

Mag ik deze dans van jou ?

(Dirk De Schryver, kinesitherapeut, Zele, België)

Inleiding

Het lijkt niet meer van deze tijd om dit te vragen. Het hoofse is een beetje vergaan. De tijd dat het meisje langs de kant stond en wachtte tot een jongen haar interessant genoeg vond om deze vraag te stellen is er niet meer. Nu staan we samen op de dansvloer en zien we wat er ontstaat en lijken we meer op onszelf te dansen, te zijn. Echter, 2 mensen kunnen zich aangetrokken voelen tot elkaar en bewegingen en oogcontact zullen de titelvraag dan wel in zich hebben.

De vraag die zich dan stelt is, hoe gaan die twee personen naar elkaar toe komen. Hoe gaan ze elkaar vinden en afstemmen? Hoe komen ze samen in beweging?

Een tijdje geleden observeerde een vriend mij. We hadden een hele dag in een internationaal gezelschap met het verstand gewerkt. 's Avonds zocht ieder van zich zijn ontspanning. Ik danste met een collega. Elk op zijn manier, elkaar aantrekken, afstoten, even samen zijn en bewegen, loslaten en opnieuw beginnen.

Hij zei: „Eigenlijk ben jij in jouw dans, of wat je daar doet zeer geduldig. Je wacht tot er iets ontstaat waardoor een 'samendans' zich kan inzetten. Je wacht op antwoord, je laat ruimte om te antwoorden.”

Deze woorden raakten me. Ze formuleren exact wat ik denk over het handelen met de personen met een ernstig meervoudige beperking en nu ook meer met ouderen met dementie.

Mijn geschiedenis bepaalt uiteraard ook hoe ik nu handel: in mijn jeugd, geturnd en gedanst, choreografieën gemaakt. Mijn opleiding als ergotherapeut, kinesitherapeut en osteopaat hebben mijn nieuwsgierigheid naar beweging nog meer gevoed. De ontmoeting met het concept van de basale stimulatie en de bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne heeft me handvaten gegeven om personen met een ernstig meervoudige beperking in hun diepste zijn te ontmoeten en te begeleiden met de beweging als middel. Op dit moment probeer ik dit met ouderen met dementie.

Als we naar een definitie van dans zoeken komen volgende verklaringen tegen:

Dans is een sport, kunstvorm of een sociaal gebeuren dat meestal op beweging duidt van het lichaam, vaak in combinatie met muziek. Het wordt gebruikt als een vorm van emotionele expressie, sociale interactie of in een spirituele of uitvoerende vorm. (Wikipedia)

Het is het bewegen van één of meerdere lichamen. Bewegen wordt tot dans als de uitvoerder er iets mee wil vertellen of laten zien. Hij doet dit in een bepaalde ruimte, bepaalde tijd en met een bepaalde kracht of dynamiek.

Er is bij dans met andere woorden sprake van: minstens één lichaam dat beweegt, sociale interactie en emotionele expressie en dit alles al dan niet in combinatie met muziek.

De persoon wil iets vertellen of laten zien.

Willen we dat niet allemaal? Hopen we niet allen opgemerkt te worden door de ander die ons dan uitnodigt? Gewoon in het dagelijkse leven?

Is er niet iets als een innerlijke intentie om te bewegen, naar elkaar toe groeien om te ontmoeten, bejegenen, dansen?

Kan het dagelijks ontmoeten, aanraken en bewegen uitgroeien of gezien worden als dans?

De vraag die ik in mijn werk tracht te beantwoorden en ook de inzet van deze tekst is:

Kan ik de innerlijke intentie tot bewegen erkennen, versterken en gestalte geven door dansante bewegingen uit te voeren waardoor een dialoog kan ontstaan?

De innerlijke intentie tot bewegen...

Mijn verhaal begint als ik jou in een bepaalde ruimte, situatie en gemoedstoestand tegenkom, aantref.

Je ademt in een bepaalde frequentie, diepgang. Je slikt, knippert met de ogen, hier en daar is een spanningsverandering te bespeuren. Misschien draai je uw hoofd, maakt een kleine beweging met de handen, armen of benen.

Je probeert je te oriënteren en te organiseren om te kunnen bewegen. Wat er zich in de omgeving afspeelt zet je aan tot bewegen en stuurt.

Beweging ontstaat al ver voor onze geboorte. Het is een continue activiteit die dient als ondersteuning van de fundamentele nood om te verkennen, zich te uiten en zich te ontwikkelen (Eve Berger, 2005).

De kleine mens is gemaakt om te verkennen, te ontdekken en te leren. En dat zal hij zijn hele leven lang doen, over welke mogelijkheden hij ook beschikt. Ieder op zijn manier, in zijn intensiteit.

Stel je voor dat je in een park ligt, de zon schijnt, de geur van bloemen komen fris in de neus, een zacht briesje streelt je huid. In de verte speelt een melodietje dat je aandacht trekt. In gedachten sta je op en maakt doorheen het park dansante bewegingen op de tonen van muziek. En misschien sta je ook werkelijk op om zwierend met armen en benen doorheen het grasveld te bewegen. Of we dit doen weten we niet, maar misschien was er wel die intentie om het te doen.

Als volwassene zijn we het gevoel met onze intentie tot bewegen wat verloren, net omdat onze intentie met de werkelijke beweging samenvalt. Intentie tot bewegen is zeer levendig bij baby's en jonge kinderen. Ze is zeker zichtbaar bij de persoon met een motorische beperking die al zijn aandacht focust om één bepaalde beweging richting te doen geven om een snoepje te grijpen, of de al wat oudere dame of heer, soezend in zijn zetel, wakker gemaakt door de geur van koffie en die aarzelend de hand uitsteekt om zijn kopje vast te nemen.

Om te bewegen moet de baby zich kunnen organiseren. Eve Berger stelt dat een baby die zich oriënteert in de ruimte en die de wereld van de objecten herkent en er de wetten van begrijpt, is onvoorwaardelijk ook een baby die zichzelf situeert, die zichzelf kent (De beweging in al haar vormen, het onderzoek van Danis Bois, 2005).

Vanuit deze zelfkennis kan de baby komen tot een geïntegreerd bewegen. Zelfkennis omvat bewustzijn van het eigen bewegen en het lichaam. We kunnen het cultiveren en de bewegingswoordenschat vergroten.

Bij personen met stoornissen in beweging, waarneming en communicatie zal gans dit proces moeilijk verlopen. Een beetje sturing is dan soms welkom, of moet ik eerder van uitnodiging spreken? Wanneer we aannemen dat intentie tot bewegen in ieder mens aanwezig is, is het aan ons om deze vorm te erkennen, te versterken en gestalte te geven, zodat ze voor de persoon waarmee we bewegen opgemerkt wordt. We steken onze hand uitnodigend uit en kijken of er op ons aanbod gereageerd wordt.

.... erkennen, versterken, gestalte geven...

Ik nader, ik wil antwoord bieden op je vraag, of ten minste tijd neem om een dialoog op te starten. Door je bewegingen probeer je me iets duidelijk te maken. Ik kom langzaam dichterbij en treedt je persoonlijke ruimte binnen. Misschien merk je me op, misschien is een aanspreking of aanraking nodig. Ik observeer wat je bezig houdt. Door wat te wachten tracht ik tijd te geven om je op mij in te stellen, je te organiseren. Het is mogelijk dat je overstuurd wordt door de nabijheid. Dan neem ik weer wat afstand tot waar we beiden het eens zijn dat de afstand goed is. Maar misschien kan ik je toch aanraken. De aanraking die ik geef is zacht, maar duidelijk. Ik laat me leiden door de spierspanning die je vertoont.

Het staat vast dat beweging en communicatie onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De tonus is van heel groot belang in de expressie van het jonge kind. Het is een belangrijke graadmeter voor emotionele spanning. We spreken over tonus als de basis spierspanning die zorgt dat we kunnen staan, zitten, stappen. Door de basiscontractie van onze spieren meten we

een bepaalde houding aan en krijgt het bewegen vorm en richting. Het lijkt alsof de tonus het spoor is waarop onze 'houdingstrein' zich voortbeweegt. Tonus geeft richting aan het bewegen.

We zien echter ook de spanning op iemands gezicht wanneer die opgewonden, blij, boos is. Meermaals hebben ouders van jonge kinderen me de gemoedstoestand van hun zoon dochter uitgelegd door het observeren van de spanning in het aangezicht. De licht opgetrokken wenkbrauw, het trillende ooglid, de gespannen lippen gaven aan welke emoties hun kind zich vertoonde. Wallon (geciteerd door Eve Berger, 2005) beschrijft de tonus als de fysiologische ondersteuning van de emoties: de manier waarop de tonus zich vormt, wordt gebruikt en bewaard. Tonus is een middel voor de persoon om zichzelf te uiten in relatie met de ander.

De emoties kunnen zeer hevig zijn waardoor we in een verhoogde graad van spierspanning komen. Wanneer deze spanning voor een lange tijd aangehouden blijft dan blijven de spiervezels over een onfysiologische tijdsperiode verkort. Dit kan pijn of houdingsverandering veroorzaken. Uiteindelijk kan dit leiden tot verhoogde spierspanning, houdingsafwijking, contracturen. (Todd, 2001, geciteerd door Mathys, Straub in Spastizität...2011).

Een eerste reactie zou kunnen zijn dat we deze spanningen trachten op te heffen door de beweging in de andere richting te laten verlopen dan aangegeven door de spanning. We gaan de spier uitrekken ! We merken echter dat dit eerder weerstand oproept dan dat het ontspanning brengt. De orthobionomy (afgeleid vanuit de osteopathie) leert ons echter dat deze spanning eerder een uitdrukking is van zelfcorrectie van het organisme. Het lichaam deelt ons mee hoe we best met deze storing om moeten gaan (Mathys, Straub, Spastizität... 2011).

We kunnen dus beter de spierspanning gebruiken om richting te geven aan de beweging die we willen maken. De tonus kan onze leidraad zijn die ons aangeeft in welke richting de dialoog kan plaatsvinden, rekening houdend met de emotionele toestand waarin de persoon zich bevindt en die door de tonus belichaamd wordt.

Ik leg mijn hand op je schouder, want dat is voor jou je eerste aanspreekpunt. Ik laat het even rusten zodat je je kan instellen op de warmte. Ik voel lichtjes je spanning en oefen een lichte druk uit op de spieren van je schouder. Mijn andere hand verplaatst zich naar je heup. Ik laat je schouder los en leg nu beide handen op je heup. Beide handen drukken je heup in de richting van je bekken. Ik verplaats één hand naar de onderkant van je hiel, de andere glijdt naar je knieholte. Ik duw zacht je hiel in de richting van je knie. Ik hou dit 15 tellen aan en laat dan weer 15 tellen los. Ik herhaal dit enkele malen. Ik observeer goed je houding, je spanning, je reactie en pas druk aan. Ik probeer in voeling te komen met wat jij voelt.

Door aanraking, druk geven, strijk bewegingen te maken worden sensoren in onze gewrichten en spieren geprikkeld. Onze proprioceptie wordt geactiveerd.

Proprioceptie is de mogelijkheid om onszelf waar te nemen.

Door de proprioceptie zijn we in staat om onze houding waar te nemen. Het stelt ons in staat om waar te nemen dat wij het zijn die bewegen en niet iemand anders. Het draagt bij tot onze lichaamskennis.

Het geeft vorm aan onze identiteit (Sacks geciteerd door Berger, 2005).

Door de druk die ik je geef krijg je voeling met je zelf. Ik benadruk je lichaamscontouren, zonder daar enige verandering in te brengen. De druk die ik in je gewrichten geef voedt je lichaamsgevoel. Ik kijk goed of dit je goed doet, of je er voor open blijft staan. Het is mijn uitnodiging om verder met mij op stap te gaan, in beweging te komen.

Ik kan nu je been in beweging brengen. In eerste instantie til ik je been lichtjes op en wacht welke richting je spierspanning me leidt. Is je been volledig ontspannen dan kan ik de beweging misschien zelf inzetten en laat je zo het initiatief aan mij over. In het andere geval volg ik waar je been zich naar toe beweegt. Zal ik je knie wat buigen? Draait je voet naar binnen, je heup naar buiten?

... Door dansante bewegingen uit te voeren...

Rudolf Laban was de grondlegger van de 'analyse van de beweging' en gaf gestalte aan de 'ausdrucktanz' van waaruit de moderne hedendaagse dans is ontstaan. Hij definieerde de verschillende bewegingsvormen die het lichaam kan maken enerzijds, maar ook het belang van ruimte, tijd, gewicht en flow. Dit alles versterkt het lichaamsbewustzijn, het bewustzijn van de ruimte waarin we bewegen en de manier waarop we dit doen. Door zijn analyse creëerde hij een zodanig palet aan bewegingskleur dat ontelbare variaties mogelijk zijn.

Op basis van deze bewegingsanalyse ontwikkelde Veronica Sherborne, leerlinge van Laban, in Engeland een pedagogiek van bewegen. Ze gebruikte dit om enerzijds kinderen met een beperking maar ook normaal opgroeiende kinderen een uitgebreidere bewegingswoordenschat te bezorgen, maar ook zelfvertrouwen op te bouwen en de mogelijkheid te bieden om op een veilige manier relaties aan te gaan.

Het is opgebouwd rond het bewustzijn van het lichaam, de ruimte en de ander (In een notendop geef ik je een beschrijving. Meer info kan gezocht worden bij de sherbornevereniging)

Lichaamsbewustzijn

Romp

centrum, moet enerzijds stevig en vast zijn en anderzijds genoeg beweeglijk zijn om de verschillende veranderingen in tonus op te vangen en een soepel bewegen mogelijk te maken

bekken en knieën

gewicht dragende delen die voor de stabiliteit en het evenwicht zorgen.

perifere lichaamsdelen

nodig om de omgeving te kunnen exploreren.

Ervaren van de ruimte

Ervaring van tijd, ritme, de persoonlijke ruimte (verandert constant) tov de algemene ruimte (blijft constant) en de zwaartekracht.

Relatiespelletjes

Met-elkaar-relatie

overgeven aan de ander, de ander vertrouwen, inschatten, ruimte geven (via oogcontact, gewicht, initiatief en verantwoordelijkheid wordt vertrouwen, rust en zelfvertrouwen opgebouwd).

Tegen-elkaar-relatie

Mogelijkheid bieden om de eigen kracht te onderzoeken.

De eigen kracht richten naar één punt verhoogt de concentratie en aandacht maar ook dosering is belangrijk en stimuleert hierbij de sensitiviteit en de empathie

Samen-relaties

Het delen van de lichaamsenergie zorgt voor samenwerking.

In al de ervaringen ervaren we veranderingen in kracht, snelheid, richting en flow.

(bron: sherbornevereniging)

Naar hoe ik je aanvoel kan ik je heen bewegen met een zekere snelheid, een ritme. Ik kan het wiegen als een voortdurende beweging. Ik kan je je eigen ruimte laten ontdekken, door eventueel wat aan je heen te trekken of het net wat meer in te duwen. Door het op te heffen en het weer te laten zakken breng ik je in contact met de zwaartekracht. Af en toe bundel je je kracht en duw je wat tegen, ik geef dan even graag wat tegenkracht. En soms hebben we wel de indruk dat we samen bewegen.

Ik kan dit doen met je voeten, je knieën, je heupen, je totale been, je armen, handen, je romp, je bekken. In een verzorgingssituatie kan ik je op je zij rollen, je rug laten voelen, het draaien ervaren. Ontelbare variaties en een waaier aan danspassen bevinden zich binnen onze mogelijkheden.

... waardoor een dialoog kan ontstaan.

We zijn nu samen in beweging. Jij en ik, soms neem jij de leiding met heel minuscule bewegingsveranderingen of dan weer een hele uithaal. Soms neem ik de leiding en kan ik je meenemen in een bewegingspatroon dat je niet gewoon bent, dat je samen met mij wil ontdekken.

We komen tot dialoog omdat we als bewegingspartners via de variaties van tonus en beweging elkaars gemoedstoestand begrijpen. Welbehagen, onrust, angst, rust, bezorgdheid, zin in actie, tederheid krijgen een plaats.

Om tot deze 'tonische dialoog' (Ajuriaguerra geciteerd door Berger 2005) te komen is het van belang dat we sensitief responsief reageren op onze bewegingspartner.

In zijn boek *dansen met de wereld* beschrijft Sven De Weerdt 3 maal schijnbaar 2 tegengestelden om sensitief responsief te kunnen reageren.

Onthecht engagement: hoop zonder gevangen te geraken in verwachtingen. Er is toewijding vanuit een nederig niet-weten. Menselijkheid is fundamenteel en we trachten anderzijds niet gevangen te raken in frustraties en ook geluuksmomenten.

Ik beweeg je heen zonder te willen nastreven waar we naar toe willen, ik ben blij als ik voel dat er samen bewogen wordt, maar neem genoeg afstand om niet meer te willen. Ik geraak niet gefrustreerd omdat iets niet lukt, maar ik blijf aanbieden en mogelijkheden scheppen tot we samen er toe komen dat het ok en genoeg is nu.

Loslatend sturen: onbevangen bereid je oordeel op te schorten en ontdekken wat scheelt bij jezelf en de ander. Je bent aanwezig in wat er is, wat zich aandient op dat moment.

Ik beweeg je heen en voel je spanning. Ik volg je spanning, ga mee en het moment dat je wat ruimte laat kan ik een andere bewegingsrichting aangeven. Hiervoor dien ik zelf ook aan te voelen hoe ik me voel om geen blokkade op te werpen en bewegingen onmogelijk te maken.

Steunend confronteren: het ijs smelten en snijden. We hebben mededogen voor het lijden van de ander, maar moeten hem hier ook mee kunnen confronteren en daarvoor is het van belang dat we ons in verbinding stellen met onze eigen defensieve reactiepatronen.

Ik probeer je heen te bewegen maar door de grote spanning blijft dit bewegingsloos. Door diepe druk te geven, je gewrichten wat in elkaar te duwen tracht ik de steun te geven die je vraagt, maar heel subtiel maak ik je duidelijk dat je heen stijf en onbeweeglijke is. Ik forceer niks, want dan zou ik geweld plegen, maar langs de andere kant tracht ik je bewust te maken van de spanning en te zoeken naar een antwoord op je vraag om je heen meer en beter te voelen.

Afronden

Ik ben nu een tijdje met jou in beweging en we kunnen het samen goed vinden. Er is wat ritme en structuur. Je kan volgen wat ik doe en ik kan begrijpen wat jij wil.

Het wordt nu tijd om langzaam af te sluiten. Ik heb je volledige lichaam bewogen. Ik vertraag en verklein de beweging en leg zacht het lidmaat dat ik het laatst bewogen heb terug op een plaats die jezelf aangeeft. Ik strijk nog even enkele keren over je totale lichaam en neem afscheid.

Variaties op een thema

Er zijn cliënten die minder van het nabije contact kunnen genieten en eerder onrustig worden.

Hier is het van belang dat we heel goed observeren wat hij doet. We naderen met de grootste omzichtigheid en benaderen hem op een afstand die hij aankan. Een grote hulp kan het spiegelen zijn, waarbij we net dezelfde bewegingen trachten te maken. Zo kunnen we zijn aandacht pakken en kijken of hij ook bewegingen van ons overneemt, of we kunnen dichterbij komen en in contact treden.

Bij mobielere cliënten kunnen we door bijvoorbeeld met een deel van het lichaam via aanraking contact te houden. Dit contact kan gedurende de hele bewegingsvorm veranderen. Anderzijds kan ook het contact losgelaten worden en kunnen we meer afstand creëren om daarna weer nabij te komen, net zoals ons koppel in het begin van de tekst die samen op de dansvloer staan en het wel zien zitten om samen te dansen.

Besluit

In de aanloop van het schrijven van deze tekst heb ik wekenlang rondgelopen met het idee van te dansen met mijn cliënten en te ervaren wat dit voor hen betekent. Echter door me vast te pinnen op dit idee kwam ik tot geen enkel resultaat, laat staan iets wat op dans lijkt. Door het idee los te laten en me meer te focussen op wat er zich op dat moment aandient heb ik ruimte gegeven aan mijn cliënt om zich te tonen.

Dat is de ware opener geweest en het begin van 'de dans'.

Het zelfde heb ik gezien in een project dat we enkele jaren geleden gedaan hebben met professionele dansers die we (mezelf en mijn collega) in contact brachten met enkele van onze kinderen uit de voorziening waar we toen werkzaam waren. Het liep goed tot zolang de dansers zochten naar het contact. Het moment dat ze zich al te veel concentreerden op hun bewegingen en de veronderstelling dat de kinderen wel zouden volgen (omdat ze het toch al enkele malen geprobeerd hebben) liep het fout. Toen werd het kind een object. Door hen attent te maken om te blijven zoeken en af te tasten konden we weer een samen beleven ervaren.

Het is mijn ervaring dat het invoeren van dansante bewegingen in de dagelijkse praktijk met onze cliënten een meerwaarde is. Het laat op een menselijke wijze de persoon in contact komen met zichzelf, zijn omgeving en de partner. Zelf kan ik genieten van een 'inniger' samenzijn zonder in de val te trappen van me al te veel te binden. Het is net door de nabijheid dat ik de ander zichzelf kan laten zijn en hem in zijn eigen waarde laten.

Is muziek noodzakelijk? Neen, het kan echter wel een sfeer scheppen. Voorwaarde is wel dat de persoon het muziekstuk na een tijdje herkent en het ook aangenaam vindt. Het kan een aanleiding geven om te experimenteren met bewegen. De verleiding bestaat wel dat je als 'begeleider' je eigen weg gaat en de 'pas de deux' uit het oog verliest. Hoe dan ook kan het voor beide dansers aangenaam zijn en dichter bij afstemming brengen.

Uiteindelijk verwoordt Sven De Weerdts het dansen met de wereld als volgt:

Door het leven te leven als dans leef ik het kleine leven van elke beweging. Als ik aan de volgende of vorige dansstap denk, hapert mijn beweging. Mijn leven wordt dan aangestuurd vanuit (dramatische) conclusies, (vaste) overtuiging en normen, (automatische) beoordeling, (repetitieve) schema's en (dwangmatige) gewoontes, (enge) doelstellingen. De levensdans is een proces van aantreffen vanuit een houding van niet-weten. Ik ken de volgende stap niet. De volgende stap wordt aangetroffen. Het gebeurt... (De Weerdts, dansen met de wereld, psychologie van de ontmoeting 2012)

... zo ook heb ik dit ervaren telkens ik de moed had mezelf wat meer weg te cijferen en meer ruimte te laten voor de ander door de vraag te stellen 'Mag ik deze dans van jou?'. Hierdoor kwam meer plaats voor ontmoeting.

Daar zijn
als mens daar zijn
samen met een andere en nog een andere

Dus moet ge gewoon 'daar zijn'
heel simpel
en doen wat ge moet doen
levend werkwoord dat ge zijt
Waarbij de andere niet het onderwerp, noch het lijdend voorwerp
maar een naaste is.

Fernand Deligny

(geciteerd uit Tauberbach, compagnie C de la B, Alain Platel)

Dirk De Schryver
29/10/2015

Literatuur

Eve Berger: De beweging in al haar vormen, Het onderzoek van Danis Bois, Garant, 2005

Rosemarie Mathys, Jan Straub: Spastizität, Pflegerische Interventionen aus der Sicht der Basalen Stimulation® und der Ortho-Bionomy® Verlag Hans Huber 2012

Sven De Weerd: Dansen met de wereld, psychologie van de ontmoeting ,ASP NV 2012

Philip Van Maekelbergh: ppt verdiepingscursus VSBS 2014

Philip Van Maekelbergh: een basale houding (tekst beschikbaar op www.basale-stimulatie.be)
2011

Gerrit Loots : Bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne, cursus opleiding Sherborne 1992

Jean Newlove, John Dalby : Laban for all, nickhernbooks 2004, reprinted 2013

Websites

www.sherborne.be

www.sherborne-deutchland.com

Inspiratie

Ontmoeten in beweging, kunstenproject van Kristel Callebaut en Dirk De Schryver voor Het Veer MPI, therapeutisch kinderdagverblijf, ism Retina Dance Company (Filip Van Huffel), deFilharmonie, Bart Stouten, Marcella Piessens.

Les Ballets C de la B (Alain Platel): out of the context for Pina (<https://youtu.be/aWmvp-Q5bKc>)

Les Ballets C de la B (Alain Platel): Tauberbach 2014