensen tegengekomen. Ik zie meisjes van 23 die elke week vijf keer uitgaan en coke doen en ik heb al acht keer voor de keuze gestaan om mee te gaan naar een WC en me vol te snuiven. Maar ik kan het niet. Ik kan er niet aan om mijn focus te verliezen en mezelf een reden te kunnen geven om me weg te trekken van mijn doel. Het hier komen, veranderen van land, jetlag hebben, niemand kennen e.d. was al heftig genoeg en heeft mijn focus al even losgeschud omdat het allemaal zo'n intense verandering was maar om werkelijk bewust voor een reden te kiezen die geen ENKELE vooruitgang als doel kan hebben is voor mij onnodig en daarbij onmogelijk.

Dit alles gezegd te hebben wil niet betekenen dat mijn volharding ook onaantastbaar is. Ik heb soms moeite met zingeving toekennen aan dingen zoals ALLEEN maar lessen doen en dingen waarbij waaraan geen zichtbaar doel van creatieve ontwikkeling ten grondslag staat. Voor mij wordt het dan zoiets als een oefening of een truc. Wanneer ik mezelf niet kwijt kan in een creatief proces kan ik zielsongelukkig worden. Ik merk nu pas hoe goed mijn keuze was naar de JMD opleiding van de AHK te gaan waarin elke periode gebruik werd gemaakt van prestaties en creatieve uitdagingen. Dit is wie ik ben. Ik ben een creatieve geest die mijn creativiteit kwijt moet en ongelukkig wordt wanneer ik dit niet kan. Het leven wordt dan doelloos en onnodig. Het kan nog wel leuk zijn maar het verandert in een vlakte i.p.v. een bossige glooiing met heuvels en bomen.

Dit brengt mij tot Michalek's laatste factor:

Self study/cultivation.

Simpel. Ik heb altijd gereflecteerd en geschreven en nagedacht over acties en momenten. \*

Dit brengt mij tot de volgende conclusie. Ik moet werken aan mijn bewuste zelfgeloof en zelfvertrouwen. Iets waar ik onbewust al tijden aan werk en wat ik onbewust ook al bezit. Ik ben in mijn eentje naar NYC gereisd. Ik heb dingen gedaan waarvoor ik bang was en ben daardoor mensen tegengekomen die me ONWIJS verder kunnen helpen in mijn persoonlijke leven en inzicht en DAARDOOR in Katherien als vakvrouw. De volgende conclusie die ik moet trekken is een conclusie die draait om dat ik door moet gaan hoe ik nu bezig ben en moet vertrouwen op dat het allemaal goed komt. Ik moet vertrouwen op mezelf en geloven in mezelf als kunstenaar. Ik geloof in mezelf als vakvrouw en ik geloof in mezelf als persoon, maar Katherien als kunstenaar is een uiting van Katherien als persoon en is daardoor een keuze die ik zelf maak, een uiting die ik zelf verzin en een uiting waarvoor ik zelf verantwoordelijk ben en waarop mensen mij kunnen afrekenen en zo ontzettend dicht tegen mijn hart aan genesteld ligt, dat het me kan kwetsen en me pijn kan doen terwijl mensen mij in het echte leven niet meer zoveel kunnen maken. Misschien heb ik in dit deel van Katherien het grootste deel van al mijn verdriet, pijn, woede, naïviteit, jeugd en liefde gestopt en daarom is het zo eng.

De oplossing hiervoor is om Katherien als kunstenaar niet alleen te zien als een voortvloeiing uit Katherien als persoon, maar vooral ook als een voortvloeiing uit Katherien als vakvrouw. Ik vind het namelijk erg makkelijk mezelf te zien als een product wanneer het gaat om zakelijke dingen zoals: ergens voor betaald kunnen krijgen, modellenwerk, deals verzinnen etc. Afwijzing voelt in die gevallen ook niet persoonlijk en zijn makkelijk te overzien en te vergeten.

Enfin.

David vervolgt zijn tekst met de volgende afsluitende opmerking:

"I also think feeling de-centered can be positive: it can

shift us into a new way of thinking or being that can

be productive; but also negative: we can loose the

sense of who we are and what we want to be and where

we are going. "

Deze afsluitende opmerking gaf mij een nieuw inzicht. Ik had gedecentreerd zijn nooit ervaren als iets wat positief zo kunnen zijn. Ik zag het slechts als iets wat me bracht tot een staat van verwarring en onduidelijkheid en deze twee kenmerken stonden voor mij gelijk aan een negatief beeld. Want hoe kan een persoon blij verward zijn? Hoe kan ik in vredesnaam me fijn onduidelijk voelen. Hoe kun je gelukkig zijn in een staat zonder controle.

HA!

Controle.

Zie hier de conclusie en voor mij het belangrijkste en afsluitende woord met betrekking tot het centreren van zowel mentale als fysieke staat. Een kenmerk wat een oeroorsprong heeft en onuitputtelijk in ELK wezen voorkomt in mate van bewust en onbewust zijn. Het leven is controle en geen controle. Dit is ook wat te zien is in het werk van Louise Lecavalier; EEN TOTALE ONGECONTROLEERDHEID hand en hand met TOTALE CONTROLE, daarbij Ying en Yang en daarbij sterker dan sterk.

Met deze conclusie beëindig ik mijn thesis. Ik heb een lange reis gemaakt om dit verslag af te ronden waarbij ik in deze laatste regel op DIT moment (niet in een metro ergens naartoe maar op DIT MOMENT, terwijl ik het schreef) tot deze conclusie kwam en hierbij het aan mezelf verplicht ben om deze conclusie te bewonderen omdat het niet een beredeneerde en overwogen conclusie is, maar een conclusie uit gevoel, uit ervaring en uit leven, succes en falen.

Het is een open conclusie, want het heeft me nog steeds niet de sleutel gegeven tot centreren of mij een toverwoord gegeven dat mij op magische wijze zal doen centreren maar wel is het een inzicht.

En voor mij een verademende eindconclusie.

Louise Cavalier (twintiger)

<https://www.youtube.com/watch?v=QgDah2KmUqU&list=PLy4bpmuJq6fT9KTltQtMoGzdtS-OF250s>

Louise Cavalier (vijftiger) en mijn favorite van de twee

<http://danceinteractive.jacobspillow.org/dance/louise-lecavalier>