

De dansvoorstelling als herontdekkingsreis

We kennen het allemaal, dat moment waarop de lichten in de schouwburgzaal dimmen, de lampen op het podium aan gaan en wij als kijker afwachtend achterover zitten. Tegenwoordig houden theatermakers zich vaker bezig met wat de kijker beleeft tijdens een voorstelling en maken hier innovatieve keuzes in. Ik heb dit *ervaren* tijdens de voorstelling *VAL* van Schweigman&. Het donker kwam als een dikke deken over mij heen, die mij tegen mijn stoel aandrukte. Het knarsende geluid van snaarinstrumenten vulde de donkere zaal. Af en toe deed ik mijn ogen dicht, om tot rust te komen. Ik voelde mij kwetsbaar. Met een onrustige ademhaling en zoekend naar een teken van licht, zag ik blauwe lichtgevende figuren verschijnen, die in slow-motion uit de lucht vielen. Het voelde als een droom. Met geknepen ogen probeerde ik hier iets in te herkennen. Toen deze spelers zich over de rand van het podium lieten vallen zat ik op het puntje van mijn stoel, ik kon de val hard horen maar niet zien. Mijn voorstellingservaring werd gevormd door deze *waarnemingen*. Ik heb mij geen enkel moment afgevraagd of deze voorstelling mij iets wilde vertellen en besepte dat je dit soort situaties als choreograaf kan creëren. Voorstellingen waarbij de maker vorm geeft aan de fysieke *ervaring* van de kijker worden *zintuiglijk ervaringstheater* genoemd. Als choreograaf maak ik de keuze voor het gebruik van zintuiglijkheid in dansvoorstellingen, omdat het de kijker uitnodigt zich over te geven aan de fysieke beleving en de verbeelding.

Dit behandel ik door het vanuit meerdere invalshoeken te belichten. Om een heldere beschrijving te vormen, zal ik een aantal begrippen met betrekking tot dit onderwerp verklaren. Ik ga in op het proces van betekenisgeving in relatie tot *zintuiglijk ervaringstheater* en beschrijf de wijze waarop *zintuiglijk ervaringstheater* wordt gecreëerd aan de hand van voorbeelden. Ook belicht ik het thema vanuit de relatie tussen de kijker en de dansers. Ik beschrijf het effect dat *zintuiglijk ervaringstheater* op de kijker heeft, wat tegelijkertijd de meerwaarde belicht. Zo schets ik een compleet beeld van de manier waarop zintuiglijkheid in dansvoorstellingen een totaalervaring bewerkstelligt.

Het waarnemen

Op het moment dat er binnen theater wordt gesproken over de wijze waarop de voorstelling wordt vertoond en *waargenomen*, gaat het niet over wat de betekenis van de voorstelling is. De voorstelling is een proces, dat bestaat door de *aanwezigheid* van de voorstelling en de kijker. De aandacht gaat naar de relatie tussen de voorstelling en de kijker en het proces van *waarneming*, dat gaat via de zintuigen en het kinesthetisch vermogen. Een *waarneming*, of *perceptie*, is “Een betekenisvolle interpretatie van de gegevens die we via de zintuigen tot ons krijgen” (Het Filosofisch Woordenboek). Via de zintuigen, alles wat wij als mens zien, horen, ruiken, voelen en proeven, verbinden wij ons met de wereld om ons heen en ontvangen wij er informatie over. Tijdens een voorstelling creëer je als kijker een betekenisvolle interpretatie van de voorstelling via de waarnemingen. Waarneming en *ervaring* vinden niet alleen in het hoofd of met de cognitie, maar in het hele lichaam plaats en ontstaan uit een zintuiglijke en lichamelijke verhouding tot de wereld (Slatman 7-17). Je ontvangt tenslotte met het hele lichaam prikkels vanuit jouw omgeving. De aandacht gaat hier dus naar wat de kijker fysiek voelt en een bepaalde fysieke reactie die wordt opwekt. Het actief inzetten van situaties waarin de kijker zijn of haar eigen fysieke *aanwezigheid* in relatie tot de voorstelling en de ruimte waarin de voorstelling plaatsvindt *ervaart*, noemen we *zintuiglijk ervaringstheater*. Binnen de fenomenologie wordt een *ervaring* gezien als een bewustwording van waarnemingen en de daardoor ontstane processen.

De individuele ervaring

Het bezoeken van een dansvoorstelling wordt snel in verband gebracht met het 'kijken naar'. Het 'zien' wordt geassocieerd met kennis. De kijker geeft dat wat hij of zij ziet voorrang bij het definiëren van ervaringen. Zo richt Maaïke Bleeker, dramaturg en hoogleraar Theaterwetenschap aan de Universiteit Utrecht, zich op de lichamelijkheid van de kijker en de *subjectiviteit* van waarnemingen. Dat gaat over het bewust ervaren van jouw lichamelijkheid en zijn beperkingen. Zoals Merleau-Ponty het beschrijft, is waarnemen jezelf als *aanwezig* in de wereld ervaren via het lichaam (Nibbelink 17-18). In theater gaat het over de kunst van de aanwezigheid, een plek waarin wij ons bewust worden van de aanwezige lichamen (jezelf, de andere kijkers en de performers) en de wereld om ons heen, wat niet zonder elkaar kan bestaan. *Subjectiviteit* ontstaat op het moment dat jij jezelf in verhouding brengt met de wereld. Het lichaam wordt beschouwd als subjectief, wat inhoudt dat het lichaam de enige plek is waar vanuit jij de wereld kan zien (Nibbelink 16-17). Via deze subjectiviteit, de herinneringen dat een lichaam met zich mee draagt en dus het lichaamsarchief, wekt de kijker bepaalde gevoelens en sensaties op. Zo kan het geluid van een viool voor de een heel rustgevend zijn, terwijl het bij anderen voelt alsof dat geluid recht door hun lichaam snijdt.

Van zintuiglijk ervaringstheater naar zintuiglijkheid in de dansvoorstelling

De manier waarop de kijker de voorstelling ervaart en zich bewust wordt van zichzelf, ligt naast de subjectiviteit in de handen van de maker. In zintuiglijk ervaringstheater wordt er vaak gespeeld met de locatie van de kijker in relatie tot de performance of worden lichaamsfuncties ingezet (semiotiek 3-6). Een maker kan de rol van de kijker of het kijkproces vormgeven, wat zorgt voor geïntensifieerde of gemanipuleerde waarnemingen. De beschrijving uit de voorstelling van Boukje Schweigman in de inleiding is hier een voorbeeld van. Boukje Schweigman bepaalt de voorstellingslijn niet door een verhaal, zoals in traditioneel theater, maar door overgangen in ruimte en beweging. Met simpele scenografische keuzes en weinig tekst gaat de aandacht naar de muziek, het beeld en de bewegingen (Peijpe 1-13).

Voor mijn danspraktijk is het al vanzelfsprekend dat beweging en beeld in relatie tot de omgeving voorop staan. Er kan binnen dans onderscheid gemaakt worden tussen dansvoorstellingen die de kijker wel (door bijvoorbeeld verhalen te vertellen aan de hand van betekenisvolle gebaren of eigenzinnige interpretaties en vertalingen van bestaande verhalen) of geen betekenis opleggen. Ik maak geen geëngageerd politiek-maatschappelijk theater maar benader de voorstelling vanuit de aandacht voor de fysieke ervaring, van zowel de kijker als de dansers. Ik haal inspiratie uit de kleine dingen in de wereld om mij heen, zoals een gevoel, een beweging of een beeld. Via theater wordt het onzichtbare, zichtbaar gemaakt (Nibbelink 18-20). Dans is hier een krachtig middel voor, doordat dansers met hun aangewakkerde lichaamsbewustzijn beschikken over een gevoel voor detail, wat zorgt voor een genuanceerde beleving van de fysicaliteit.

De kwetsbare kijker in relatie tot de overdracht

Als choreograaf ben ik geïnteresseerd in het creëren van situaties waarin de kijker zich kwetsbaar voelt en zich overgeeft aan de situatie, door geïntensifieerde waarnemingen te stimuleren. Ik laat de kijker de performance beïnvloeden vanuit zichzelf – dat zijn fysieke processen die ik de kijker via de zintuiglijkheid in de dansvoorstelling wil laten ervaren – of door (onbewuste) participatie.

Door te spelen met improvisatie is er ruimte voor wat er op het moment van de performance ontstaat, vanuit de danser(s) of de kijker. Het zorgt voor het ontstaan van nieuwe suggesties die de verbeelding van de kijker aanspreken tot het creëren van persoonlijke associaties. Dit vraagt om een bepaalde alertheid van de dansers, een verbinding met de omgeving via de zintuigen en het kinesthetisch vermogen. Dit zorgt er in combinatie met overgave aan de fysieke beleving voor dat de performance geen routine wordt die de dansers uitvoeren zonder het te beleven. Er ontstaat een

gevoel voor detail, waardoor dansmateriaal gaat leven en menselijk wordt. De kijker voelt deze spanning en impulsiviteit. De dansers zijn geen representaties, maar presentaties van hun eigen fysieke aanwezigheid. Dansers en kijkers die sensitief zijn voor veranderingen in het lichaam in relatie tot de omgeving zijn volledig in het moment, in het 'nu'.

Overgave

Kwetsbaarheid brengt de kijker in een actieve positie. De kijker ervaart door bepaalde prikkels zijn of haar fysieke aanwezigheid in relatie tot de ruimte en de andere mensen. De kijker ziet de wereld van de voorstelling niet van een afstand maar zit er middenin (Peijpe 1-13). De kijker wordt uitgedaagd om zich af te wat de voorstelling in eerste instantie fysiek met hem of haar doet, in plaats van achterover te zitten en na te denken over wat je aan de voorstelling vindt. Via het lichaam kan je nieuwe ervaringen oproepen. Hierover beschrijft Schweigman het volgende: *"Door mensen in bepaalde situaties te brengen dwing ik ze hun lichaam opnieuw te voelen en zich te verwonderen over hoe bijzonder dat lichaam en zijn omgeving zijn."* (Smits 38, 39). Wat de overgave aan de fysieke beleving te wegen brengt, verschilt door de subjectiviteit in het lichaamsarchief van de kijker. Het faciliteert de kijker in het vrije proces van betekenisgeving. Je wordt uitgenodigd om jouw standpunten even los te laten (Peijpe 1-13). Via jouw persoonlijke lichamelijke ervaringen volgen er connotaties of associaties die een eigen betekenis creëren.

De dansvoorstelling en de kijker in het 'nu'

De voorstelling is een moment van aandacht en concentratie voor de kijker, zonder oordeel. Dit is iets wat niet meer veel voorkomt in de dagelijks leven (Peijpe 1-13). Als choreograaf wil ik het lichaam in het moment neerzetten, door zowel de dansers als de kijker naar het moment in het 'nu' te brengen. De kijker komt door zich over te geven aan de fysieke beleving en de verbeelding dichterbij zijn of haar eigen realiteit. Het voorstellingsbezoek vindt niet plaats in een bubbel die zich bevindt in een andere wereld weg van de realiteit, maar speelt zich af in het hier-en-nu. Het is een proces waarbij er door de aanwezigheid van de voorstelling en de kijker een ontmoeting plaatsvindt (semiotiek 3-6). Deze ontmoeting nodigt je uit om te luisteren naar je lichaam en je eigen gevoel. Via zintuiglijkheid zoek ik naar een totale beleving van de voorstelling, met een connectie tussen fysieke en mentale processen. Ik zoek naar een ervaring waarin de toeschouwer na een voorstelling het gevoel heeft dat er niet alleen op mentaal maar ook op fysiek gebied iets is gebeurd. Wat dat is zal voor iedereen anders zijn. Misschien ontdek je wel iets nieuws in jezelf. Ik wil delen hoe bijzonder het lichaam is en het dagelijks leven kan zijn wanneer je openstaat voor de fysieke beleving en luistert naar je lichaam. De voorstelling is geen van de kijker afgezonderde gebeurtenis. Het is een interpretatie van de kijker in zijn subjectiviteit. De ontmoeting nodigt jou uit te herzien hoe jij je tot jezelf en de voorstelling verhoudt (Nibbelink 18-20). Het raakt je op een persoonlijke manier en is eigenlijk een reflectie van jezelf. Je komt dichterbij jezelf. De voorstelling kan iedereen raken (Naber 14-15). Je hoeft er geen kenner voor te zijn, want wij hebben naast een rijke fantasie, allemaal een lichaam dat zich op een subjectieve manier met zijn omgeving verhoudt. De toepassing van zintuiglijkheid maakt de dansvoorstelling toegankelijk.

Tot slot

Zintuiglijkheid in dansvoorstellingen nodigt de kwetsbare kijker uit zich over te geven aan de fysieke beleving en de verbeelding, wat voor een totaalervaring zorgt. Dit betreft de manier waarop de voorstelling wordt vertoond, niet wat de betekenis van de voorstelling is. Tijdens een voorstelling creëer je als kijker een betekenisvolle interpretatie van de voorstelling via de waarnemingen, die je met het hele lichaam ontvangt. Door de kijker in een kwetsbare positie te plaatsen, ervaart de kijker zijn of haar fysieke aanwezigheid in relatie tot de voorstelling, de andere kijkers en zichzelf. De manier waarop de kijker de voorstelling ervaart, ligt naast de subjectiviteit in de handen van de maker en de dansers. Het creëren van situaties waarin de kijker zich kwetsbaar voelt en zich overgeeft aan de situatie door geïntensiverde waarnemingen te stimuleren, bevordert het vrije proces van betekenisgeving. Via het lichaam worden er nieuwe ervaringen opgeroepen. De voorstelling nodigt de kijker uit om er middenin te staan, zich over te geven en de mening te vervangen met de fysieke beleving. Zintuiglijkheid in dansvoorstellingen schept een nieuwe ervaring, terwijl het dans toegankelijk maakt.

Bronvermelding

Semiotiek. *Syllabus Theorie en Analyse van Dans 2010-2011*. Universiteit van Utrecht 2011

Filosofisch woordenboek. *Zintuigen*

<https://www.filosofischwoordenboek.nl/search?q=zintuigen>

Slatman, Jenny. Maurice Merleau-Ponty. *De wereld Waarnemen*. Amsterdam: Boom 2011

Groot Nibbelink, Liesbeth. *Jan Wolkers of het wollen dekentje. Inleiding waarin de auteur de rol van de theatertoeschouwer in historisch perspectief plaatst en pleit voor 'wolkeriaans kijken'*.

Het ligt in uw handen. De rol van de toeschouwer in hedendaags theater. Redactie door Cecile Brommer en Sonja van der Valk. Amsterdam: Domein van Kunstkritiek 2008, blz. 16-20

Bas van Peijpe. *De uitnodiging van Boukje Schweigman. Over theater als eilandjes van aandacht en concentratie*. Theater Schrift Lucifer. Lucifer #5

<http://theaterschriftlucifer.nl/>

Smits, Erica. *Festivals moeten blijven produceren*. Tm Theatermaker nr.5, juni 2013, blz. 38-39

Naber, Ruth. *Boukje Schweigman (Chilibula Mission, Zambia, 1974)*. Dans Magazine nr.6, december 2006, blz. 14-15

Focus op de zintuigen voor creatieve en zelfbewuste leerlingen, binnen een diverse groepsamenstelling.

Ik sta in het midden van de studio, terwijl de leerlingen om mij heen op de grond liggen. Er klinken geluiden van verademing, ontspanning en voldoening. De leerlingen rekken zich in verschillende richtingen uit, alsof de vloer van de studio is veranderd in een groot matras en zij net wakker worden. Zij werken zich omhoog, door het uitrekken in elkaar over te laten lopen als één lange beweging en toe te passen in het hele lichaam. Op het moment dat de leerlingen weer staan en zich ook staand door de studio bewegen, instrueer ik de leerlingen zich met hun front naar mij toe te richten. Ik sta voor de door een gordijn gesloten spiegel en demonstreer het begin van de choreografie. Tijdens het aanleren van de choreografie refereer ik naar elementen uit het bewegingsonderzoek, zoals het vergroten of verkleinen van de kinesfeer vanuit de ademhaling, of het toegeven aan zwaartekracht met het gewicht van je hoofd. De leerlingen ademen in, maken zich groot en rekken zich uit, de één in en net wat bredere positie dan de ander. Zij voeren het materiaal uit, elk op hun eigen manier, waarin zij mijn aandachtspunten vertaalden naar hun lichamen. De les voelde compleet.

Een lesopbouw zoals hierboven beschreven pas ik steeds vaker toe als docent. Ik zou hier nog sterkere en bewustere keuzes in willen maken, zodat ik nog concreter naar de leerlingen over kan brengen waarom ik op deze manier lesgeef. Ik maak als docent gebruik van de holistische dansbenadering, waarin de nadruk ligt op de fysieke ervaring. De holistische dansbenadering is een procesgerichte benadering, waarbij staat de creatieve en expressieve ontwikkeling van de leerling centraal staat.

Daarbij houd ik mij op dit moment bezig met het samenbrengen van non- en- (semi-)professionals, omdat ik er in geloof dat zij elkaar kunnen inspireren. Non-professionals lijken vrij in hun dans en kennen geen regels, terwijl (semi-) professionals zich bewust zijn van hun fysieke mogelijkheden en er (deels) in zijn getraind dit toe te passen. Ik wil naar een les toewerken waarin oefeningen en opdrachten naadloos in elkaar overlopen en de leerling van “vrijheid” naar vrijheid in vorm” werken, zodat bewegingsonderzoek en choreografie in dienst staan van elkaar en elke leerling het materiaal of de principes in zijn of haar eigen tempo en vermogen belichaamt. **Het is voor een hedendaagse dansdocent essentieel om een moment voor bewegingsonderzoek en/of improvisatie te plaatsen in de dansles, zonder afbreuk te doen op de eenheid van de les.**

Dit onderbouw ik door allereerst te beschrijven met welke lesinhoud dit kan worden gehanteerd. Ik ga hier uit van een lesstructuur die van een warming- up naar een combinatie of choreografie toe werkt, met gebruik van de holistische dansbenadering en het doel om dit op ononderbroken wijze te doen. Daarop aansluitend behandel ik hoe de docent zich verhoudt tot deze lescontext en wat hier de meerwaarde van is. Dit vul ik aan met aspecten uit de lesbenadering van docent Patrick Acogny. Ondersteunend maak ik binnen dit essay gebruik van de volgende parameters, zoals beschreven door Laurien Saraber:

- *“Wat wordt er overgedragen?”*
- *Hoe wordt dat overgedragen?*
- *Met welk doel?*
- *Aan wie en door wie?*
- *Vanuit welke visie op dans en diversiteit?” (Saraber 7)*

De zintuigen en het kinesthetisch vermogen

Het veelvuldig aanspreken van de zintuigen en het kinesthetisch vermogen zorgt ervoor dat bewegingsonderzoek en choreografie naadloos in elkaar overlopen. Het is in dit geval noodzakelijk om al vanaf het begin van de les beroep te doen op het kinesthetisch vermogen van de leerlingen en de zintuigen te stimuleren. Dit is de rode draad van de les die terug te vinden is in zowel het bewegingsonderzoek als de verschillende oefeningen en het choreografische gedeelte. Het gaat hier dus om het aanwakkeren van het bewustzijn van de interne sensaties die de oefeningen tot stand brengen, los van hoe de uitvoering er van buitenaf uitziet (Brodie 6, 7). De leerlingen worden begeleid in een fysieke en mentale staat van zijn die geschikt is voor jouw les en worden op deze manier ook voorbereid op complexe bewegingen. Tegelijkertijd leren zij persoonlijke bewegingspatronen te herkennen en te veranderen en openen zij dus als het ware een groter bereik aan beweging voor zichzelf. Op deze manier krijgt de leerling het gevoel de baas zijn over de uitvoering van het lesmateriaal. (Acogny 5, 10, 18).

Het is een warme en droge ochtend. Ik voel de wind om mij heen, de vliegen op mijn huid en het zand in al mijn kleren. Ik voel het verschil tussen een frisse wind vanaf de zee en een droge wind uit de woestijn. Ik hoor ritselende boombladeren, vliegen, muggen, libelle 's, geiten, katten, honden, paarden en vogels om mij heen. Ik voel het verschil tussen dansen op een stekende rots, zacht zand, harde stenen, door de zon verwarmd zand, hout en een harde vloer onder mijn voeten. Ik hoor hoe het geluid van de muziek zich verspreidt en voel de vibraties binnen in mij. Ik voel dat ik steeds sensitiever word voor deze waarneming en geniet hiervan. Ik bevind mij niet in een bubbel, weg van het echte leven, maar ben in een fysieke werkelijkheid. Ik luister naar wat mijn lichaam mij vertelt.

Dit is een leservaring gedurende een les van Patrick Acogny, gegeven op *Ecole des Sables* in Senegal, als onderdeel van een *Out of Residence* programma. Ik denk dat het werken vanuit de zintuigen en het kinesthetisch vermogen extra kan worden benadrukt door het gebruik van live muziek, de aandacht te verleggen naar omgevingsgeluiden of door de les in een onconventionele ruimte te geven zoals buiten, net als in de beschrijving hierboven. Dit zorgt voor geïntensiverde waarnemingen, meer dan een reguliere les in een studio met een dansvloer, waarbij gebruik wordt gemaakt van muziek dat via een geluidssysteem wordt afgespeeld. Dit maakt dat de leerlingen actief bewust worden van hun eigen fysieke aanwezigheid in relatie tot de omgeving en in het “nu” zijn.

Jouw rol als docent

Het verbinden van het bewegingsonderzoek of de improvisatie aan de rest van de les, zijnde andere oefeningen en een combinatie of choreografie, vraagt om een bepaalde vaardigheid vanuit de docent. Om ervoor te zorgen dat de leerlingen dit lesonderdeel ervaren als een element van het geheel is het van belang om, naast het zijn van een fysiek voorbeeld, het side-coachen, begeleiden en het geven van instructies, jouw choreografen rol eerder in te brengen. Dit gebeurt door voor aandachtspunten te kiezen binnen de improvisatieopdrachten, die terugkomen in de choreografie of combinatie en deze al doende uit te leggen. Denk hierbij aan bewegingskwaliteiten, lichaamsdelen, richting en ruimtegebruik waar je vanuit jouw choreografische inbreng keuzen in maakt. Hierbij hebben jouw organisatievormen een belangrijke rol. Hoe neem je de leerlingen mee in de reis door de studio, zodat ze uiteindelijk op een organische manier eindigen op een plek waarin zij de choreografie aanleren?

Daarbij merk ik dat de aanwezigheid van live muziek ondersteunend werkt om geen afbreuk te doen op de eenheid van de les. De muzikant stemt de muziek af met wat er in de les gebeurt, in overleg met de docent. De intensiteit, het verloop, de energie, de sfeer en de instructies van de docent geven hier richting in (Acogny 16).

Persoonlijke groei en diversiteit

Het bewegingsonderzoek of de improvisatie bereidt de leerlingen voor op de choreografie of combinatie. Tegelijkertijd is de choreografie of combinatie een moment waarop het bewegingsonderzoek kan worden doorgetrokken, toegepast en/of uitgebreid. De lesonderdelen staan dus in dienst van elkaar. Het benaderen van de choreografie of combinatie als voortzetting van het bewegingsonderzoek zorgt er, dankzij de aandacht voor de zintuiglijke en kinesthetische ervaring, voor dat er geen afbreuk wordt gedaan aan de eenheid van de les en de leerlingen bewegingsonderzoek en/of improvisatie leren te implementeren in hun danspraktijk.

Op het moment dat je de choreografie benadert als een door de docent gegeven route van het lichaam door de ruimte, die door elke leerling net anders wordt uitgevoerd, bevordert de choreografie (evenals het bewegingsonderzoek of de improvisatie) de persoonlijke groei van de leerlingen. Het zorgt ervoor dat de leerlingen binnen de door jouw aangereikte techniek, principes of tools, leren te ontdekken hoe dit in hun lichamen werkt. De leerlingen ervaren sensaties en spanningen in het lichaam en voelen hoe zij zich hiertoe verhouden (Acogny 5, 10, 18). Het dansmateriaal blijft zo voor iedere leerling interessant. Iedere leerling verlegt haar of zijn eigen grenzen. Je voert niet enkel losse pasjes uit en kopieert niet zomaar wat de docent doet, maar bent er op een zelfstandige manier mee bezig. Het lichaam wordt als geheel aangesproken en het proces van belichaming staat centraal. Leerlingen leren op een gedetailleerde wijze vorm te geven aan de persoonlijke expressieve-creativiteit. Die hierdoor zelfbewustere leerlingen ontdekken op deze manier wat hun kracht is en waar zij in willen ontwikkelen als danser of dansliefhebber. Wat de leerlingen meenemen uit de les zal dus voor iedereen anders zijn (happinez, encyclo).

Bovengenoemde aspecten zorgen ervoor dat de les dansers en/of dansliefhebbers met verschillende dansachtergronden aanspreekt. Het beoogde doel is hierbij dan ook om een diverse groepssamenstelling te hebben binnen de les, zodat de leerlingen elkaar kunnen inspireren. Het vertrekken vanuit de zintuigen en het kinesthetisch vermogen, binnen jouw choreografische en didactische uitgangspunten, bevordert een stijloverstijgende benadering, wat een diverse leerlingenpopulatie aanspreekt. Dit sluit aan op zowel het werkveld van vandaag de dag, waarin ik als docent met verschillende doelgroepen zal gaan werken, als de grootstedelijke samenleving waarin men om verschillende redenen van dans geniet (Saraber 5, 6, 28, 33).

Terwijl de leerlingen aan het dansen zijn kijk ik vol bewondering om mij heen. Ik geniet ervan dat ervaren leerlingen en leerlingen zonder danservaring de vloer met elkaar delen en elkaar inspireren. De leerlingen met meer danservaring zijn zich bewust van hun mogelijkheden en bewegen groot en virtuoos door de zaal. De leerlingen met minder danservaring zijn ongeremd en bewegen vrij. Ik vertel de leerlingen zich omhoog te bewegen en lang te maken bij de inademing en het lichaam te ontspannen en naar de vloer te bewegen bij de uitademing. Ik doe zelf ook mee en geef zo het tempo aan. Ik instrueer de leerlingen om in dezelfde kwaliteit door te gaan, maar nu het ritme van hun eigen ademhaling te volgen. Een deel van de groep blijft op de vloer liggen en maakt zich daar klein en groot, terwijl de anderen zich telkens weer opnieuw naar de grond bewegen, nadat zij op hun tenen hebben gestaan.

Tot slot

Het is voor mij als docent belangrijk om te weten de kracht is van mijn didactisch handelen binnen mijn dansidroom. Ik geloof dat het voor een hedendaagse dansdocent essentieel is om een moment voor bewegingsonderzoek en/of improvisatie te plaatsen in de dansles. Ik behandel, vanuit de holistische dansbenadering, wat er wordt overgedragen, hoe de docent dat doet en wat hiermee wordt bereikt voor zowel de docent als de leerlingen.

Het veelvuldig aanspreken van de zintuigen en het kinesthetisch vermogen bevordert het lichaams- en ruimtelijk bewustzijn van de leerlingen terwijl het de les aan elkaar lijmt. De les is een geheel, waardoor de leerlingen het bewegingsonderzoek leren toe te passen in het dansmateriaal. Hierdoor staan het bewegingsonderzoek en de choreografie in dienst van elkaar en is er voor elke leerling de ruimte om het dansmateriaal en de aandachtspunten uit de les in zijn of haar eigen tempo en met zijn of haar eigen fysieke mogelijkheden te belichamen. De les stimuleert de creativiteit van de leerlingen en is aantrekkelijk is voor leerlingen met zowel meer als minder danservaring.

Bronvermelding

Acogny, Patrick. *Research Educational Development Report*. Amsterdam: AHK 2019 Unpublished

Brodie, Julia. Elin Lobel. *Dance and Somatics. Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. Mcfarland & Co Inc 2012

Encyclo. *Zelfbewustzijn*

<https://www.encyclo.nl/begrip/zelfbewustzijn>

Happinez. *Mind Meditatie. Vergroot je zelfbewustzijn*

<https://www.happinez.nl/mind-meditatie/vergroot-je-zelfbewustzijn/>

Saraber, Laurien. *De kunst van het verbinden, diversiteit in overdrachtvormen. Meervoud als Mentaliteit, Culturele diversiteit in het dansvakonderwijs*. Amsterdam: AHK 2006