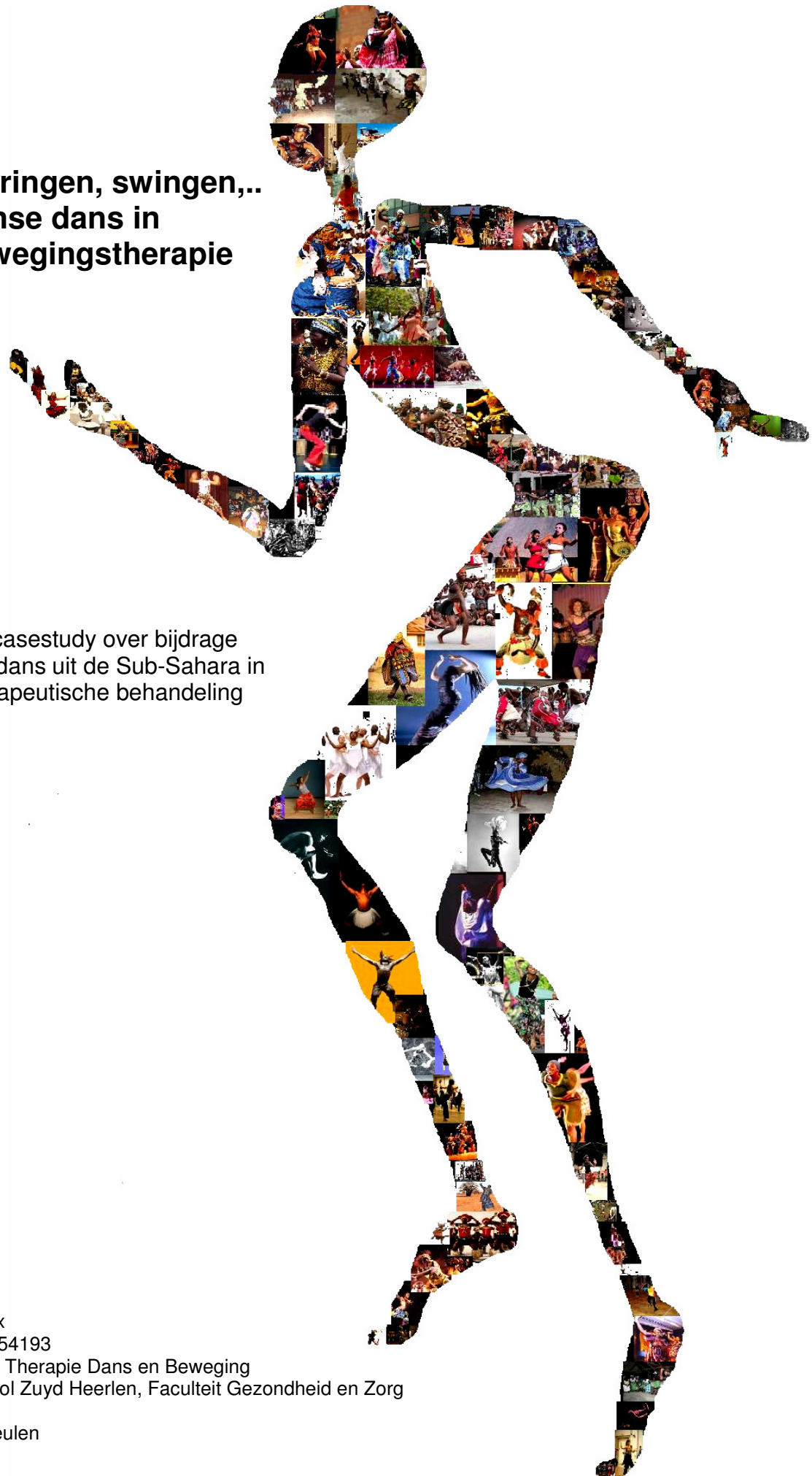


**Stampen, springen, swingen,..
Afrikaanse dans in
dans- en bewegingstherapie**

Kwalitatieve casestudy over bijdrage
van Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara in
een danstherapeutische behandeling

Student: I.J.M. Merkx
Studentnummer: 2054193
Opleiding: Creatieve Therapie Dans en Beweging
Instelling: Hogeschool Zuyd Heerlen, Faculteit Gezondheid en Zorg
Datum: 04 juni 2009
Begeleider: I. van Keulen



Inhoudsopgave

<u>Voorwoord</u>	4
<u>Inleiding</u>	5
<u>Hoofdstuk 1 Onderzoek</u>	6-12
1.1 Probleemstelling	6,7
1.2 Vraagstelling	8
1.3 Doelstellingen	8
1.4 Onderzoekstype	8
1.5 Onderzoeksmethode	8,9
1.6 Dataverzameling	9,10
1.7 Data- analyse	11
1.8 Kwaliteitscriteria	11,12
<u>Hoofdstuk 2 Afrikaanse dans</u>	13-18
2.1 Inleiding	13
2.2 Het ontstaan en de ontwikkeling van Afrikaanse dans	13
2.2.1 Traditionele dans	13
2.2.2 Showdans	13
2.2.3 Evolutie in de dans	13,14
2.3 De belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans	14
2.3.1 Gebruik van de aarde	15
2.3.2 Interactie tussen dans en muziek	15,16
2.3.3 Gebruik van energie	16
2.3.4 Groot en klein bewegen	16
2.3.5 Bewegen van en vanuit de ruggengraat	16
2.3.6 Totaal en in isolatie bewegen	16,17
2.3.7 Open- en gesloten bewegingen	17
2.3.8 Dansen in richtingen en patronen	17
2.3.9 Communicatie als hoofddoel	17
2.4 Samenvatting en conclusie	18
<u>Hoofdstuk 3 Analyse in de dans- en bewegingstherapie</u>	19-25
3.1 Inleiding	19
3.2 Laban Movement Analyses (LMA)	19
3.2.1 Body	19,20
3.2.2 Space	20
3.2.3 Effort	20
3.2.3.1 Weight factor	20
3.2.3.2 Time factor	20
3.2.3.3 Space factor	21
3.2.3.4 Flow factor	21
3.2.4 Shape	21
3.3 De danselementen	21
3.3.1 Lichaam	21,22
3.3.2 Ruimte	22
3.3.3 Tijd	22
3.3.4 Energie	22
3.4 De aspecten van dans- en bewegingstherapie	23
3.4.1 Het lichamelijke aspect	23,24
3.4.2 Het sociale aspect	24
3.4.3 Het expressieve aspect	24
3.5 Samenvatting en conclusie	25
<u>Hoofdstuk 4 Elementen van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie</u>	26-31
4.1 Inleiding	26
4.2 Marian Chace	26
4.2.1 Lichaamsactivering (body action)	26
4.2.2 Symboliek	26,27
4.2.3 Therapeutic movement relationship	27

4.2.4 Ritmische activiteit	27
4.3 Blanche Evan	27
4.4 Jan Hermans	28
4.4.1 Maskerdansen	28
4.4.2 Dansen met live-percussie	28,29
4.5 Research Afrikaanse dans in dans- en bewegingstherapie	29
4.5.1 Afrikaanse dans voor stressreductie	29
4.5.2 Afrikaanse dans bij Afrikaanse adolescente oorlogslachtoffers	29,30
4.5.3 The Sementic Grid	30
4.5.4 Overig	31
4.6 Samenvatting en conclusie	31
<u>Hoofdstuk 5 Verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie</u>	32-40
5.1 Inleiding	32
5.2 Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans	32
5.2.1 Lichaamszelf (body self)	33,34,35
5.2.2 Lichaamsgeheugen (body memory)	35
5.3 Het sociale aspect in Afrikaanse dans	36
5.3.1 Gebruik van ruimte	36
5.3.2 Communicatie in dans	36,37
5.3.3 Gebruik van ritme voor ontmoeting in dans	37,38
5.4 Het expressieve aspect in Afrikaanse dans	38
5.4.1 Symboliek als expressiemiddel	38,39
5.4.2 Gebruik van kracht	39
5.4.3 Vrij bewegen	39,40
5.4.4 Ruimte om jezelf te uiten	40
<u>Hoofdstuk 6 Discussie</u>	41-48
6.1 Inleiding	41
6.2 Het behalen van de resultaten	41
6.3 Sterkte/zwakte analyse	42
6.3.1 Sterkten van het onderzoek	42
6.3.2 Tekortkomingen van het onderzoek	42
6.4 Verklaring en interpretatie van de resultaten	42,43
6.4.1 Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans	43,44
6.4.2 Het sociale aspect in Afrikaanse dans	44,45
6.4.3 Het expressieve aspect in Afrikaanse dans	45,46
6.4.4 Conclusie	46
6.5 Mijn werkmodel	46
6.5.1 Werken vanuit de aspecten van dans- en bewegingstherapie	46,47
6.5.2 Werken met Afrikaanse dans	47,48,49
6.6 Aanbevelingen voor vervolgstudie	49
<u>Samenvatting</u>	49
<u>Literatuurlijst</u>	50
<u>Vermeldingen van websites</u>	51
<u>Bijlage 1 Interviews met Afrikaanse dansdocenten</u>	52-58
Interview 1, 2 & 3	
<u>Bijlage 2 Interviews met danstherapeuten</u>	59-68
Interview 4, 5 & 6	
<u>Bijlage 3 Interviews met dansers</u>	69-77
Interview 7, 8 & 9	
<u>Bijlage 4 Schema's voortkomend uit interviews</u>	78-82
Psychologische thema's in Afrikaanse dans	79
Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans	80
Het sociale aspect in Afrikaanse dans	81
Het expressieve aspect in Afrikaanse dans	82

Voorwoord

Mijn afstudeerproject gaat over Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie. De aanleiding om te kiezen voor dit onderwerp is mijn reis naar Ghana, West-Afrika, geweest in de zomer van 2008. Daar ben ik voor het eerst in contact gekomen met Afrikaanse dans en dit heeft vanaf het eerste moment mijn interesse gewekt.

Terug in Nederland en denkend over het onderwerp voor het afstuderen, kwam ik daarom al vrij snel uit bij het onderwerp Afrikaanse dans. Ik wilde hier meer van weten. De verbinding met dans- en bewegingstherapie was uiteraard ook snel gemaakt, omdat ik de Opleiding Creatieve Therapie Dans en Beweging volg in Heerlen. Ik ben vanuit deze opleiding verder gaan nadenken over de gerichte thematiek die ik centraal wilde stellen in het onderzoek.

Vanaf het begin van dit schooljaar, september 2008, ben ik zelf Afrikaanse danslessen gaan volgen. Ik heb deelgenomen aan wekelijkse danslessen, maar ook aan verschillende workshops van diverse Afrikaanse dansdocenten. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik kennis maakte met dansen uit verschillende landen in Afrika. De verschillen, maar vooral de overeenkomsten hierin spraken me enorm aan, waardoor ik me in mijn onderzoek ben gaan richten op Afrikaanse dans ten zuiden van de Sahara, de zo genoemde Sub-Sahara. Ik ben dus benieuwd geraakt naar de meer algemene vorm van Afrikaanse dans en in welke mate deze kan bijdragen aan de dans- en bewegingstherapie.

Door het zelf volgen van Afrikaanse dans groeide mijn interesse voor deze dansvorm steeds meer, omdat ik de werking van Afrikaanse dans op het lichaam en de psyche zelf ging ervaren. Dit waren voor mij positieve ervaringen. Ik merkte dat ik op bepaalde vlakken groeide in mijn persoonlijkheid, in zowel mijn emotionele als cognitieve ontwikkeling. Van daar ben ik benieuwd geraakt naar de ervaringen van derden bij Afrikaanse dans. Ik ben hiervoor diverse personen gaan interviewen. Zowel Afrikaanse dansdocenten, dansers/leerlingen Afrikaanse dans en danstherapeuten. Daarnaast ben ik door middel van een literatuurstudie gaan lezen over Afrikaanse dans. En heb ik me door middel van literatuur verdiept in verschillende elementen uit de dans- en bewegingstherapie (LMA, de danselementen en de aspecten van dans- en bewegingstherapie), voor analyse in dit onderzoek. Verder heb ik gezocht naar elementen uit de Afrikaanse dans, welke al toegepast worden in de dans- en bewegingstherapie. Vervolgens heb ik alles samen gebracht en de verbinding gemaakt tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie. Hieruit is een antwoord gekomen op mijn vraagstelling: 'Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?'

Het beoogde resultaat is door dit onderzoek dus gerealiseerd. Dit is mede mogelijk gemaakt door mijn begeleidster Ina van Keulen. Zij heeft me gedurende mijn afstudeerproject feedback gegeven op mijn proces, wat heeft bijgedragen aan dit eindresultaat. Voor de inzet en deskundigheid wil ik haar oprecht bedanken.

Verder wil ik ook de respondenten bedanken, voor hun tijd, inzet en enthousiasme. Ik heb hierdoor mooie en interessante verhalen mogen horen. Zonder deze verhalen was dit product nooit tot zijn recht gekomen.

Dank aan mijn moeder Corrie Merckx en mijn oom Harrie Schalkx. Zij hebben in de laatste fase van dit onderzoek bijgedragen, door het afstudeerproject kritisch te lezen en hierop feedback te geven.

Aan hun enthousiasme en inspanning heb ik veel gehad.

Ook wil ik een dankwoord uitspreken aan Wendy Boon en Jojanneke Taelman. Bij hen kon ik altijd terecht om mijn hart te luchten. Zij hebben me gesteund en geholpen gedurende deze pittige periode. Maar ook mijn andere vriendinnen hebben me gesteund door me mee te nemen naar ontspannen activiteiten, zodat ik vervolgens weer met een frisse blik kon werken aan dit project. Dank je wel hiervoor!

Een laatste dankwoord gaat uit naar mijn klasgenoten en mijn leraren van de afgelopen 4 jaar voor de indrukwekkende reis die ik samen met hen en door hen heb kunnen maken. Dank voor de begeleiding in mijn persoonlijke ontwikkeling en in de ontwikkeling als dans- en bewegingstherapeut. Deze reis had ik nooit willen missen. Dus nogmaals: Dank je wel allemaal!

Inge Merckx, juni 2009

Inleiding

Om te begrijpen waar mijn onderzoek over gaat geef ik in dit afstudeerproject allereerst mijn probleemstelling weer, welke gevolgd wordt door mijn vraagstelling. De vraagstelling bevat zowel de hoofdvraag als enkele deelvragen om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden. Deze wordt gevolgd door de doelstellingen die centraal staan in dit onderzoek. Ook hier heb ik het hoofddoel weergegeven als enkele subdoelen. Vervolgens beschrijf ik mijn onderzoekstype en onderzoeksmethode, waarin onder andere is uitgelegd waarom ik voor deze heb gekozen. Opvolgend is in het eerste hoofdstuk mijn data-analyse te lezen en de kwaliteitscriteria die ik gesteld heb waaraan mijn onderzoek moet voldoen.

Hoofdstuk 2 gaat over Afrikaanse dans. Hierin geef ik bondig het ontstaan en de ontwikkeling weer van deze dansvorm. Er wordt hierbij een onderverdeling gemaakt in traditionele dansen als de showdans, waarna de evolutie in de Afrikaanse dans is beschreven. Verder heb ik de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans kernachtig weergegeven in figuur 1, welke ik vervolgens uitgebreid toelicht. De kenmerken die ik beschrijf zijn onderverdeeld in verschillende subparagrafen welke gaan over het gebruik van de aarde, de interactie tussen dans en muziek, gebruik van energie, het zowel groot als klein bewegen, het bewegen van en vanuit de ruggengraat, totaal en in isolatie bewegen, het maken van open- en gesloten bewegingen, dansen in richtingen en patronen en communicatie als hoofddoel van de Afrikaanse dans.

Het derde hoofdstuk gaat over analyse in de dans en bewegingstherapie. Hierbij komen verschillende facetten aan bod uit de dans- en bewegingstherapie welke ik heb gebruikt om alle informatie betreft Afrikaanse dans te kunnen analyseren en te verbinden aan deze therapievorm. Ik beschrijf hierbij de Laban Movement Analyses (LMA); de danselementen lichaam, ruimte, tijd en energie; en als laatste de aspecten van dans- en bewegingstherapie: het lichamelijke, -sociale -en expressieve aspect.

Vervolgens beschrijf ik in hoofdstuk 4 welke elementen van Afrikaanse dans al gebruikt worden in de dans- en bewegingstherapie. Hierbij komen de danstherapeuten Marian Chace, Blanche Evan en Jan Hermans aan bod. Ook wordt mijn research over Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie weergegeven, waarbij ik bondig beschrijf wat ik hierover heb gevonden.

In hoofdstuk 5 verbind ik de Afrikaanse dans aan de dans- en bewegingstherapie, waarbij ik het lichamelijke-, sociale- en expressieve aspect als uitgangspunt neem. Binnen het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans komt het lichaamszelf en lichaamsgeheugen terug. Bij het sociale aspect in Afrikaanse dans wordt een onderverdeling gemaakt in gebruik van ruimte, communicatie in dans en gebruik van ritme voor ontmoeting in dans. En gekeken naar het expressieve aspect in Afrikaanse dans, wordt symboliek als expressiemiddel beschreven, maar ook het gebruik van kracht, het vrij bewegen en de ruimte om jezelf te uiten.

De discussie vindt plaats in hoofdstuk 6. Hierbij ga ik in op de vraag of mijn vraagstelling beantwoord is en of de resultaten op de voorgenomen wijze behaald zijn. Ook beschrijf ik de sterke punten en de tekortkomingen van dit onderzoek. Vervolgens verklaar en interpreteer ik mijn resultaten en ga ik in op mijn werkmodel. Hierbij wordt vooral gekeken naar mijn nieuwe werkmodel, maar een vergelijking tussen het nieuwe en oude werkmodel vind tussen de beschrijving van het nieuwe werkmodel ook plaats. Hierbij heb ik ter verduidelijking een onderverdeling gemaakt in het werken binnen de aspecten van de dans- en bewegingstherapie als het werken met Afrikaanse dans in deze therapievorm. Dit hoofdstuk sluit ik verder af met aanbevelingen voor een vervolgstudie.

Het onderzoek wordt afgesloten met een samenvatting. Hierin beschrijf ik in een notendop het probleem, de vraagstelling, de verrichte acties, de resultaten en de conclusies.

Uiteraard heb ik ook een literatuurlijst weergegeven, waarin al mijn gebruikte literatuur vermeld staat. De gebruikte webpagina's heb ik op een opvolgende pagina staan. Ook heb ik bijlagen toegevoegd aan dit afstudeerproject, waarin de gehouden interviews en schema's, voortkomend uit de interviews, zijn opgenomen.

Hoofdstuk 1 Onderzoek

1.1 Probleemstelling

In de zomer van 2008 ben ik voor drie maanden naar Ghana, West-Afrika, geweest. Hier ben ik in aanraking gekomen met Afrikaanse dans. Ik zag in het culturele centrum in Tamale, een grote stad in het noorden van Ghana, zowel Afrikaanse jongens als meisjes les krijgen in Afrikaanse dans. Ik herinner me goed dat ik helemaal weggeblazen werd door de grote, krachtige en dynamische bewegingen vol expressie. Het lichaam van de dansers leefde, geen enkel deel werd overgeslagen. Van de tenen tot de haren en de mimiek, alles bewoog mee en straalde plezier en kracht uit. Maar niet alleen in het cultureel centrum zag ik mensen dansen. Ook binnen mijn gastgezin en langs de straat werd er volop gedanst. Iedereen genoot intens van het dansen en dit zag je ook terugkomen in de manier waarop er bewogen werd. Ook heb ik meerdere malen verbaasd rondgekeken naar bewegingen die gemaakt werden. Bewegingen die wij in onze maatschappij veelal associëren met seksualiteit, werden daar uitgevoerd door kinderen van enkele jaren oud. Ik was dus gefascineerd door de dansen die ik in Ghana zag.

Bij terugkomst in Nederland ben ik daarom meteen op Afrikaanse dansles gegaan. Dit was bij een Nigeriaanse vrouw. Opvallend was dat de dansen uit Nigeria heel anders waren dan ik in Ghana gezien had, maar dat er ook veel overeenkomsten te bemerken waren in de bewegingen. Dit wekte mijn interesse naar Afrikaanse dans uit andere gebieden van Afrika ten zuiden van de Sahara. Ik was benieuwd naar de overeenkomsten en de verschillen van de algemene kenmerken van Afrikaanse dans en de ervaringskennis van derden bij deze dansvorm. Vandaar dat ik naast mijn wekelijkse dansles verschillende workshops heb gevolgd, verschillende personen die bekend zijn met Afrikaanse dans ben gaan interviewen en literatuur over Afrikaanse dans ben gaan lezen.

Door het beoefenen van Afrikaanse dans heb ik mezelf ontwikkeld op zowel cognitief als emotioneel niveau. Ik heb ervaringen opgedaan welke ik nog niet eerder in dans had opgedaan. Ik ben erg verrast door de bewegingen die allemaal gemaakt kunnen worden in deze dansstijl, de betekenis van bewegingen en wat deze met je innerlijke zijn kunnen doen. Ik ben op bepaalde vlakken gegroeid door het beoefenen van deze dansvorm, waarvan ik tevoren niet had verwacht te groeien door middel van Afrikaanse dans. Voor mij was dit dus een hele positieve ervaring.

Dit heeft me laten nadenken over welke rol Afrikaanse dans binnen de dans- en bewegingstherapie heden inneemt. Bij dans- en bewegingstherapie gaat het er volgens Stanton-Jones (1992) om door middel van het experimenteren en improviseren met (dans)bewegingen, nieuwe gevoelens en zijnswijzen te exploreren en toegang te krijgen tot gevoelens die moeilijk toegankelijk zijn (Smeijsters, 2003, p. 210). Volgens Smeijsters (2003, p. 210) is dans- en bewegingstherapie een therapievorm waarin de cliënt de bewegingen zelf stuurt en waarin hij de gevoelsdimensie van de bewegingen in de relatie met de therapeut doorwerkt. The American Dance Therapy Association beschrijft dat dans- en bewegingstherapie gebaseerd is op het gegeven dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. De therapie wordt gedefinieerd als een psychotherapeutisch gebruik van beweging, om de emotionele, cognitieve, fysieke en sociale integratie van het individu te bevorderen (<http://www.adta.org>). De gevoelswaarde van een beweging is in dans- en bewegingstherapie het referentiekader. In de dans- en bewegingstherapie gaat het dus om de wijze waarop psychische beleving in beweging tot uitdrukking komt en de wijze waarop door de beweging de psyche beïnvloed kan worden (Smeijsters, 2003, p. 216).

Gekeken naar mijn eigen ervaringen, in mijn stagejaar, op de deeltijdpsychiatrie voor volwassenen binnen het toenmalige Prins Claus Centrum te Sittard, heb ik niet bewust Afrikaanse elementen toegepast in de dans- en bewegingstherapie. Wel kan ik achteraf aangeven dat ik elementen uit Afrikaanse dans heb ingezet binnen de therapie.

Zo heb ik gebruik gemaakt van elementen uit de psychodynamische dans- en bewegingstherapie, welke het werk van Marian Chace als uitgangspunt heeft. Chace is een van de grondlegsters van de dans- en bewegingstherapie. Ze kent haar oorsprong in de moderne dans, waarbij ze steeds meer beïnvloed werd door onder andere de communicatieve aspecten van de dans (Smeijsters, 2003, p. 213). Ze legde in haar werk de nadruk op de samenhang tussen dans, muziek en psyche, wat ook bij Afrikaanse dans sterk naar voren komt. Ze werkte met de volgende technieken: lichaamsactivering (body action), waarbij door bewegingsacties de rigide lichaamsdelen geëxploreerd worden; spiegelen (binnen de therapeutic movement relationship), wat een emphatische techniek is waarbij de dans- en bewegingstherapeut in de eigen bewegingen de bewegingen van de cliënt aanneemt; ritmische activiteiten, hetgeen regelmatige afwisselende bewegingen zijn; en symboliek (Ryynanen, 1996, pp.15-17), welke als brug dienen voor het onbewuste naar het bewuste (Smeijsters, 2003, p. 219). Symbolen kunnen verder een zichtbare vorm aannemen, maar hebben daarnaast ook een onzichtbare betekenis. Ze hebben van oudsher een communicatieve functie, drukken van oorsprong iets uit en delen iets mee (Foks-Appelman, 1995, hfd. 1.1).

In Afrikaanse dans zijn al deze technieken tevens terug te vinden. Baart (2000b, pp. 1-7) geeft hiervan enkele voorbeelden in haar artikel over Chace. Dit artikel laat tevens zien dat de ontwikkeling in het beroep en werkveld zich uitbreidt naar multiculturele vormen van dans binnen de dans- en bewegingstherapie, wat aansluit bij het leven in een multiculturele samenleving. Ook in de gehouden interviews kwam naar voren dat niet westerse dansvormen steeds meer ingezet worden in deze therapievorm, zo ook Afrikaanse dans. Echter is de literatuur hierover heel schaars.

Binnen mijn, zowel individuele- als groepstherapieën in het Prins Claus Centrum, heb ik terugkijkend naar de methode van Chace veelal gewerkt met lichaamsactivering en spiegelen. Ook heb ik enkele malen bewust gewerkt met ritmische activiteit en symboliek. Dit was afhankelijk van de hulpvraag van mijn cliënten en de situatie op het moment zelf.

Het gezamenlijk dansen in een kring is bij bijna elke groepssessie teruggekomen in mijn therapieën gedurende het stagejaar. Het bewust uitoefenen van een Chace cirkel heb ik ook meerdere malen gedaan. Hierbij stond het samen bewegen centraal, waarbij ik als therapeut bewegingen van de cliënten overnam (spiegelen), integreerde in mijn eigen lijf om er vervolgens, zo nodig, op te interveniëren door deze bijvoorbeeld terug te reflecteren, af te bakenen, vergroten, herstructureren of de cliënt uit te nodigen en stimuleren tot het gebruik van nieuw bewegingsmateriaal (Ryynanen, 1996, pp. 16-17). Bewegingsdialogen ben ik binnen de Chace cirkel ook aangegaan, hetgeen kenmerkend is voor de toepassing van deze werkvorm. Als laatste heb ik binnen mijn werkmodel, gedurende mijn stagejaar, veel gewerkt met gronding, wat misschien wel het meest typerende is van Afrikaanse dans.

Jan Hermans werkt echter met een heel ander concept uit de Afrikaanse dans. Hij werkt in zijn therapieën onder andere met maskerdansen. Het masker komt in Afrika voor in verschillende maten en vormen genaamd 'cap', 'helmet' en 'full body'. Als de persoon het masker in Afrika op heeft, verandert hij in de geest of het wezen welke het masker representeert (Asante, 2002, p. 21). Hermans veronderstelt dat door het werken met maskers in dans- en bewegingstherapie, je de cliënt enerzijds de gelegenheid biedt iets te verhullen, hun gezicht, hun lichaam, gevoelens, emoties en anderzijds iets te onthullen, eveneens hun gevoelens en hun emoties (Hermans, 2007, pp. 146-153).

Binnen de dans- en bewegingstherapie wordt er dus door verschillende therapeuten gewerkt met elementen uit de Afrikaanse dans en ook ikzelf heb enigszins met elementen uit deze dansvorm gewerkt binnen mijn therapieën. Echter staat een bijdrage van Afrikaanse dans in een danstherapeutische behandeling niet duidelijk op papier, omdat ik de koppeling tussen Afrikaanse dans en het werk van de verschillende danstherapeuten zelf heb gemaakt. Ik heb dus weinig concreets hierover kunnen lezen. Wel wordt in het onderzoek, genaamd 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol', van West, Otte, Geher, Johnson en Mohr (2004, pp. 114-118) aangetoond dat Afrikaanse dans waargenomen stress en negatieve gevolgen hiervan kan verminderen. En in het artikel 'Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among Africa adolescent torture survivors' wordt beschreven dat bij een groep Afrikaanse jongens symptomen als angst, depressie, agressie, opdringerige gedachten en verhoogde seksuele geprikkeldheid zijn verminderd, door middel van dansimprovisatie, traditionele Afrikaanse dans en drumming, welke aansloten bij rituelen passend bij hun cultuur (Harris, 2007, pp.134-155). Echter was dit laatste artikel niet volledig te verkrijgen en heb ik dus geen gedetailleerde resultaten hierover kunnen lezen.

Een laatste artikel dat ik heb gevonden betreft: 'African dance: Some Implications for Dance Therapy' (1978, pp. 3-15). Judith Lynne Hanna ontwikkelt hierin een model, the semantic grid, waarmee ze de betekenis van de Nigeria's Ubakala dance-plays kan analyseren. Het is een model dat volgens Hanna relevant kan zijn binnen de dans- en bewegingstherapie bij problemen in diagnostiek, het berekenen van kansen en voor interpretatie van innerlijke processen bij cliënten binnen dans dat uiteindelijk verbaal gecommuniceerd kan worden.

Maar er is dus weinig concreet materiaal te vinden over de bijdrage van Afrikaanse dans in een danstherapeutische behandeling. Terwijl ik zelf denk, met mijn eigen ervaringen als uitgangspunt, dat Afrikaanse dans of elementen hieruit zeker ingezet kunnen worden binnen deze therapievorm. Duidelijkheid over de mogelijke integratie van Afrikaanse dans binnen de dans- en bewegingstherapie mist, terwijl gebruik van multiculturele dansvormen volgens Baart (2000b, pp. 1-7) in de dans- en bewegingstherapie wel toenemen. Dit tekort wil ik daarom aanpakken, door zowel mijn eigen ervaringskennis als die van derden te expliciteren, literatuur te bestuderen en alles samen te brengen. Hierdoor zal ik mijn eigen ervaringen betreffende Afrikaanse dans kunnen verklaren, wat mijn eigen werkmodel zal vergroten. Daarnaast kan dit onderzoek toekomstige en huidige dans- en bewegingstherapeuten duidelijkheid geven over de kwaliteiten van Afrikaanse dans. Hierdoor kan ook hun werkmodel verbreed worden, waardoor men wellicht efficiënter kan werken aan de hulpvraag van de cliënt binnen de dans- en bewegingstherapie.

1.2 Vraagstelling

1.2.1 Hoofdvraag

'Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?'

1.2.2 Deelvragen

- Wat is Afrikaanse dans?
- Wat zijn de kenmerken van Afrikaanse dans?
- Wat zijn mijn eigen ervaringen bij Afrikaanse dans?
- Wat zijn de ervaringen van derden bij Afrikaanse dans?
- Wat is dans- en bewegingstherapie?
- Wordt Afrikaanse dans al ingezet in de dans- en bewegingstherapie?
- Wat zijn de aspecten van een danstherapeutische behandeling?
- Hoe zijn de aspecten terug te vinden in Afrikaanse dans?

1.3 Doelstellingen

1.3.1 Hoofddoel

Door middel van dit onderzoek wil ik mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans in kaart brengen en verklaren, waardoor dit onderzoek een antwoord geeft op mijn vraagstelling: 'Kan Afrikaanse dans bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?'

1.3.2 Subdoelen

- Door dit onderzoek verbreed ik mijn eigen werkmodel. Omdat ik beginnend beroepsbeoefenaar ben, draagt dit bij aan mijn eigen visie op de dans- en bewegingstherapie.
- Dit onderzoek kan huidige en toekomstige dans- en bewegingstherapeuten duidelijkheid geven over de kwaliteiten van Afrikaanse dans. Hierdoor kan ook hun werkmodel verbreed worden, waardoor men wellicht specifiek en/of efficiënter kan werken aan de hulpvraag van de cliënt binnen de dans- en bewegingstherapie. Dit onderzoek kan dus als materiaal en inspiratie dienen voor huidige en toekomstige dans en bewegingstherapeuten.
- Tevens kan dit onderzoek als opstap gelden voor verder onderzoek waarbij bijvoorbeeld een module ontwikkeld wordt aan de hand van Afrikaanse dans, voor gebruik in de dans en bewegingstherapie, bij een bepaalde doelgroep.

1.4 Onderzoekstype

Mijn vastgestelde onderzoekstype is verklarend. Het uitgangspunt voor dit onderzoek is een casus gericht op mezelf, mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans. In dit onderzoek ga ik op zoek naar een verklaring voor mijn eigen opgedane ondervindingen. Ik ben namelijk benieuwd geweest of deze overeenkomen met ervaringen van anderen. Of de te lezen literatuur mijn bevindingen ondersteunt en of er in de praktijk van de danstherapie al gelijke ervaringen opgedaan worden of door experts verwacht kunnen worden. Ik wilde op zoek gaan naar verbanden, samenhang en relaties, om zo mijn eigen ervaring met Afrikaanse dans te verklaren. Hiervoor heb ik echter wel eerst informatie hierover dienen te beschrijven, want zoals Boeijs formuleert, kan men beschrijven zonder te verklaren maar niet verklaren zonder te beschrijven (Boeijs 2008, p. 34). Om mijn eigen ervaringen te verklaren heb ik verschillende invalshoeken benaderd en heb ik gebruik gemaakt van verschillende dataverzamelingstechnieken, welke ik nader toelicht in paragraaf 1.6.

1.5 Onderzoeksmethode

Mijn onderzoeksmethode is een kwalitatieve casestudy. De casestudy is in mijn onderzoek van toepassing omdat ik mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans als uitgangspunt neem. Uiteraard komt hierbij de vraag of mijn onderzoek dan wel gebaseerd is op een casestudy, omdat ik geen systematische beschrijving van het verloop van een therapie bij een cliënt weergeef. Omdat ik in plaats hiervan mijn eigen casus als uitgangspunt neem en vanuit hier verbanden heb gelegd met de ervaringen van anderen en elementen uit de danstherapie, hetgeen ik allen ondersteund heb met

literatuur, kan ik mijn onderzoek alsnog plaatsen onder een kwalitatieve casestudy (Smeijsters. (red), 2005, p. 54).

Ik heb een hele positieve ervaring opgedaan met Afrikaanse dans gericht op mijn psychische welzijn. Dit heeft me verrast en daardoor ben ik geïnteresseerd geraakt in nader onderzoek hierin, waaruit mijn vraagstelling naar voren is gekomen. Om hier antwoord op te krijgen heb ik mijn eigen belevingen betreft Afrikaanse dans onderzocht als de belevingen en gedachten van andere personen bij deze vorm van dans. Hiervoor heb ik een open onderzoeksprocedure ingezet, zodat er openheid en vrijheid plaatsvond voor alle ervaringen en gedachten van de geïnterviewden. Ik wilde me dus niet vastbinden aan mijn eigen ervaringen. Hierdoor bevat mijn onderzoek uitgebreide en gedetailleerde beschrijvingen. Wel heb ik een algemeen format aangehouden, waardoor het mogelijk was de geïnterviewden met elkaar te vergelijken en verbanden te ontdekken (Smeijsters.(red), 2005, p. 43.) De case heb ik zoveel mogelijk in zijn geheel onderzocht, door op verschillende niveaus gegevens te hebben verzameld en geanalyseerd wanneer dit van toepassing was. Niveaus die in mijn onderzoek naar voren komen zijn dansers/docenten Afrikaanse dans, studenten/leerlingen Afrikaanse dans, danstherapeuten en mijn eigen ervaringen. Omdat ik in mijn onderzoek gebruik maak van onder andere interviews (zie bijlagen 1-3) en observaties zullen in mijn analyse ook teksten terugkomen uit deze dataverzamelingen. Dit benadrukt tevens mijn kwalitatieve onderzoek (Boeije, 2008, pp. 18-22). Zoals vermeld staat in het boek van Boeije (2008, p.27) wordt er het volgende met kwalitatief onderzoek bedoeld: *'In kwalitatief onderzoek richt de vraagstelling zich op onderwerpen die te maken hebben met de wijze waarop mensen betekenis geven aan hun sociale omgeving en hoe ze zich op basis daarvan gedragen. Er worden onderzoeksmethoden gebruikt die het mogelijk maken het onderwerp vanuit het perspectief van de onderzochte mensen te leren kennen met het doel om het te beschrijven en waar mogelijk te verklaren.'*

In mijn onderzoek is dus belangrijk op welke wijze ikzelf en andere personen betekenis geven aan de Afrikaanse dans. Ik heb onderzoeksmethoden en technieken gebruikt welke het mogelijk hebben gemaakt om het onderwerp vanuit het perspectief van alle gebruikte invalshoeken te leren kennen met het doel dit te beschrijven en uiteraard waar mogelijk te verklaren. Een belangrijk onderzoeksmethode hierbij is de Grounded Theory. Dit is een gefundeerde theoriebenadering, waarbij verbanden gelegd worden van praktijk naar theorie. Er vind een constante vergelijking plaats tussen theorie en praktijk, waardoor begrippen en relaties tussen begrippen ontwikkeld kunnen worden en verschijnselen verklaart kunnen worden. In dit onderzoek heb ik dan ook, door middel van systematiseren, de verklaringen van mijn betrokkenen (dansers, docenten, danstherapeuten en ikzelf) verbonden aan de theoretische achtergronden van de Afrikaanse dans als de dans en bewegingstherapie. Hierdoor heb ik verbanden kunnen leggen en verklaringen gevonden voor mijn eigen ervaringen betreft Afrikaanse dans.

De kwalitatieve casestudy als de Grounded Theory hebben het mij dus mogelijk gemaakt om de Afrikaanse dans en de danstherapie vanuit het perspectief van de onderzochte invalshoeken te leren kennen en te verklaren, wat een antwoord vormt op mijn vraagstelling (Boeije, 2008, pp. 27-36).

1.6 Dataverzameling

Ik heb in dit onderzoek vooral gebruik gemaakt van de triangulatietechniek, welke behoort tot de naturalistic constructivistic inquiry. Ik heb verschillende soorten bronnen benaderd om mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans vanuit verschillende invalshoeken te belichten. Zo ben ik tot verbanden gekomen tussen de praktijk en de literatuur en heb ik uiteindelijk antwoord kunnen geven op mijn vraagstelling (Smeijsters. (red), 2005, p. 43). Alle gebruikte bronnen heb ik hieronder uitgebreider beschreven.

In eerste instantie ben ik bij mezelf nagegaan welke belevingen ik had bij Afrikaanse dans, wat waren mijn eigen ervaringen (authenticity). Om hier bewust van te worden heb ik een logboek bijgehouden waarin ik na elke dansles en workshop heb beschreven wat me allemaal was overgevallen in mijn eigen lichaam en gemoedstoestand; mijn eigen ervaringen. Tijdens deze danslessen heb ik naast observatie gericht op mezelf, ook de personen om me heen geobserveerd, de docent en de aangeboden Afrikaanse dans. Bij het observeren van de andere personen dient gedacht te worden aan hoe ze hun lichaam bewogen en het uiten van ervaringen en gedachten of verdere informatie die ze me gaven, geschikt voor mijn onderzoek. Dit heb ik tevens verwerkt in mijn logboek, welke ik heb gebruikt ter bevordering van de betrouwbaarheid van mijn onderzoek. Juist omdat ik gedurende een lange periode vanuit verschillende invalshoeken geobserveerd heb, is deze dataverzameling hoog van kwaliteit. De observaties die ik heb afgenomen waren allemaal vrije observaties, welke ik later in mijn verslaglegging pas ben gaan koppelen aan elementen uit de danstherapie. Ik ben dus continu bewust open in een situatie gestapt. Dit samen met het bijhouden van het logboek bevordert de geloofwaardigheid (credibility) van mijn onderzoek. Voor het beantwoorden van mijn vraagstelling is dit onderdeel dataverzameling heel belangrijk en ik ben hier dan ook heel objectief mee om gegaan (Boeije,2008,p.149).

Naast de gedane observaties heb ik ook een uitgebreide literatuurstudie gedaan. Met name om het thema Afrikaanse dans verder te verkennen. In eerste instantie heb ik websurveys gedaan en gezocht via algemene zoekmachines als google en altavista. Hierbij heb ik veel verschillende keywords gebruikt als African dance, Afrikaanse dans, Afro dans, West Afrikaanse dans, Afrika, maskerdansen, kringdansen, rituele dansen,... Hierdoor heb ik geringe betrouwbare informatie gevonden over Afrikaanse dans. Om mijn literatuur over Afrikaanse dans uit te breiden heb ik besloten om naar de bibliotheek van de Universiteit van Leiden te gaan. Hier bevindt zich de Afrika Studies, welke literatuur heeft betreffende dit onderwerp. De boeken en artikelen die ik daar heb gevonden, hebben zeker bijgedragen aan de kwaliteit van mijn dataverzameling, omdat deze de theoretische achtergronden over Afrikaanse dans hebben versterkt, hetgeen bijdraagt aan de geloofwaardigheid van mijn onderzoek (credibility) (Boeije, 2008, p. 149).

In de boekhandel de Slegte in Maastricht ben ik overigens bij toeval het boek 'African dance. An artistic, historical and philosophical inquiry' van Kariamu Welsh Asante (2002) tegengekomen. Dit boek bezit veel betrouwbare informatie over Afrikaanse dans. Daarom heeft het mijn literatuur hierover ondersteund en heeft het zeker bijgedragen aan het beantwoorden van mijn vraagstelling.

Vervolgens heb ik mijn literatuurstudie uitgebreid naar gebruik van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie. Ook hiervoor heb ik gezocht via websurveys, maar hierin vrij weinig kunnen vinden over Afrikaanse dans in de psychische hulpverlening en gespecialiseerd in de dans- en bewegingstherapie. Om mijn dataverzameling hierover uit te breiden heb ik op databanken in de Universiteit van Maastricht gezocht op keywords als Afrikaanse dans, African dance, Afro dans, Afrika en therapie, danstherapie, dans- en bewegingstherapie,... Zo heb ik via Springerlink en Pubmed drie artikelen gevonden welke bij konden dragen aan mijn onderzoek en het geven van antwoord op mijn geformuleerde vraagstelling. De betreffende artikelen zijn van West J. e.a. (2004), Harris DA. (2007) en Hanna JL. (1978) welke genoemd in de probleemstelling. Het laatste artikel heb ik gehaald uit the American Journal of Dance Therapy. Dit artikel komt uit 1978 en is daarom een oude bron en wellicht minder betrouwbaar. Echter heeft dit onderzoek voor mij wel een waarde, omdat de literatuur verder erg schaars is. Hierdoor ben ik in grotere mate afhankelijk (dependability) geweest van bovenstaande literatuur, wat de kwaliteit van deze gevonden data dus vergroot (Boeije, 2008, p.149).

Verder heb ik me verdiept in het werk van dans- en bewegingstherapeuten, welke gebruik maken van elementen die tevens terugkomen in Afrikaanse dans. Hierover heb ik ook gezocht naar literatuur in verschillende data-banken en boeken. Ook heb ik van een geïnterviewde een artikel ontvangen waarin enkele verbanden gelegd worden tussen de werkwijze van Chace (een danstherapeute) en elementen uit Afrikaanse dans, hetgeen waardevol is geweest voor dit onderzoek.

Naast boeken en artikelen heb ik dus ook gebruik gemaakt van interviews, om vooral ervaringen bij Afrikaanse dans te verkennen. Hiervoor had ik een diversiteit aan expertise voor mijn onderzoek geselecteerd, wat tevens een doelgerichte steekproeftrekking was (Boeije, 2008, p. 50). Ik heb uiteindelijk drie Afrikaanse dansers/docenten geïnterviewd, komend uit verschillende landen in Afrika. Ze hebben allemaal hun eigen manier van dansen en lesgeven, waardoor ik een divers kader kreeg over eigen ervaringen bij Afrikaanse dans en de inhoud van Afrikaanse dans. Verder heb ik drie danstherapeuten geïnterviewd, welke allemaal werken en/of andere ervaringen hebben met Afrikaanse dans. Als laatste heb ik drie dansers/leerlingen in Afrikaanse dans benaderd. Zij hebben alledrie een Nederlandse nationaliteit en hebben allemaal ergens anders les gevolgd. Ze hebben dus geen les gevolgd bij eenzelfde danser/docent. Ik heb hiervoor bewust gekozen, omdat ik me in dit onderzoek verdiep in de algemene Afrikaanse dans en zo de diversiteit behoud.

Al deze interviews waren halfgestructureerd open van aard. De hoofdvragen had ik vastgelegd, maar de volgorde was variabel. Doordat de interviews open waren heb ik de mogelijkheid gecreëerd om door te kunnen vragen. Tijdens de interviews heb ik de gestelde attitude en randvoorwaarde in acht genomen welke gelden voor professionaliteit. De gekregen informatie uit alle interviews heeft in grote mate bijgedragen aan de inhoud van dit onderzoek.

Als laatste wil ik aangeven dat ik me verdiept heb in enkele aspecten uit de danstherapie, zoals de danselementen, de aspecten van dans- en bewegingstherapie en de Laban Bewegingsanalyse. Dit heeft de kwaliteit van mijn onderzoek bevorderd, waardoor ik een betrouwbaar antwoord op mijn vraagstelling heb kunnen ontwikkelen.

Om mijn dataverzameling kort samen te vatten heb ik dus voor dit onderzoek gebruik gemaakt van de triangulatietechniek, waarbij ik verschillende danstherapeuten, dansers/docenten Afrikaanse dans en Nederlandse dansers/leerlingen Afrikaanse dans heb geïnterviewd. Daarnaast heb ik veel informatie gehaald uit mijn eigen ervaringen met deze dansvorm en heb ik een literatuurstudie uitgevoerd, een logboek bijgehouden en vrije observatie gedaan. Verder heb ik meerdere theoretische perspectieven aan bod laten komen. En om tot antwoord te komen op mijn vraagstelling heb ik de opgedane ervaringen van Afrikaanse dans tezamen met de literatuur hierover, gekoppeld aan verschillende aspecten van de dans- en bewegingstherapie.

1.7 Data- analyse

In dit onderzoek heb ik voor het analyseren van mijn data vooral gebruik gemaakt van de Grounded Theorie, een kwalitatieve data analyse methode.

Allereerst heb ik voorafgaand aan het kwalitatief onderzoek de beschikbare literatuur grondig doorgenomen. Dit heeft bijgedragen aan de formulering van mijn probleemstelling en heeft adequate begrippen en thema's opgeleverd als zoeklicht in het onderzoek (sensitizing concepts). Door middel van deze theoretische selectie heb ik tevens een constante vergelijkingen ingezet.

De eerste gevonden dataverzameling over Afrikaanse dans heb ik gecodeerd (coding) alvorens ik deze kon verwerken in mijn onderzoek. Hierdoor werden mijn gegevensbestanden hanteerbaar. Coderen is dan ook de hoofdactiviteit bij het analyseren van mijn kwalitatieve onderzoek geweest. Open coderen heeft voornamelijk plaats gevonden aan het begin van dit onderzoek (Boeije, 2008, pp. 75-85). Dit heeft het voor mij eenvoudiger gemaakt om later in het proces overeenkomstige alinea's te kunnen markeren met eenzelfde kleur of term.

Vervolgens heb ik de dataverzameling onder overeenkomstige codes verdeeld in dezelfde categorieën (categorizing). Hierdoor werd een nog duidelijker overzicht gecreëerd. Binnen deze categorieën heb ik concepten ontwikkeld die belangrijke thema's aangeven (conceptualizing). Om deze concepten te completeren heb ik gebruik gemaakt van het afnemen van interviews en andere dataverzamelings-technieken, zoals genoemd in de dataverzameling (Smeijsters. (red), 2005, pp. 54-56). In de tussen-tijd heb ik, zoals in Boeije (2008, p. 81) vermeld staat, de mogelijkheid genomen om verdere gegevens te verzamelen. Hierdoor hebben dataverzameling en data analyse elkaar afgewisseld gedurende mijn onderzoek. Elke keer als nieuwe gegevens waren verzameld en de dataverzameling tijdelijk werd afgesloten om te gaan analyseren, konden nieuwe veronderstellingen ontstaan over de samenhang tussen de categorieën. Dit kon allemaal worden beschouwd als tussenproduct of tussentijds resultaat. Duidelijk is dat ik, als model voor analyse, hierbij gebruik heb gemaakt van de onderzoeksslang. Voor een figuur van deze onderzoeksslang verwijs ik naar Boeije (2008, p. 83).

Vanuit de gevormde categorieën, welke tot stand zijn gekomen bij het categoriseren, heb ik axiaal coderen (axial coding) toegepast. Hierbij ben ik op zoek gegaan naar verbanden tussen thema's binnen en tussen de categorieën. Hoofdcodes met daarbinnen subcodes zijn ontstaan. Hierdoor heb ik de omvang van de verzamelde gegevens en de geformuleerde codes gereduceerd.

In de volgende stap in mijn analyse heb ik gebruik gemaakt van selectieve codering (selective coding), waarbij de gegevens in elkaar werden geschoven en er meer structuur werd aangebracht. In deze fase heb ik me volledig bezig gehouden met het zoeken naar een antwoord op mijn vraagstelling, welke een verklaring vraagt voor mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans. Bij selectieve codering ligt de nadruk dus op integratie en het leggen van verbanden tussen de verschillende categorieën. Ik heb hierbij verbanden gelegd tussen de uiteindelijke thema's en vastgelegde concepten uit de dans- en bewegingstherapie, zodat er verbanden ontstonden tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie. De door mij gekozen concepten uit de dans- en bewegingstherapie voor gebruik in de analyse zijn de dans-elementen, de dansaspecten en de Laban Bewegingsanalyse. En de aspecten heb ik uiteindelijk gebruikt om de verbintenis concreet te beschrijven.

De wijze van rapporteren/schrijven van mijn onderzoek is de laatste stap geweest in mijn analyse. Ik heb hierbij gekozen voor de confessionele stijl, welke de onderzoeker nadrukkelijk als degene positioneert die het onderzoek heeft uitgevoerd. Omdat mijn uitgangspunt mijn eigen ervaringen zijn en mijn onderzoek hierdoor een kwalitatieve casestudy betreft, vond ik het belangrijk dat het onderzoek een persoonlijk verslag is inclusief enkele persoonlijke overtuigingen, ervaringen en emoties (authenticity) (Boeije, 2008, pp. 99-149). Deze uitwerking van mijn onderzoek heb ik uiteindelijk ook voorgelegd aan onafhankelijke reviewers, met name om te controleren of alles helder/duidelijk is geformuleerd (Smeijsters. (red), 2005, p. 55).

1.8 Kwaliteitscriteria

De kwaliteitscriteria die ik heel belangrijk vind voor dit onderzoek zijn credibility, dependability, confirmability, transeferability en authenticity. Credibility geeft antwoord op de vraag of de analyses door de respondenten worden herkend. Het gaat hierbij dus om de betrouwbaarheid. Gekeken naar het afleggen van de interviews heb ik in de meeste gevallen gebruik gemaakt van een recorder, waarvoor de personen zelf toestemming hebben gegeven. Enkele malen is dit niet mogelijk geweest, omdat het interview via de telefoon werd afgenomen. Hierbij heb ik wel duidelijke aantekeningen gemaakt. En bij het observeren heb ik alle belangrijke observaties neergeschreven in een logboek. Ik heb gebruik gemaakt van bovengenoemd materiaal, zodat al deze gegevens niet verloren en vervormd konden worden. Verder heb ik alle gebruikte literatuur in dit onderzoek voorzien van een duidelijke bronvermelding, volgens het APA-systeem. In hoofdstuk 5 ben ik hier in geringe mate van

afgeweken om de transferability te bevorderen, wat ik verantwoord heb in de inleiding van dat hoofdstuk. Ik heb in het onderzoek ook gebruik gemaakt van citaten. Deze zijn cursief weergegeven met een duidelijke bronvermelding, altijd volgens het APA-systeem, zodat de respondenten duidelijk terug te herkennen zijn.

Dependability geeft antwoord op de vraag of er belangrijke informatie wordt gemist. Voor dit onderzoek heb ik op diverse plekken gezocht naar informatie. Literatuur heb ik gezocht in de bibliotheek van de Hogeschool Zuyd te Heerlen, op databanken (zoals Springerlink) binnen de Universiteit van Maastricht, in de openbare bibliotheek in Sittard en in winkels. Daarnaast ben ik naar de bibliotheek van de Universiteit van Leiden geweest, omdat daar de Afrika Studies gevestigd zijn. Naast literatuur heb ik ook geput uit eigen ervaringen als die van anderen. Ik heb in totaal 9 interviews afgenomen, waarbij de onderwerpen van de vragen varieerden van eigen ervaringen met Afrikaanse dans, Afrikaanse dans algemeen en gebruik van Afrikaanse dans binnen de dans- en bewegings-therapie. Ook observaties van Afrikaanse dans hebben bijgedragen aan de volledigheid van informatie, hetgeen de betrouwbaarheid van dit onderzoek vergroot.

Confirmability gaat over de geloofwaardigheid van dit onderzoek. Omdat ik gebruik heb gemaakt van de Grounded Theory heeft er codering plaatsgevonden op verschillende niveaus, om alle gegevens te analyseren. Deze codering geeft aan dat een gegeven in meer of mindere mate naar voren komt binnen de literatuur, de interviews en de observaties. Dit geeft de overtuigingskracht van dit onderzoek weer.

Transferability bepaalt de overdraagbaarheid van dit onderzoek. Personen uit een andere context dienen dit onderzoek te begrijpen. Ik heb dit onderzoek daarom in mijn eigen woorden op een professionele manier geschreven. Hierdoor blijft het toegankelijk maar verliest het niet de kwaliteit waarover het dient te beschikken voor mijn afstuderen (als beginnend beroepsbeoefenaar). Ik heb het onderzoek ook aan onafhankelijke reviewers laten lezen, om te controleren of alles helder beschreven staat.

Als laatste vind ik de kwaliteitscriteria authenticity belangrijk. Omdat dit onderzoek een kwalitatieve casestudy betreft, waarbij mijn eigen ervaringen het uitgangspunt zijn (de case), is dit onderzoek een persoonlijk verslag inclusief enkele persoonlijke overtuigingen, ervaringen en emoties. De ervaringen van derden komen ook in dit onderzoek naar voren. Voor gebruik van deze gegevens heb ik toestemming aan hen gevraagd. Allen hebben toegestemd om de interviews op te nemen in de bijlagen, waarbij hun naam zichtbaar is. Hierdoor is ook hun authenticiteit behouden gebleven (Boeije, 2008, pp. 144-158).

De technieken die ik gebruikt heb om aan al deze criteria te voldoen is voornamelijk de triangulatie techniek, zoals ik beschreven heb in paragraaf 1.6. Ik heb respondenten gebruikt uit verschillende geledingen en met een verschillende achtergrond. Daarnaast heb ik verschillende soorten data gebruikt, zoals interviews, observaties, eigen ervaringen en literatuurstudie. Deze data heb ik in dit onderzoek getoetst aan verschillende theoretische perspectieven binnen de Afrikaanse dans als de dans- en bewegingstherapie (Boeije, 2008, p. 152). Ook heb ik gebruik gemaakt van de analytical memos. Dit is het bijhouden van een logboek over het onderzoek. Vragen, overwegingen en aanpassingen heb ik gemaakt gedurende het onderzoek om tot dit uiteindelijke resultaat te kunnen komen.

Hoofdstuk 2 Afrikaanse dans

2.1 Inleiding

Afrika is groot en heel divers. Dit maakt dat Afrikaanse dans dit ook is. De dans verschilt per deel, per land, per bevolkingsgroep en zelfs per stam. De karakteristieken zijn hierdoor uiteenlopend. Eigenlijk heeft ieder land of bevolkingsgroep zijn eigen specialiteit (Wiehager, persoonlijke mededeling, 2009, 1 april). Juist deze diversiteit spreekt mij aan en ik ben me daarom gaan verdiepen in Afrikaanse dans uit de gebieden in Afrika ten Zuiden van de Sahara. Dit gebied wordt ook wel Sub-Sahara of Zwart Afrika genoemd en is de benaming voor de Afrikaanse landen die van oorsprong een zwarte bevolking hebben. Wanneer ik in dit onderzoek spreek over Afrikaanse dans heb ik het dus over dans die in bovenstaande gebieden wordt beoefend.

In dit hoofdstuk leest u allereerst het ontstaan en de ontwikkeling van de Afrikaanse dans, waarna ik de basiskenmerken van de Afrikaanse dans en karakteristieken welke Afrikaanse dans nog meer kan hebben beschrijf. Al deze informatie is voortgekomen uit mijn literatuuronderzoek en de afname van verschillende interviews, zoals ik beschreven heb in de dataverzameling, paragraaf 1.6.

2.2 Het ontstaan en de ontwikkeling van Afrikaanse dans

Afrika is een werelddeel, waar dans, muziek en zang tot op de dag van vandaag deel uitmaakt van het dagelijks leven van de mensen. De Afrikaanse mensen zijn altijd heel expressief geweest. Ze hebben snel de behoefte om zichzelf te uiten en hun lichaam is hetgeen het dichtst bij hen staat. Het merendeel van de Afrikaanse bevolking beeldt dan ook door middel van het lichaam hun behoefte en emoties uit. Vooral in de tijd dat er alleen traditionele dansen bestonden, stond dit voorop. De traditionele Afrikaanse dans had veelal als doel het uitdrukken van emoties en het gevoel van de gemeenschap.

2.2.1 Traditionele dans

Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari) geeft aan dat traditionele dansen onder te verdelen zijn in rituele dansen en gezelschapsdansen. De rituele dansen bestaan vaak uit alleen maar dagelijkse handelingen. Ze beelden in dans toepasselijke handelingen uit. De bewegingen verklaren iets. Ze worden gevormd door de leefomstandigheden, gekeken naar het landschap waarin geleefd wordt, het eten en de gewoonten. De dagelijkse handelingen als bewegingen uit de natuur zijn hierdoor de basis voor de bewegingen die vastgelegd zijn in traditionele dansen. De traditionele dansen werden, in de tijd dat alleen traditionele dansen bestonden, standaard uitgevoerd bij betreffende gelegenheden. De gezelschapsdansen werden echter vooral gedanst bij vieringen, zoals een bruiloft of geboorte. In vergelijking met de rituele dansen zijn gezelschapsdansen niet gebonden aan bepaalde bewegingen of volgorde. In deze dansen is dus meer ruimte voor improvisatie.

2.2.2 Showdans

Door de opkomst van de showdans, is het uiten van de emoties en het gevoel van de gemeenschap steeds meer naar de achtergrond verschoven. In 1952 stichtte Keita Fodeba 'les balletes des Africains' in Parijs. Volgens Wiehager (persoonlijke mededeling, 2009, 1 april) werden de traditionele passen voor deze showdans geobserveerd en onder gestileerde vorm door balletten gebracht. Het show-element heeft hierbij de overhand genomen, waarbij de dans als techniek centraal staat. De bewegingen werden dus gestileerd, in choreografieën geplaatst, muzikale codes werden geïntroduceerd en op een podium uitgevoerd. Later hebben de nationale balletten van West-Afrika de West-Afrikaanse dans en muziek hiermee wereldwijd uitgedragen. Mauric Bejart heeft ook hieraan bijgedragen. Hij zette in 1977 de school Mudra-Afrique op in Dakar, Senegal. Dans was volgens hem het middel om verschillende culturen bij elkaar te brengen (Asante, 2002, p. 69). Met de wervelende shows werd bewezen dat Afrikaanse dans meer is dan alleen maar wat ritmisch bewegen op muziek: het is een volwaardige dansvorm.

2.2.3 Evolutie in de dans

Doordat de balletten de dansen, die in de dorpen werden gedanst, gingen verfijnen en aanpassen om er een podiumdans van te maken, is de Afrikaanse dans volgens van Bockstaele (2006) sterk gaan evolueren. De straatfeesten in de steden werden namelijk door deze podiumdansen beïnvloed en evolueerden hierdoor ook mee. Zo bereikte deze evolutie in dans ook de dorpen, waardoor tegenwoordig elke meester zijn eigen interpretatie van een bepaalde dans en bijhorend ritme kan geven.

(Laere, 2006, p. 26-27). De veranderingen zijn verder ook merkbaar in bepaalde specifieke dansen die gedanst worden in de dorpen. Wiehager (persoonlijke mededeling, 2009, 1 april) geeft hiervan een goed voorbeeld: de doundounbé is van oudsher een dans voor sterke mannen en er wordt heel krachtig in gedanst. Tegenwoordig wordt deze dans ook door vrouwen gedanst en op dezelfde manier uitgevoerd. Het zou nu niet gepast zijn en ook niet kloppen om op dit ritme veel vrouwelijke en sierlijke bewegingen te maken. Wanneer je zo krachtig kunt dansen wordt je tegenwoordig hoog aangeschreven. Het is heel populair, maar ook heel moeilijk om uit te voeren. Het dwingt daarom veel respect af binnen de cultuur, zowel voor mannen als vrouwen.

Sanouvi (persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari) zegt over de ontwikkeling van Afrikaanse dans het volgende: *'Het is nu vaak alleen nog maar de oudere generatie die de passen uit de traditionele dans in zijn puurheid kunnen uitvoeren. Jonge Afrikanen zoeken steeds meer naar nieuwe impulsen in bijvoorbeeld Europa, welke de Afrikaanse dans kunnen aanvullen. Men gaat een eigen vorm geven aan traditionele dansen of laten deze zelfs helemaal los. Op plekken waar de Afrikaanse cultuur behouden blijft, daar worden nog wel traditionele dansen uitgevoerd, omdat daar nog geen of weinig invloeden van buitenaf zijn gekomen, echter worden deze locaties steeds schaarser.'*

Binnen de ontwikkeling van Afrikaanse dans zijn dus oude patronen in grote mate losgelaten en zijn er nieuwe dansen gecreëerd. Terwijl veel traditionele dansen voor bijzondere gebeurtenissen uitgevoerd werden binnen een etnische subgroep, zijn de nieuwe dansen een essentie van een grote, alles omvattende, heterogene cultuur. De Highlife is hier een voorbeeld van. Dit was een Afrikaanse reactie, na de tweede wereldoorlog, op het Europese ballroom dansen. Het is een combinatie van westerse muzikale instrumenten en Afrikaanse trommelensembles, hetgeen een nieuwe en opwindende dansmuziek teweegbracht. Het werd oorspronkelijk georiënteerd op de 'beleefde' maatschappij en er werd gedanst door gemengde paren. Maar de houding en de bewegingen waren wel onmiskenbaar Afrikaans. De Highlife bestaat uit diverse dansritmen welke voortgekomen zijn uit traditionele ceremonies. De ritmen van Adowa, verbonden aan begrafenis van de Akan in Ghana, zijn een belangrijk ingrediënt van de Highlife (Asante, 2002, p.51).

De Afrikaanse dans heeft zich, zoals je hebt kunnen lezen, dus in grote mate ontwikkeld naar een recreatieve dans. Maar door de vrijheden die mogelijk werden in deze dansvorm zijn er ook bijvoorbeeld politieke dansen ontstaan, welke politieke voorlichting en sociaal bewustzijn verhogen (Asante, 2002, p.70). Expressie is dus heden nog wel aanwezig in de Afrikaanse dans en het communicatieve aspect is ook behouden. Echter dient in het oog gehouden worden dat door al bovengenoemde ontwikkelingen de authenticiteit van de Afrikaanse dans, de esthetische kwaliteit en de historische betekenis en culturele relevantie steeds meer verloren gaat (Asante, 2002, p.35). Danser en choreograaf Patrick Acogny (2007) geeft aan dat makers van hedendaagse Afrikaanse dans zich begeven in een cultureel spanningsveld door traditionele dansen als basis te gebruiken, maar de essentie ervan vorm te geven in een eigentijdse bewegingstaal (<http://gerrietedanst.wordpress.com>). Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari) beaamt dit. Hij vindt het goed als een danser zich wil ontwikkelen, maar het is hierbij belangrijk dat er altijd contact wordt behouden met de basis, de traditionele Afrikaanse dans. En juist dit is lastig voor veel dansers. Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari): *'De dans dient steeds meer voor het vermaken van 'toeristen', die elke beweging al mooi vinden, omdat zij de traditionele dans niet kennen. Zo gaat helaas de essentie van het Afrikaans dansen steeds meer verloren.'*

2.3 De belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans

In deze paragraaf beschrijf ik een overzicht van de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans. Figuur 1 is dit overzicht, waarin de basiskenmerken en andere belangrijke karakteristieken, welke Afrikaanse dans kan bezitten, kernachtig weergegeven zijn. Het schema is tot stand gekomen door middel van literatuurstudie voor domeinverkenning en het afleggen van interviews. Onder enkele kopjes in de ballonnen vind een onderverdeling plaats. Het geeft globaal weer welke thema's binnen dit onderwerp naar voren komen in Afrikaanse dans. Figuur 1 is te vinden op de volgende pagina.

Figuur 1 Kenmerken Afrikaanse dans

2.3.1 Gebruik van de aarde

Het dansen op blote voeten is heel kenmerkend in Afrikaanse dans. Het is namelijk bij deze dansvorm belangrijk dat je letterlijk het contact met de grond voelt. Dit vormt een basis voor het bewegen.

Volgens Sanouvi (persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari) kun je, pas wanneer je deze connectie goed voelt, een connectie gaan maken met je andere lichaamsdelen. Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari) geeft ook aan dat je de connectie tussen de aarde en je lijf moet blijven voelen tijdens het dansen. De Afrikaanse dansers gebruiken de aarde alsof dit een uitbreiding is van hun eigen voeten, alsof het een soort van rubber is waar je op kunt bouncen naar de hemel, alsof het een zacht bed is waarop je kunt rollen en het je beschermt. Deze eerbied en respect voor de aarde is een van de hoofdkenmerken in Afrikaanse dans. Het geeft de danser bepaalde vitaliteit en dynamische kracht (Asante, 2002, p. 7).

Het aarden staat in verbinding met de basishouding welke inhoud dat je knieën licht gebogen zijn, je dient te centreren onder je buiknavel, de romp iets naar voren gebogen is, hoofd horizontaal, armen losjes langs je lichaam hangen en je bekken iets naar voren gekanteld zijn. Met deze basishouding gebruik je tijdens het Afrikaans dansen de vloer om lichtheid te creëren. Je bent dus aards zonder zwaar te zijn. Zoals Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) aangeeft zet je je voeten zacht neer op de grond, waardoor je geen harde dreun op de vloer hoort. Je gebruikt bij Afrikaanse dans, door middel van de basishouding, de kracht van de aarde.

Vandaar dat er ook veel sprongen terugkomen in Afrikaanse dans. Hierbij gebruikt men vaak de 'kattechniek', wat betekent dat men bij het neerkomen goed door de knieën gaat. Een sprong hoeft ook niet altijd heel erg de hoogte in, ze worden vaak gemaakt door voornamelijk de onderbenen op te trekken (Wiehager, persoonlijke mededeling, 2009, 1 april). De sprongen zijn vaak gekarakteriseerd door het gebruik van tegenovergestelde gebaren met de armen en de benen. Maar bij de Iggunnu's in Nigeria is de dans bijvoorbeeld vooral gekarakteriseerd door het maken van plotselinge sprongen en bewegingen die juist extreem laag naar de grond uitgevoerd worden (Asante, 2002, pp.15-34).

Omdat het contact met de aarde in Afrikaanse dans zo belangrijk is wordt er ook veel gebruik gemaakt van voetenwerk. Dit kan heel gevarieerd zijn. In djembé dans kunnen vrouwen bijvoorbeeld korte stappen met hun voeten zetten, waarbij ze het idee geven dat ze over de vloer glijden. Er worden veel snelle voetbewegingen gemaakt, afgewisseld met pauzes, waarna men door de knieën buigt en er draaien gemaakt worden. (Asante, 2002, p.32). De voetbewegingen zijn vooral klein en snel, passend op het ritme van de muziek.

2.3.2 Interactie tussen dans en muziek

In alle Afrikaanse dansen is er nauwe interactie met de dans en muziek. De muziek en de dans, welke afhankelijk zijn van tijd en ritme, zijn altijd aan elkaar verbonden (Opoku, 197/71, p.3). In Europa zien wij dans en muziek als twee aparte kunstvormen, welke elkaar soms aanvullen. Afrikanen zien dans en muziek als onlosmakelijk, twee delen van eenzelfde geheel. De connectie tussen beide is nooit verbroken (Gorlin, 2000, p.2).

Bij het Afrikaans dansen met live percussie heb je minimaal twee muzikanten nodig. Als eerste iemand die de doun-douns (bas) bespeelt. Dit zijn drie bastrommels, alle drie anders gestemd qua hoogte, waar met stokken op wordt gespeeld. De douns zorgen voor de melodie in het ritme en herhalen steeds een bepaald muzikaal patroon. Alle danspassen passen in het muzikale patroon dat de doun-douns spelen. Als tweede is er iemand die de djembé bespeelt. Dit is een hooggestemde trommel die met de handen wordt bespeeld. De djembé speler speelt de zogeheten dansbegeleiding. Dat wil zeggen dat hij/zij degene is die het tempo aangeeft, het begin, het einde en de overgangen tussen de diverse passen. De danser heeft hierbij echter de leiding en de djembé speler volgt en kleurt de dansbewegingen in met zijn/haar solospel. Bijvoorbeeld als je als danser een beweging naar beneden maakt is het de bedoeling dat de djembé speler ook laag speelt en geen hele hoge klanken laat horen. De muziek staat dus in het teken van de dans. Wanneer een danser een solo wil dansen hoort hij/zij overigens naar de percussionisten toe te gaan en oogcontact te maken. Ze gaan op dat moment dan samen het spel aan (Wiehager, persoonlijke mededeling, 2009, 1 april). Door deze interactie tussen danser en percussionist is Afrikaanse dans bij uitstek ritmisch.

2.3.3 Gebruik van energie

De energie in Afrikaanse dans hangt af van het ritme dat gespeeld wordt. Maar omdat Afrikanen veelal expressief zijn, wordt er vaak gedanst met een hoge energie en veel enthousiasme. In Afrikaanse dans moet de beweging en de energie doorstromen. Spanningen in het lijf dienen losgelaten te worden waardoor je vrij kunt bewegen.

Bewegingen kunnen in Afrikaanse dans zacht uitgevoerd worden, maar ook met veel kracht. Dit is vaak gebonden aan de soort beweging, de intentie ervan: wat wil je met een beweging zeggen/ uitbeelden (Sanouvi, persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari). In de traditionele dans is er ook een onderscheid tussen mannen en vrouwen die dansen. Mannen dienen in deze dansen hun mannelijkheid te laten zien, waardoor ze met veel kracht horen te dansen. De bewegingen dienen het mannelijk lichaam goed uit te laten komen waardoor de spieren veel aangespannen worden. Vrouwen bewegen in traditionele dansen echter meer doorgaand. De bewegingen zijn zachter, soepeler en het lichaam beweegt zich daarom meer totaal. Zij dienen dus juist hun vrouwelijkheid te tonen. Maar tegenwoordig is deze onderverdeling soepeler geworden, waardoor ook mannen sierlijk kunnen dansen en vrouwen juist krachtiger (Seraphin, persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari). Afrikaanse dans strekt zich volgens Asante (2002, pp. 4-5) uit van subtiele bewegingen en de meest lyrische bewegingen naar de meest dynamische en verfijnde bewegingen. Door bewust gebruik van energie zijn de bewegingen juist hierdoor ook vaak bijzonder gecontroleerd.

2.3.4 Groot en klein bewegen

In het lichaam kunnen zowel grote bewegingen (veraf van jezelf) als kleine bewegingen (dichtbij jezelf) gemaakt worden. In Oost-Afrika is het kenmerkend om vooral kleine bewegingen te maken. Het tegenovergestelde doen ze in West- Afrika en Zuid- Afrika. Door het maken van grote bewegingen komt er vaak ook veel energie vrij en wordt er veel ruimte ingenomen (Baart, 2009, persoonlijke mededeling, 30 maart).

2.3.5 Bewegen van en vanuit de ruggengraat

Een volgend belangrijk kenmerk van Afrikaanse dans is het gebruik van golvende bewegingen van en vanuit de ruggengraat. Volgens Sanouvi (persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari) en Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari) ligt hier tevens een basis voor Afrikaanse dans. Het is voor deze dansvorm kenmerkend omdat je hoofd en je staart door middel van je ruggengraat met elkaar in verbinding staan. Dit vormt daarom het centrum van alle bewegingen. De bewegingen vloeien in elkaar over en zijn logisch voor het lichaam.

2.3.6 Totaal en in isolatie bewegen

Het hele lichaam wordt in Afrikaanse dans bewogen. Elk lichaamsdeel kan aan bod komen, alle spieren worden gebruikt. Zelfs de mimiek is belangrijk. Heel het lichaam dient namelijk expressief te zijn. Er kan met het lichaam zowel totaal als in isolatie worden bewogen. Binnen het totaal bewegen worden verschillende bewegingen tegelijk uitgevoerd en kunnen meerdere lichaamsdelen tegelijk worden bewogen. Veelal worden er in Afrikaanse dans tegenovergestelde bewegingen gemaakt met verschillende lichaamsdelen. Bij het bewegen in isolatie bewegen lichaamsdelen echter onafhankelijk van elkaar. De isolaties kunnen elkaar opvolgen, maar er kunnen ook meerdere isolaties tegelijk gemaakt worden. De lichaamsdelen kunnen in verschillende tempo's en ritmes van elkaar bewegen. In isolatie wordt er in Afrikaanse dans vooral bewogen met de bekken, de heupen en het bovenlichaam. Vanuit een isolatie kan men ook vibreren. Hierbij laat je een lichaamsdeel heel snel bewe-

gen. Een goede basishouding en centreren (aanspannen van je buiknavel) is hierbij van belang. Vanwege de snelheid van het bewegen zijn deze bewegingen meestal klein van aard (Wiehager, 2009, persoonlijke mededeling, 1 april).

In Afrika heeft ieder land zijn eigen lichaamsdelen die geaccentueerd worden en bewegingen die terugkomen. Zo bewegen Ghanezen bijvoorbeeld veel met het bovenlichaam, waarbij ze push bewegingen maken. In Nigeria wordt er veel met losse handen gedanst en geschud. En in Guinee, Ivoorkust, Burkina Faso en Mali wordt er meer totaal bewogen (Seraphin, persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari).

2.3.7 Open- en gesloten bewegingen

Bij het maken van open- en gesloten bewegingen kan gedacht worden aan het maken van contracties. Deze beweging wordt veel gebruikt in de Afrikaanse dans. Bij contracties worden lichaamsdelen uitgeduwd en daarna weer ingetrokken of omgekeerd. Deze beweging wordt vooral gemaakt met het bekken en het bovenlichaam (Wiehager, persoonlijke mededeling, 2009, 1 april).

In Afrikaanse dans zijn de bewegingen meestal naar buiten gericht, omdat de dans vooral dient als communicatiemiddel. De bewegingen zijn hierbij veelal groot en open van aard. Maar ook kan er bewogen worden met de aandacht naar binnen/op jezelf. De bewegingen zijn in deze situatie vaak gesloten, subtiel en klein (Steehgs, persoonlijke mededeling, 2009, 17 maart).

2.3.8 Dansen in richtingen en patronen

Binnen Afrikaanse dans wordt er veel gebruik gemaakt van richtingen en patronen in de ruimte. In oorlogsdansen wordt er bijvoorbeeld veel gedanst in lijnformaties. De kring/cirkel is echter de meest terugkomende en bekendste vorm waarin gedanst wordt in Afrikaanse dans. Een kring of cirkel staat onder andere voor eenheid, geborgenheid, verbondenheid en bescherming. Het symbool van de cirkel bij ceremoniële dansen bij bijvoorbeeld de Dogan in Mali, is dat deze de oneindige structuur van de familie en het dorp weergeeft (Asante, 2002, pp.18- 65). Door een kring ben je met elkaar verbonden, waardoor tevens gemakkelijker interactie plaatsvindt.

2.3.9 Communicatie als hoofddoel

Dans is communicatie, vooral in Afrika. Door middel van dans worden verhalen verteld en emoties geuit. Volgens het communicatiemodel van Jacobson moet er iemand zijn die de boodschap wil overbrengen, in dit geval de danser. Daarnaast dient er een medium te zijn waarmee een boodschap wordt gevormd, in dit geval het lichaam in Afrikaanse dans. Ook moet er iemand zijn die de boodschap ontvangt. De ontvanger kan bij Afrikaanse dans zowel jezelf als goden zijn (bijvoorbeeld bij rituele dansen) als een publiek (bijvoorbeeld recreatieve dansen). De boodschap dient vervolgens geconstrueerd te worden volgens codes die andere kunnen ontcijferen om het te kunnen begrijpen en delen (Preston-Dunlop, 2003, p.28). In Afrikaanse dans wordt hierbij veel gebruik gemaakt van symboliek. Symbolen kunnen als brug dienen voor het onbewuste naar het bewuste (Smeijsters, 2003, p. 219). Ze hebben van oudsher een communicatieve functie. Symbolen drukken van oorsprong iets uit en delen iets mee en kunnen een zichtbare vorm aannemen, maar hebben daarnaast ook een onzichtbare betekenis. (Foks-Appelman, 1995, hfd. 1.1).

Bepaalde dagelijkse handelingen worden in Afrikaanse dans vaak uitgebeeld, zoals het wassen, koken en het werken op het veld. Maar er kunnen bijvoorbeeld ook dieren uitgebeeld worden door middel van dans. Omofolabo (1998, p. 11) geeft aan dat in dans het lichaam een systeem is van codes die zich door ruimte en tijd bewegen. De semantiek van het lichaam stuurt het lichaam aan om met de lichaamshouding signalen, codes en symbolen uit te zenden welke informatie verzamelt en geeft in communicatieve situaties.

Het communicatieve aspect in Afrikaanse dans is ook duidelijk terug te zien in het gebruik van interactie. Denk hierbij aan elkaar aantrekken en afstoten en leiden en volgen. Op vele vlakken komt communicatie dus in Afrikaanse dans terug en wordt het ingezet voor story telling. Zoals Layiwola (1991, p. 24) formuleerde in het artikel *Establishing liminal categories in African ceremonial dances*: Afrikaanse dans is communicatie. Het verteld een verhaal, het is een verhaal. Vaak beter, effectiever en krachtiger dan het gebruik van woorden.

2.5 Samenvatting en conclusie

Afrikaanse dans is zoals je hebt kunnen lezen heel divers. Het kan verschillen per deel, per land, per bevolkingsgroep en zelfs per stam. Dit heeft alles te maken met de geschiedenis van Afrikaanse dans, welke begint bij de behoefte om zichzelf te uiten. Omdat het lichaam hetgeen is dat het dichtst bij hen staat, is dit het middel waarmee de Afrikaanse bevolking hun behoeften en emoties uiten. De bewegingen in traditionele dansen verklaren iets en worden gevormd door de leefomstandigheden, het landschap waarin geleefd wordt, het eten en de gewoonten. De dagelijkse handelingen en bewegingen uit de natuur zijn hierdoor de basis voor de bewegingen die vastgelegd zijn in traditionele dansen. Door opkomende balletten heeft de Afrikaanse dans in veel gebieden een andere dimensie gekregen. De dans als techniek is steeds meer centraal gaan staan, waardoor de emoties en het gevoel van de gemeenschap in de dans steeds meer op de achtergrond heeft plaatsgenomen. De belangrijkste kenmerken en karakteristieken van Afrikaanse dans zijn divers. Het belangrijkste en wellicht meest bekende kenmerk is het contact met de aarde. Het is in de dans belangrijk dat je letterlijk het contact met de grond voelt. Dit vormt in Afrikaanse dans een basis voor het bewegen. Doordat er gespeeld wordt met de aarde wordt er in de dans ook veel gebruik gemaakt van sprongen en voetenwerk.

Daarnaast is de interactie tussen de dans en muziek ontzettend belangrijk, samen vormen ze namelijk een geheel. Er wordt verder veel gebruik gemaakt van herhaling en ritmisch bewegen. En omdat Afrikanen veelal expressief zijn, wordt er vaak gedanst met een hoge energie en veel enthousiasme. In de Afrikaanse dans moet de beweging en de energie doorstromen. Gebruik van kracht is ook afhankelijk van de intentie van een beweging. Daarnaast is er een onderscheid in gebruik van kracht tussen mannen vrouwen, binnen traditionele dansen.

Verder wordt er in Afrikaanse dans zowel groot als klein bewogen en is het bewegen van en vanuit de ruggengraat heel kenmerkend. Ook kan er zowel totaal als in isolatie bewogen worden. Alle lichaamsdelen komen in Afrikaanse dans in ieder geval aan bod, maar het bekken, de heupen en het bovenlichaam zijn de meest terugkerende delen van het lijf. Met deze lichaamsdelen wordt veel gevibreerd maar kunnen ook contracties gemaakt worden.

Daarnaast zijn de bewegingen veelal open van aard, de focus is naar buiten. Binnen Afrikaanse dans wordt er daarom ook veel gedanst in richtingen en patronen. Dansen in een cirkel is hierbij het meest terugkerende patroon. Dans is communicatie, vooral in Afrikaanse dans, waardoor er dus veel gedanst wordt in cirkels. Verder wordt er veel gebruik gemaakt van symboliek en worden dagelijkse handelingen en dieren uitgebeeld in de dans om te communiceren. Interactie in de dans is dus in grote mate aanwezig, waardoor ook gebruik gemaakt wordt van rolpatronen zoals leiden, volgen en samen bewegen. Kortom: door middel van dans worden in Afrika verhalen verteld en emoties geuit.

Hoofdstuk 3 Analyse in de dans- en bewegingstherapie

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komen verschillende facetten aan bod uit de dans- en bewegingstherapie welke ik heb gebruikt om alle informatie over Afrikaanse dans te kunnen analyseren en te verbinden aan de dans- en bewegingstherapie, zoals ik in hoofdstuk 5 zal doen. De facetten die ik gebruikt heb zijn de Laban Movement Analyses (LMA), ook wel de Laban Bewegingsanalyse genoemd. Verder de danselementen lichaam, ruimte, tijd en energie. En als laatste de aspecten van dans- en bewegingstherapie; het lichamelijke-, sociale- en expressieve aspect.

3.2 Laban Movement Analyses (LMA)

LMA, Laban Movement Analyses of in het Nederlands Laban Bewegingsanalyse genoemd, is een systeem dat gebruikt wordt bij het bestuderen, benoemen en beschrijven van beweging. LMA is voortgekomen uit de Labanotatie. Allebei de systemen verwijzen in hun naam naar de grondlegger en ontwikkelaar Rudolf Laban. LMA is ontstaan op het moment dat er behoefte was aan een globale manier om beweging te beschrijven.

In het LMA systeem wordt uitgegaan van de dagelijkse houding en beweging. Maar je kunt het ook gebruiken in specifieke bewegingssituaties, zoals in dans. Het systeem wordt veelal toegepast voor observatie. LMA interpreteert niet, maar beschrijft wat er in het hier en nu zichtbaar is. Daarom geeft het je als therapeut ook meer mogelijkheden om op de cliënt af te stemmen, zowel in het contact (therapeutische relatie) als in het aanbod binnen het medium.

In de theorie worden geen specifieke verbanden gelegd tussen specifieke pathologische stoornissen en de lichamelijke gesteldheid. Wel wordt er uitgegaan van een relatie tussen de psychische- en lichamelijke gesteldheid. Door meer gebruik te maken van verschillende bewegingskwaliteiten en het daardoor verbreden van de bewegingsmogelijkheden, zal er een verandering optreden in het psychisch functioneren.

In LMA wordt beweging opgevat als een complexe gebeurtenis, omdat er altijd meerdere dingen tegelijk gebeuren. Daarnaast is het ook een dynamisch proces van voortdurende verandering. Beweging is volgens LMA opgebouwd uit inspanning en ontspanning, hetgeen verloopt in ritmische frases. Beweging is verder een uiterlijke vorm van innerlijke beweegredenen, waarbij de intentie van het bewegen aanwezig is. Als laatste wordt beweging bij LMA opgevat als herkenbaar horend bij een persoon. Er valt namelijk niet te ontkomen aan vaste, ingeroeste bewegingspatronen. Er wordt van uitgegaan dat mensen dat wat belangrijk is voor hen zullen herhalen (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005). Beweging wordt in LMA beschreven en onderverdeeld in vier categorieën, namelijk body, space, effort en shape.

3.2.1 Body

Wanneer men spreekt over body, heeft men het over het lichaam. Er wordt gekeken naar wat er beweegt. Er kan hierbij gekeken worden naar de initiatie van de beweging (wat is de aanzet van de beweging) en de relaties tussen verschillende lichaamsdelen (de lichaamsconnecties). Denk hierbij aan kop-staart-hiel, lichaamshelft, diagonaal en bewegen van het boven- en onderlijf. Verder kan er gekeken worden naar het successievelijk bewegen en/of simultaan bewegen. Bij successievelijk bewegen is er sprake van opeenvolgende initiaties, het bewegen van lichaamsdelen wisselt elkaar af. Simultaan bewegen is het gelijktijdig bewegen van lichaamsdelen, gelijktijdige initiaties. Ook kunnen in de categorie body houdingsbewegingen en gebaarbewegingen te herkennen zijn (opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005).

Ter verduidelijking kan de observant volgens Bartenieff (2002) de volgende vragen nagaan met betrekking tot de lichaamsdelen in een bepaalde beweging:

1. Welke lichaamsdelen beginnen de beweging en wat is de volgorde van de delen die volgen?
2. Worden de bewegingen begonnen vanuit het centrum of vanuit de perifere lichaamsdelen?
3. Welke delen zijn actief of gehouden?
4. In welke omvang zijn lichaamsdelen betrokken met andere delen van het lijf?
5. Leiden de bewegingen naar het lichaamscentrum of ervan weg?
6. Welke configuraties worden gevormd?
7. Welke spieren zijn betrokken en welke worden weggelaten?
8. Worden de lichaamsdelen simultaan of opeenvolgend gebruikt?
9. Worden de lichaamsdelen symmetrisch of asymmetrisch gebruikt?
10. Hoe is het centrum van het gewicht, verplaatsend of gehouden?

11. Welke ondersteunende systemen zijn aan het werk om balans te behouden tijdens het bewegen?
 12. Hoe houden lichaamsdelen zich tot het ademhalingsproces?
 13. Hoe is het lichaam gegrond?
- (Opleiding Creatieve Therapie, 2009)

3.2.2 Space

Space gaat over waar het beweegt. Hierbij hebben we het dus over de ruimte en kan er gekeken worden naar onder andere de lichaamsassen. De lichaamsassen zijn te onderscheiden in de verticale as, waarbij hoog en laag bewegen centraal staat; de horizontale as, wat zich kenmerkt door bewegingen naar rechts en links; en als laatste de sagitale as. Bewegen in deze laatste as wordt geaccentueerd door het maken van bewegingen naar voor en achter, in het eigen lichaam. Ook kan het lichaam in vlakken bewegen. Zo kan er gebruik worden gemaakt van het verticale vlak, ook wel het deurvlak genoemd. Bewegingen krijgen hierbij vorm in rijzen en dalen. Het horizontale vlak/tafelvlak krijgt vorm in openen en sluiten en het sagitale vlak, ook wel wielvlak genoemd, krijgt vorm in naderen en terugtrekken. Gebruik van richtingsbewegingen in de ruimte komt hierin terug. Naast de assen en vlakken wordt er altijd bewogen in lagen. Een onderscheid is te maken in het laag bewegen bij de grond (de lage laag). Dit is het bewegen onder kniehoogte. Daarnaast de middenlaag, hetgeen bewegen is tussen knie en schouderhoogte en waar het accent vaak ligt op de omgeving, communicatie. En als laatste bewegen in de hoge laag. Denk hierbij aan bewegen op de tenen of het maken van sprongen.

De eigen persoonlijke ruimte, de kinesfeer, kan ook op verschillende manieren benaderd worden. Als eerste heb je de perifere benadering. Deze benadering accentueert zich doordat deze grensbepalend is. De transverse benadering is daarentegen volume aangevend en de centrale benadering kenmerkt zich doordat er bewogen wordt van centrum naar centrum. Hierbij wordt de ruimte doorstoken (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005).

3.2.3 Effort

Effort staat voor de kwaliteit van de beweging, hoe wordt er bewogen. Binnen de categorie effort is een onderscheid te maken in de bewegingskwaliteiten weight, time, space en flow. Iedereen heeft alle genoemde effort kwaliteiten in zich. Volgens Laban is effort het innerlijke impuls (een movement sensation, een gedachte, een gevoel of emotie) waaruit beweging ontstaat. De efforts geven dus aan hoe een persoon van binnenuit reageert. In iedere situatie kan dit anders zijn. Volgens Laban zou je uit de keuze en combinaties die iemand kiest bepaalde karaktertrekken en/of eigenschappen kunnen verbinden. De bewegingsstijl wordt namelijk bepaald door voorkeuren voor een bepaald bewegingspatroon. Dit wil zeggen dat er alleen bepaalde effort elementen gebruikt worden. Sommige elementen zullen oververtegenwoordigd zijn en anderen zijn in geringe mate aanwezig (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005).

3.2.3.1 Weight factor

De weight factor gaat over het element kracht of energie. Het gaat hierbij over de houding ten aanzien van het gebruik van het eigen lichaamsgewicht. In observatie kan gekeken worden waar het centrum van het gewicht, de zwaartekracht in het lichaam, plaatsvindt. Ook vindt er in beweging verplaatsing van het lichaamsgewicht plaats, die de kwaliteit van de kracht echter niet hoeft te beïnvloeden. De kwaliteiten binnen de weight factor zijn light weight (licht bewegen) en strong weight (krachtig bewegen). In het element kracht wordt overigens al snel de intentie van een beweging zichtbaar. De intentie verklaart een beweging (Dell, 1977, pp. 20-22).

3.2.3.2 Time factor

De factor time gaat uiteraard over het element tijd. Er wordt gekeken naar wanneer de beweging beëindigd dient te zijn. Hierbij hoort het nemen van de beslissing. Is het beëindigen van een beweging noodzakelijk of niet, vind er versnelling of vertraging plaats, worden bewegingen aangehouden of vinden er plotselinge veranderingen plaats (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005). De twee tegenovergestelde elementen in tijd worden sudden (plots) en sustained (doorgaand) bewegen genoemd. Het gaat hierbij vooral over je houding ten aanzien van je innerlijke tijd (<http://movement.nyu.edu>).

3.2.3.3 Space factor

De space factor gaat over het gebruik van ruimte. Belangrijk hierbij is waar iemand naartoe gaat in de ruimte en op welke manier iemand de ruimte gebruikt. Aandacht is hierbij een terugkomend element. Iemand kan namelijk denkend, oriënterend, specifiek of algemeen een ruimte benutten. Dit is veelal terug te zien in het direct (doelgericht, recht) en het indirect (rond) ruimtegebruik (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005).

3.2.3.4 Flow factor

Als laatste is er nog de flow factor. Hierbij gaat het om de spanning of stroming in een beweging. Hoe de beweging is, is hierbij belangrijk. De houding ten aanzien van de continuïteit staat centraal. Hierbij hoort progressie; in welke mate iemand zich levendig voelt, hoe wordt begonnen en wordt de beweging voortgezet, vrij bewegen, ongecontroleerd en/of gecontroleerd bewegen (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005). Het meegaan met de flow van bewegen wordt freeflow genoemd. Het beperken van de flow wordt boundflow genoemd. Boundflow is gelijk aan wat wij spanning noemen, freeflow is daarentegen ontspanning, het vrij bewegen. Echter bevat elke beweging enige spanning in de spieren. Het is daarom ook de relatie tussen de spierspanning in verschillende spieren van het lichaam wat de kwaliteit van de flow bepaald (Dell, 1977, p. 14).

3.2.4 Shape

Bij Shape gaat het over de vorm van het lichaam in de ruimte. Er wordt gekeken naar hoe een beweging verandert. Er zijn verschillende manieren van vormverandering. De eerste die ik wil benoemen is shapeflow. Het gaat hierbij om de stroming die gelegd wordt in een bewegingsvorm wanneer deze verandert. Een voorbeeld hiervan is het losschudden van bepaalde lichaamsdelen. Een andere manier van vormverandering is het gebruik van directional movements. Hierbij is te denken aan het maken van richtingsbewegingen. Ook kan carving terugkomen, wat zich kenmerkt door het maken van beeldhoudende bewegingen. In carving zijn verschillende shapequalities te herkennen, zoals rising (affiniteit met licht bewegen) en sinking ("zwaar bewegen), advancing ("sustain bewegen) en retraiting ("sudden bewegen), widening ("indirect bewegen) en closing ("directe bewegingen). Een laatste manier van vormverandering is shaping, waarbij het maken van rotatiebewegingen een goed voorbeeld is.

In de categorie Shape kan er ook gekeken worden naar de vorm van het lichaam in stilstand. Iemand kan bijvoorbeeld heel recht of juist krom/gebogen staan. De vorm van het lichaam ten opzichte van de ruimte is ook belangrijk bij het observeren in deze categorie. Hierbij kan gedacht worden aan groot, klein en de mate van harmonie van het lichaam ten opzichte van de ruimte (Opleiding Creatieve Therapie, 2004-2005).

3.3 De danselementen

De danselementen zijn tijd, kracht en ruimte welke vormgegeven worden met het lichaam. Iedere beweging kent aspecten van tijd, kracht, ruimte en het lichaam. Door de variatie in danselementen wordt een belangrijk deel van het karakter en de zeggingskracht van de dans bepaald. In de therapeutische context worden de danselementen ingezet als interventie, direct of via een metafoor. Het gaat hierbij altijd om de betekenis van de beweging, waarbij de beweging in een andere context geplaatst wordt met als doel psychische verandering. De danselementen zijn voortgekomen uit de modern education dance. Dit is een vorm van moderne dans die is ontwikkeld in Engeland ten behoeve van de emotionele, sociale en fysieke ontwikkeling van kinderen op scholen in zogenoemde achterstandswijken (van Keulen, 2007, pp. 9-10). Hieronder zal ik de danselementen afzonderlijk nader toelichten.

3.3.1 Lichaam

De verhouding tussen de danser en zijn/haar lichaam wordt veelal bepaald door de wijze waarop de danser op het lichaam is afgestemd. Dit staat in verband met de mate waarop zij met bewuste aandacht aanwezig is in houdingen, bewegingen en gebaren, in de ruimte en tijd en in- en uitademing. Naast alle lichaamsdelen waarover een lichaam beschikt dient het gezicht, het gelaat niet vergeten te worden. Het gelaat, met namen de blik, wordt volgens Hermans (2007, pp.70-71) ook wel de spiegel of venster van de ziel genoemd. Het gelaat kan het innerlijke zowel onthullen als verhullen. Het gezicht kan veel expressiemogelijkheid geven. Wanneer een danser danst waarbij zij geheel aanwezig is in het eigen lichaam, geeft de danser een demonstratie van 'er zijn'.

Het lichaam kan volgens Hermans (2007, pp.70-71) beschouwd worden als een volgbaar iets en het innerlijk als de vormgevende oorzaak van de bewegingen. Het is hierbij dus de centrale kern van het innerlijke die het lichaam vormgeeft. Zowel de geest als het lichaam danst. Gedachten, gevoelens, dromen, waarden en normen zijn voortdurend in het lichaam werkzaam, zichtbaar en voelbaar. Door deze koppeling is de danser betrokken bij de ruimte om zich heen en kan zij zich openen naar de toeschouwers, maar kan de danser zich ook voor hen afsluiten. De lichamelijke is dus de toegang tot de omgeving.

3.3.2 Ruimte

De danser danst altijd in een ruimte. Deze ruimte kan verschillen, tevens de manier waarop de ruimte benaderd kan worden. In subparagraaf 3.2.2. en 3.2.3.3. kun je dit teruglezen. Hierin worden mogelijkheden genoemd volgens LMA. Er is daarnaast ook ruimte in de danser, hetgeen terug te lezen is onder paragraaf 3.2.1. In het eigen lichaam kan de danser deze ruimte ervaren. De danspionier Mary Wigman gaf het volgende aan: *'Hoogte en diepte, wijde en breedte, voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts, het horizontale en het verticale zijn voor de danser niet louter technische termen of zuiver theoretische begrippen. Hij ervaart ze zelf in zijn eigen lichaam'* (Hermans, 2007, pp. 81-85).

3.3.3 Tijd

Dansen is spelen in de tijd en spelen met de tijd. Een beweging of dansfrase kan variërend lang of kort duren. Het bezit een frasering, wat een begin, verloop en einde van een beweging weergeeft. Het tempo kan ook wisselen in het snel en traag uitvoeren van (een deel van) de dans of beweging. Ritme is ook een onderdeel van de tijd, het accentueert een beweging. Het langer of korter duren van een beweging als de mate van spanning in een beweging vormt het ritme. Als het accent van een beweging bijvoorbeeld in het begin van een beweging ligt, kan er een meer impulsief, explosief karakter ontstaan. Ligt het accent in het midden, ontstaat er al snel meer een swingritme. Zonder accenten gaat de ene beweging of dansfrase ongemerkt over in de volgende. Een ritme kan regelmatig als onregelmatig zijn (<http://mediatheek.thinkquest.nl>).

Verder gekeken naar het element tijd is iedere dans eenmalig, de dans kan maar één keer zo gedanst worden en juist dat is wat, volgens Hermans (2007, pp. 89-93), iedere dans zo bijzonder maakt. Het hier en nu is echter de reële aanwezige tijd. Tijd kan heel rijk, intens, gevarieerd en betekenisvol zijn. Het bewust beleven van de tijd gaat tevens samen met bewuste vormgeving en bewuste ruimtebeleving.

3.3.4 Energie

Dansen is een spel met de zwaartekracht. De danser heeft daarin een aantal mogelijkheden:

1. Momenten van passief toegeven aan de zwaartekracht door het hele lichaamsgewicht (als het ware 'willoos') te laten vallen.
2. Momenten van actieve inzet van gewicht, waarbij krachtige bewegingen gemaakt worden. Voorbeelden hiervan zijn springen of acties als slaan, stoten en duwen.
3. Momenten van actieve inzet van gewicht, maar dan het eigen lichaamsgewicht ontkennend, waarbij bijvoorbeeld heel licht bewogen wordt (<http://mediatheek.thinkquest.nl>).

Energie of gebruik van kracht kan zich voordoen op verschillende gebieden. Men kan fysieke kracht ervaren door zoals hierboven weergegeven aanspannen en ontspannen van de spieren, in verschillende mate. Voor nog gedetailleerder gebruik van fysieke kracht verwijs ik naar subparagraaf 3.2.3.1. waarin de weight factor van de categorie Effort nader beschreven is.

Maar kracht kan ook aanwezig zijn in de creatie, in de persoon zelf, in plaats van in de prestatie. Door het 'moeten' los te laten, door niet te forceren maar juist gewoon jezelf te zijn, wordt volgens Hermans (2007, p. 108) de dans krachtiger. Muziek kan ook inspireren en de dans een extra impuls geven. Maar soms wint een dans juist aan kracht door uit te gaan van de innerlijke muziek, het innerlijke ritme.

De aanwezigheid van toeschouwers kan de dans tevens krachtiger of juist minder krachtig maken. Dansen is dus omgeving en groepsafhankelijk. Veelal onbewust kunnen dansers en toeschouwers elkaar beïnvloeden.

3.4 De aspecten van dans- en bewegingstherapie

De aspecten van dans- en bewegingstherapie kunnen onderverdeeld worden in het lichamelijke aspect, het sociale aspect en het expressieve aspect. Binnen een therapie komen al deze aspecten aan bod. Een therapie kan onderverdeeld worden in een kleine cirkel en een grote cirkel. De kleine cirkel staat voor de therapiesessie op dat moment. De grote cirkel geeft een hele behandeling weer volgens een opgezet behandelplan. Afhankelijk van de stoornis of problematiek en de hulpvraag wordt er veelal in een therapie, gekeken binnen de grote cirkel, begonnen met werken aan de hand van het lichamelijke aspect. Vervolgens wordt er meer aandacht besteed aan het sociale aspect, waarna het expressieve aspect volgt. In de kleine cirkel zie je vaak dezelfde volgorde terugkomen, maar zal één aspect voornamelijk centraal staan. Zoals in de Opleiding Creatieve Therapie Dans en Beweging vele malen vermeld is, dien je eerst je lichaam te hebben, alvorens je het kunt delen en vorm kunt geven. In onderstaande subparagrafen zal ik de verschillende aspecten beschrijven, waarmee duidelijk wordt waarom vaak voor deze volgorde gekozen wordt binnen dans- en bewegingstherapie.

3.4.1 Het lichamelijke aspect

Bij het lichamelijke aspect van dans is de focus naar binnen gericht, op het eigen lichaam en de zintuiglijkheid. Van Keulen (2007, p. 10) geeft aan dat het lichamelijke aspect aansluit bij behoeften van ervaren, het bewust worden van het eigen lichaam, de natuurlijke begrenzing, naar de innerlijke impuls komen, bij zichzelf komen, zich lichamenlijk goed voelen en energie van het eigen lijf voelen. Het gaat hierbij dus om de ervaring en tot uitdrukking brengen van het lichaam. Hierdoor sluit het lichamelijke aspect het meeste aan bij de primaire gevoelens, omdat deze behoeften het meeste universeel zijn. Je kunt hierbij denken aan emoties als geluk, verdriet, angst, woede, verbazing en afkeer. Gekeken vanuit LMA is dit het meeste zichtbaar in de categorieën body en body in relatie tot shape.

Het eigen lichaamsbeeld, ook wel in het Engels body image genoemd, is binnen het lichamelijke aspect een belangrijk element. Er zijn verschillende definities van het begrip lichaamsbeeld. Payne (2006, pp. 147-166) geeft de volgende:

1. Lichaamsbeeld is het concept welke elke persoon heeft over het eigen lichaam als een object in de ruimte, onafhankelijk en separaat van andere objecten.
 2. Lichaamsbeeld is het bewustzijn van lichaamsdelen en de relatie tussen deze.
 3. Lichaamsbeeld is kennis over lichaamsdelen, de relatie tussen hen en hoe de verschillende lichaamsdelen in verhouding staan met de ruimte.
 4. Lichaamsbeeld is de ontdekking van delen en de organisaties van deze delen tot een geheel beeld.
- Het lichaamsbeeld kan volgens Pylvävinen (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51) opgedeeld worden in het lichaamszelf (body self) en het lichaamsgeheugen (body memory).

Het lichaamszelf is het deel dat in het hier en nu zorgt voor het ervaren. Het is het centrum van de acties van een persoon en de tendens tot emoties. Het lichaamszelf is essentieel voor een persoon, omdat je hierdoor embodied/gegrond in het eigen lichaam bent, hetgeen interactie met de omgeving kan vergemakkelijken. De mogelijkheid om affectie in het lichaamszelf te voelen, komt door het ervaren van lichaamssensaties. Lichaamssensaties komen voort uit de shape van het lichaam en de flow en dynamiek van een beweging. Het lichaamszelf relateert en reageert ook op de fysieke omgeving om zich heen. Volgens Chace stemt een gezond lichaamszelf zich af en relateert het zich aan de werkelijkheid van de wereld en dus de omgeving van een persoon.

Het lichaamsgeheugen bestaat uit drie delen, namelijk het gewone- of normale lichaamsgeheugen (the habitual), het traumatische lichaamsgeheugen (the traumatic) en het erotische lichaamsgeheugen (the erotic). Het normale geheugen is geïdentificeerd als het actieve nu (present moment) van de achtergrond van een persoon in het lichaam. Het zijn de ervaringen van alle dagse routines, acties en situaties. Het houdt de geleerde bewegingspatronen vast, het behoud continuïteit en oriëntatie. Hierdoor voelt dit voor een persoon als vertrouwd. Het is de basis voor een psychische gezondheid. In dans- en bewegingstherapie kan naar routineacties gekeken worden waarin onderscheid gemaakt wordt in wat voor een persoon vertrouwd is en wat niet. Er kan hierbij gekeken worden naar de 4 categorieën binnen LMA, welke nader toegelicht zijn in paragraaf 3.2. (Baart, 2000a, p. 4).

Het traumatische lichaamsgeheugen bevat de sensaties van pijnvolle ervaringen. Deze sensaties worden opgeslagen in het lichaam. In het traumatische lichaamsgeheugen kan het lichaam gefragmenteerd zijn, wat verstoringen veroorzaakt in de integriteit van het lichaamsbeeld. Men kan het gevoel hebben alsof het lichaam niet meer een geheel is of niet meer van zichzelf is. In veel gevallen wordt de angst echter onderdrukt, waardoor de ervaring niet toegelaten wordt in het bewustzijn. Dit beïnvloedt tevens het beeld dat men heeft op het eigen lichaam en maakt het deel van de kern van het onbewuste.

Het erotische lichaamsgeheugen bestaat uit de sensaties van genot en plezier. Hierbij gaat het niet alleen om seksuele ervaringen. Het bevat namelijk ook positieve levensenergie en de vitality affects (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51). Vitality affects zijn de dynamische kwaliteiten van gevoelens, gedachten en gedragingen (Smeijsters, 2006, p. 237). De vitality affects kunnen vergeleken worden met combinaties van de elementen, genoemd onder de categorie Effort binnen LMA, zie hiervoor subparagraaf 3.2.3. (van Keulen, 2007, p.12). De positieve ervaringen binnen het erotische lichaamsgeheugen zorgen voor positieve kwaliteiten in het lichaamsbeeld en embodiement. Pylvänäinen (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51) geeft aan dat de inhoud van het lichaamsgeheugen vaak naar boven komt in de dans- en bewegingstherapie. Er kan dan mee gewerkt worden door het aan te raken en het verder te gaan ontdekken in beweging.

3.4.2 Het sociale aspect

Wanneer men embodied is kan men zich vaak eenvoudiger openstellen naar de buitenwereld. Daarom vind er in het sociale aspect een wisselwerking plaats tussen de focus meer gericht naar binnen of meer naar buiten. Van Keulen (2007, p. 10) beschrijft dat het sociale aspect aansluit bij behoeften als samenzijn, zich verbonden voelen met anderen en onderdeel zijn van een groep. Het gaat hierbij om het samenzijn, contact en communicatie. Binnen het sociale aspect ervaar je jezelf in interactie met anderen. Het sluit aan bij secundaire, sociale gevoelens (zoals schaamte, jaloezie, schuld, trots etc.), omdat deze behoeften mede bepaald zijn door de omgeving en/of cultuur waarin men is opgegroeid. Het sociale aspect is, gekeken binnen LMA, het meeste zichtbaar in de categorie space en space in relatie tot shape.

Om bovenstaande behoeften te beantwoorden gebruiken therapeuten verschillende technieken binnen de dans- en bewegingstherapie. Een veel gebruikte techniek is mirroring. Hierbij stemt de therapeut zijn/haar bewegingen af op de cliënt door te spiegelen. Zoals ik later in dit onderzoek uitgebreider zal beschrijven, in paragraaf 4.2., gebruikte Chace deze techniek om de communicatie tussen de cliënten onderling en tussen de therapeuten te bevorderen. Daarnaast kan er ook afgestemd worden op de gevoelsmatige beleving van de cliënt. Stern (1998) noemt dit affect attunement. Sommeling (1996) heeft affect attunement vertaald naar gevoelsmodulaties of gevoelsafstemming in een andere modaliteit. Er wordt op elkaar ingespeeld. Het gaat hierbij niet meer om een imitatie, maar er vindt een uitwisseling plaats. De therapeut reageert, accommodeert, stemt de bewegingen af op de cliënt door met dezelfde intensiteit te reageren in een andere vorm (<http://home.tiscali.nl>). Door gebruik van deze technieken kan er voor de cliënt een veilige sfeer gecreëerd worden, waarin werken binnen het sociale aspect toegankelijk wordt.

3.4.3 Het expressieve aspect

De focus in het expressieve aspect is volgens van Keulen (2007, pp. 10-11) meer naar buiten gericht, omdat er uitdrukking gegeven wordt aan. Het sluit aan bij behoeften als zich behaaglijk voelen, evenwichtig, harmonieus, het 'zelf' ervaren en de eigen individualiteit tot uitdrukking brengen. Door te werken binnen het expressieve aspect wordt men veelal bewust van eigen gevoelens en wordt hieraan vormgegeven. Het sluit aan bij achtergrondgevoelens, omdat deze behoeften het sterkst bepaald zijn door de eigen persoonlijke ontwikkeling. Volgens Damasio (2003) veroorzaken bepaalde innerlijke toestanden als gevolg van langdurige fysiologische processen of interacties van het organisme met zijn omgeving, of van beiden, reacties die achtergrondemoties vormen. Deze achtergrondemoties leiden tot achtergrondgevoelens, zoals vermoeidheid, energie, spanning, ontspanning etc. Ze zijn voortdurend op de achtergrond aanwezig en bepalen volgens van Keulen (2007, p. 5) onze geestestoestand. Binnen LMA wordt het expressieve aspect het meeste zichtbaar in de categorie effort.

Zoals van Keulen (2007, p.11) beschrijft is dans beweging, maar is beweging pas dans als er sprake is van bewust vormgeven van het lichaam in de ruimte en aan de beweging. Therapeutisch gezien spreken we dan over de 'beleefde' beweging. Binnen het expressieve aspect is expressie van het lichaam en de beweging niet bepaald door het waarom of de functie van de beweging. In het bewegen zelf worden ervaringen opgedaan, waardoor gevoelens tot uitdrukking kunnen worden gebracht en verwerkt kunnen worden. Expressie in het medium wordt daarom ook wel ervaren en beschreven als expressie van de psyche.

3.5 Samenvatting en conclusie

Om alle informatie over Afrikaanse dans te kunnen analyseren en te verbinden aan de dans- en bewegingstherapie heb ik me verdiept in verschillende facetten binnen deze therapievorm. De Laban Bewegingsanalyse (LMA) is een systeem dat gebruikt wordt bij het bestuderen, benoemen en beschrijven van beweging. Het interpreteert niet, het geeft aan wat in het hier en nu zichtbaar is. Beweging wordt in LMA geobserveerd, beschreven en onderverdeeld in vier categorieën, namelijk body, space, effort en shape.

Binnen de dans- en bewegingstherapie zijn de danselementen ook heel voornaam. De danselementen zijn ruimte, tijd, energie en het lichaam. Ze worden binnen de therapie ingezet als interventie, omdat de variatie in danselementen een belangrijk deel van het karakter en de zeggingskracht van de dans bepaalt.

Verder wordt er in de dans- en bewegingstherapie gewerkt binnen verschillende aspecten. Deze aspecten kunnen onderverdeeld worden in het lichamelijke aspect, het sociale aspect en het expressieve aspect. Binnen een therapie komen al deze aspecten aan bod. Het lichamelijke aspect gaat over het eigen lichaam hebben, het eigen lichaam voelen, embodiment en het eigen lichaamsbeeld (body image). In het sociale aspect ligt de focus anders, namelijk meer naar buiten, gericht op communicatie, interactie en samenzijn. Binnen het expressieve aspect wordt men veelal bewust van eigen gevoelens en wordt hieraan vorm gegeven. Het vindt vaak plaats in een latere fase van een behandeling, omdat men eerst het lichaam dient te hebben, dan pas adequaat kan delen en het vervolgens kan vormgeven.

Het lichamelijke-, sociale-, en expressieve aspect gebruik ik in hoofdstuk 5 van dit onderzoek om een duidelijke verbinding te beschrijven tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie. De andere genoemde facetten (LMA en de danselementen) heb ik voor mezelf gebruikt voor analyse. Ze zullen naar voren komen in dit verdere onderzoek wanneer het de inhoud verduidelijkt.

Hoofdstuk 4 Elementen van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk geef ik weer welke elementen, terugkomend in Afrikaanse dans, al ingezet worden in de dans- en bewegingstherapie. Hiervoor heb ik me verdiept in enkele dans- en bewegingstherapeuten, welke allen een eigen manier van werken hebben en allen iets anders inzetten in de dans- en bewegingstherapie, hetgeen te koppelen is aan Afrikaanse dans. Vervolgens beschrijf ik de gevonden literatuur, waarin Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie al samenkomen.

4.2 Marian Chace

Marian Chace was een pionier in de gedachten dat de lichamelijke expressie een weg kan bieden om emoties zichtbaar te maken, die in eerste instantie niet met woorden zichtbaar te maken zijn (Ryynanen, 1996, p.15). Volgens Chace gebeurt therapie op het moment dat de cliënt de rigide lichaamsdelen doormiddel van bewegingsacties exploreert, zich daarmee van het lichamenlijk pantser bevrijd en op deze manier geblokkeerde gevoelens toelaat. Veranderingen in het lichaam corresponderen volgens deze veronderstelling dus met psychische veranderingen (Smeijsters, 2003, p. 218). Chace heeft gezocht naar een vorm van danstherapie wat de interactie, communicatie en expressie bij haar cliënten vergrootte. Ze zag communicatie als een basale menselijke behoefte en dans is communicatie. Hierdoor biedt dans direct een antwoord op een van de basisbehoeften van de mens (Ryynanen, 1996, p. 15).

Chace is vooral bekend geworden met de Chace cirkel. Een cirkel staat voor eenheid, wat aansluit bij haar doel in de therapie: het opbouwen van vertrouwen en openheid in de groep. Tijdens het bewegen in de cirkel hanteerde ze verschillende technieken. Eén daarvan is het spiegelen van bewegingen. Hierbij kan ook verwezen worden naar de emphatische benadering, wat de grootste bijdrage van Chace is geweest aan de dans- en bewegingstherapie. Verder maakte ze veel gebruik van de verbredende techniek. Dit geeft de cliënt de mogelijkheid het bewegingspotentieel uit te breiden, zodat een completer bewegingsexpressie mogelijk wordt. Ook maakte ze gebruik van de synchroniserende groepstechniek, waarbij de cliënt met behoud van zijn eigen individualiteit opgenomen wordt in een groepsgebeuren. Ook werkte Chace binnen de Chace cirkel met bewegingsdialogen, waarbij men reageert op de lichaamsexpressie van elkaar (Baart, 2000b, pp.5-6).

De stroming in dans- en bewegingstherapie waarbij gebruik wordt gemaakt van het werk van Chace, is tegenwoordig bekend als psychodynamische dans- en bewegingstherapie (Ryynanen, 1996, p. 15). Deze therapievorm is onder te verdelen in vier belangrijke aspecten, namelijk body action, symboliek, therapeutic movement relationship en ritmische activiteit.

4.2.1 Lichaamsactivering (Body Action)

Het materiaal van dans is de lichamelijke expressie van gevoelens en emoties. In dans wordt dit materiaal gestructureerd, waardoor het een middel voor communicatie kan worden. Dit proces van structureren en het behandelbaar maken van het bewegingsmateriaal zou een positieve invloed kunnen hebben op het integreren van de achter de beweging liggende emoties. Volgens Chace reflecteren de bewegingspatronen van de mensen hun persoonlijkheid en psychische spanningen, welke veroorzaakt zijn door blokkades in de spieren. Deze spanningen worden zichtbaar en voelbaar in bijvoorbeeld spierspanning en spierpijn. Deze spanningen blokkeren de optimale bewegingsvrijheid waardoor de expressie van bepaalde gevoelens ook geblokkeerd worden (Ryynanen, 1996, pp. 15-16). Lichaamsactivering kan deze blokkades doorbreken.

4.2.2 Symboliek

Chace werkte met symbolische voorstellingen van dieren, bloemen en bomen (Smeijsters, 2003, p. 220), welke staan voor conflicten en dromen. Het is een veilige manier om onderdrukte en angstige gevoelens vrij te laten. Door hiermee te werken wordt de cliënt aangemoedigd om de beweging te exploreren. Zodra een gevoel van acceptatie is bereikt, kan het gegeven achter de symbolische vorm veilig tevoorschijn komen in het bewustzijn (Baart, 2000b, p. 4). Problemen kunnen volgens Chace dus verwerkt worden op een symbolisch niveau en conflicten kunnen opgelost worden door middel van symbolische acties. Het is echter niet altijd nodig om die acties te interpreteren of een conflictsituatie te analyseren op het cognitieve niveau. Vaak is de bewegingsuitdrukking een unieke manier om bepaalde gevoelens, ideeën en emoties uit te drukken en is het niet te vervangen door

verbale communicatie. Chace noemt de dans waardoor de innerlijke gevoelens uitgedrukt worden in symbolische bewegingstaal en die niet te vervangen zijn met woorden 'basic dance' (Ryynanen, 1996, p. 16).

4.2.3 Therapeutic movement relationship

Chace benaderde haar cliënten op het bewegingsniveau waardoor de therapeutic movement relationship ontstond. Deze relatie ontstaat wanneer de communicatie via de zintuiglijke waarneming, voornamelijk via de visuele en kinesthetische waarneming, loopt. Er ontstaat zo contact en communicatie op het non-verbale lichaams- en bewegingsniveau. De therapeut kan de bewegingspatronen van de cliënt bestuderen, aanvoelen en in het eigen lichaam aannemen (Ryynanen, 1996, pp. 16-17). Dit laatste wordt ook wel spiegelen genoemd. Bij deze techniek spiegelt de dans- en bewegingstherapeut de bewegingen van de cliënt (Smeijsters, 2003, p. 211). Het is een emphatische techniek die tegenwoordig veel toegepast wordt. Vervolgens kan de therapeut deze terug reflecteren, afbakenen, vergroten, herstructureren of de cliënt uitnodigen en stimuleren tot het gebruik van nieuw bewegingsmateriaal (Ryynanen, 1996, pp. 16-17).

4.2.4 Ritmische activiteit

Chace benadrukte het belang van ritme in de dagelijkse handelingen, de ademhaling, de hartslag, het lopen, het gegeven van dag en nacht, de jaargetijden,... Alles in het leven is georganiseerd in tijd. Chace gebruikte ritmische activiteiten om het handelen van een individu te organiseren, het solidariteitsgevoel te versterken en om de groepscohesie te bevorderen. Ze dacht bijvoorbeeld dat cliënten, die niet in staat zijn om door middel van het ruimtelijke element van de dans te communiceren, elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen door middel van een gezamenlijk ritme (Ryynanen, 1996, p. 17). Iedereen reageert, volgens Chace, namelijk meer op ritme dan het alleen maar aanhoren van het ritme. Terwijl je aan het luisteren bent, krijgt je lichaam een behoefte om te gaan bewegen op het ritme van de muziek. Deze actie gekoppeld aan anderen, die eenzelfde actie laten zien op eenzelfde moment, geeft een goed gevoel, ontspanning en een positief saamhorigheidsgevoel. Chace gebruikte in de therapieën dus de kracht van groepsritme, hetgeen georganiseerd en gecontroleerd gebeurde, om het uiten van emoties en gevoelens te vergemakkelijken en te steunen. Chace schreef dat de therapeutische lichamelijke bevrediging voortkomt uit het bewustzijn van jezelf en anderen op eenzelfde moment, wanneer men samen in harmonie beweegt (Baart, 2000b, p. 2).

4.3 Blanche Evan

De visie van Blanche Evan op de psyche was beïnvloed door ideeën van Freud, Adler en Rank. Evan vond dat door het onderdrukken en negeren van agressieve gevoelens en hun expressie, er een belangrijk dynamisch deel van de persoonlijkheid wordt genegeerd en daardoor de weg naar groei en zelfbewustzijn geblokkeerd wordt. Ze vond dat de therapie een 'gereedschap' aan moet bieden waarmee de mens beter de intrapsychische en relationele situaties in het leven kan hanteren. Dans was volgens Evan een dergelijk soort 'gereedschap'.

In de warming-up, tijdens de sessies van Evan, werd er veel gebruik gemaakt van rennen, springen, roteren en zwaaien. Het bevorderen van het contact met het eigen psycho-fysieke zelf stond hierbij voorop. Daarnaast gebruikte ze vaak een trommel, omdat ze geloofde dat de versnelling in tijd de cliënten helpt om snellere en vrijere bewegingen te maken.

De techniek vond Evan verder een heel functioneel onderdeel van dans. Het dient zo aangeboden te worden, dat het niet de creatieve vormgeving blokkeert, maar juist meer mogelijkheden kan bieden aan de creatieve vormgeving. De techniek kan gebruikt worden voor het herstellen en versterken van het lichaam, het vergroten van de bewegingsmogelijkheden en daardoor ook het vergroten van het expressievermogen bij de cliënt. Evan gebruikte de danstechniek voor het bevorderen van vrijer en meer experimenteel ruimtegebruik, voor het versterken van het gevoel van controle over het eigen lichaam, voor het integreren van de 'vergeten' lichaamsdelen in de bewegingen en het integreren van spanning/ontspanning in het bewegen.

Een volgend element waar Evan mee werkte was improvisatie/dansspel. Hierbij maakte ze gebruik van thema's, zoals dieren, kleuren, het weer of andere natuurverschijnselen. Binnen zo'n thema kunnen emoties zichtbaar en voelbaar gemaakt worden in een 'alsof' situatie. Door gevoelens te uiten in een bewegingssituatie wordt de cliënt hier bewust van en kan men deze gevoelens ook bewust leren hanteren in het dagelijks leven. Ook werkte Evan tijdens de improvisaties met materialen. De materialen zorgen voor een uitnodiging voor beweging en het werken met zintuiglijke waarneming. Het is gericht op het stimuleren van de waarneming, vergroten van de bewegingservaringen en vergroten van het lichaamsbesef (Ryynanen, 1996, pp. 17-19).

4.4 Jan Hermans

4.4.1 Maskerdansen

Deze dans- en bewegingstherapeut beschrijft in zijn boek 'danstherapie en levenskunst' waarom en hoe hij gebruik maakt van maskerdansen binnen zijn therapieën.

Hermans (2007, pp. 146-172) geeft aan dat vele personen in het dagelijks leven een masker dragen en dat de moderne maatschappij het ook steeds moeilijker maakt om zonder masker te leven. In alle sectoren van de samenleving neemt de presentatie- en aanpassingsdruk toe. Het komt volgens Hermans nogal eens voor dat dit masker een onwrikbaar deel van jezelf wordt en dat men daardoor ook in de privé-sfeer een masker draagt. Men krijgt het idee dat het masker de ware zelf is. Echter kunnen maskers volgens Hermans ook positief zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld de innerlijke groei bevorderen. Hij geeft aan dat er situaties zijn waarin het opzetten van een masker adequaat kan zijn, vooral als dit gebeurt vanuit een eigen initiatief of vanuit een vrije keuze. Daar waar het leven zichzelf wil vormgeven mag en moet het, aldus Hermans, soms gebruik maken van maskers.

In het boek wordt beschreven dat het masker echter voor vele personen als schild tegen de buitenwereld geldt. Soms ook als schild tegen de verwarrende gevoelens uit de binnenwereld. Soms kan men volgens Hermans alleen nog maar overleven door gebruik te maken van maskers. Hij beschrijft dat het probleem van personen, die zich langdurig genoodzaakt zien om met maskers door het leven te gaan, is dat zij niet meer weten wie ze zijn. Door een masker te maken en met masker op te dansen, kan men zichzelf ontdekken. Men leert volgens Hermans (weer) voelen, waardoor emoties kunnen loskomen. Ze krijgen vertrouwen in zichzelf en energie komt vrij.

Er wordt verder geschreven dat dansen met een zelfgemaakt masker mensen, met een stoornis in het zichzelf zijn, kan helpen om zich te bevrijden van het taboe om zichzelf te zijn. Het schept ruimte voor het ware zelf. Het valse of onware zelf kunnen ze hierdoor loslaten. Als therapeut geeft Hermans cliënten de gelegenheid en nodigt hen uit om hun lichaam, maar vooral hun gezicht, achter een masker te verbergen. Dansen met een masker op blijkt drempelverlagend. *'Ik zie dat deze patiënten zich veiliger voelen als ze zich 'onzichtbaar' kunnen maken. Echter door zich 'onzichtbaar' te maken, maken ze zich juist zichtbaar'* (Hermans, 2007, p.153).

Hermans geeft aan dat de maskerdans cliënten enerzijds de gelegenheid biedt iets te verhullen, hun gezicht, hun lichaam, gevoelens, emoties en anderzijds iets te onthullen, eveneens hun gevoelens en emoties. Het masker kan de danser dus bescherming geven naar de buitenwereld, naar de groep. Anderzijds maakt het masker de opening naar de binnenwereld, onbewuste processen, behoeften, wensen, verlangens, gevoelens, emoties en fantasieën gemakkelijker. Een maskerdans kan, volgens Hermans, de innerlijke en uiterlijke bewegingsruimte vergroten. En hierdoor maakt men vaak gemakkelijker contact met zichzelf en daardoor ook met groepsleden en therapeuten. Het masker schept een nieuw en relatief veilige begrenzing. Het masker heeft dus een dubbel aspect. Het kan verhullen en onthullen, zichtbaar maken door onzichtbaar te maken en het kan beschermen en naar buiten treden. Danspionier Mary Wigman heeft het werk van Hermans overigens beïnvloed. Zij gaf aan dat een masker als het ware de oude ik uitschakelt. De individualiteit wordt prijsgegeven. Het algemene wordt benadrukt, het nieuwe ik kan ontstaan uit het afgesplitste deel. Het masker helpt, volgens Wigman, de danser de gewilde gedaanteverandering te realiseren.

Het uiteindelijke doel van maskerdanstherapie is volgens Hermans het ontdekken van je ware natuur en deze op een natuurlijke wijze vorm geven in een maskerdans. Er wordt op zoek gegaan naar wie iemand werkelijk is, omdat veel personen vaak verborgen zijn onder verschillende oppervlakkige lagen, masker over masker.

4.4.2 Dansen met live-percussie

In het boek 'danstherapie en levenskunst' beschrijft Hermans (2007, pp.105-106) naast gebruik van maskerdansen ook gebruik van live-percussie in de dans- en bewegingstherapie. Dansen op trommels, zoals in het boek is weergegeven, kan een belangrijke dimensie zijn in de therapie. De energie van de live-percussie werkt aanstekelijk. In het boek wordt het belang van trommeldansen vooral benadrukt voor cliënten met borderline persoonlijkheidsstoornissen, met psychosomatische reactie, met dwangstoornissen en depressie. Voor een concrete beschrijving van deze problematieken/stoornissen verwijs ik naar de beknopte handleiding bij de diagnostische criteria van de DSM-IV-TR (2005).

Cliënten worden volgens Hermans door de geestdrift van de percussionisten over een angstdrempel getild, net genoeg om met hun gevoel, kracht en energie in contact te komen. De percussionisten kunnen de dansers dus energie geven, waardoor ze gestimuleerd worden om iets nieuws te proberen. Hermans legt in het boek ook uit dat de dansers de percussionisten kunnen aangeven welk ritme en tempo ze willen hebben, waardoor ze componist kunnen worden van hun eigen muziek of dirigent van hun eigen orkest. Volgens Hermans versterkt hierdoor hun zelfstandigheid en gevoel van

eigenwaarde. Omgekeerd kunnen de dansers zich ook laten leiden door de trommelaars. Het dansen op live-percussie heeft hierdoor het vermogen van de dansers om te leiden of om zich te laten leiden. Hermans beschrijft in zijn boek dat aanpassers en grensoverschrijders zich in een trommeldans vaak bij uitstek laten zien. De percussionisten kunnen hierbij de aanpassers helpen zich te bevrijden uit hun zogenoemd dwangmatig aanpassingsharnas. De grensoverschrijders kunnen hun grenzen, volgens Hermans, leren voelen doordat de percussionisten zich niet laten meeslepen in hun onstuimigheid. Doordat cliënten mee kunnen trommelen, wanneer anderen dansen, voegt dit tevens een actieve dimensie toe aan het toeschouwen. Toeschouwen wordt hierbij actief communiceren en dansen op live-percussie heeft dan ook bij uitstek een appel tot communicatie, voor zowel dansers als percussionisten.

In het boek wordt verder aangegeven dat cliënten wel kunnen schrikken van het trommelen. En dat het hierbij in veel gevallen cliënten betreft die in hun leven openlijk agressie hebben meegemaakt. Live-percussie kan bij hen angst oproepen. Ze zijn van binnen woedend. Hun agressie en woede zijn echter geblokkeerd door angst. Sommige cliënten zijn volgens Hermans bang dat ze hun woede niet meer onder controle kunnen houden. Hij raadt hen dan ook aan, alvorens ze dansen op de live-percussie, eerst met de percussionisten mee te trommelen. Dit blijkt hen vaak goed te doen.

Dansers die veel agressie hebben meegemaakt kunnen zich, aldus Hermans, in een trommeldans bevrijden van hun slachtofferrol. Ze kunnen hierin ontdekken dat ze zelf boos mogen zijn zonder bestraft of veroordeeld te worden. Hij geeft aan dat dansers die nog te angstig zijn om hun woede in een dans te uiten, door te trommelen vaak voor het eerst hun woede kunnen voelen en uiting kunnen geven aan deze woede. De stap naar dansen kan daarmee gezet worden.

Hermans geeft in zijn boek verder weer dat dansen op live-percussie niet alleen geschikt is voor het uiten van of vormgeven aan agressie of woede. Er zijn dansers die tijdens live-percussie hun kracht, energie, humor en speelsheid demonstreren.

4.5 Research Afrikaanse dans in dans- en bewegingstherapie

Tijdens het literatuuronderzoek is me opgevallen hoe weinig er geschreven is over (mogelijk) gebruik van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie. In de probleemstelling, paragraaf 1.1., van dit onderzoek heb ik dit tekort ook aangegeven. De literatuur die ik echter wel heb gevonden over dit onderwerp zal ik in deze paragraaf uitgebreider naar voren laten komen. Allen hebben hun eigen relatie tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie.

4.5.1 Afrikaanse dans voor stressreductie

In het artikel 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol' van West, Otte, Geher, Johnson & Mohr (2004, pp. 114-118), wordt een onderzoek beschreven waarin is aangetoond dat Afrikaanse dans waargenomen stress en negatieve gevolgen hiervan kan verminderen.

Aan het onderzoek namen 69 gezonde studenten deel. Zij volgden 90 minuten lessen in Afrikaanse dans, hatha yoga of een biologie lezing. Voor en na de deelname van de les voltooiden de deelnemers programma's en vragenlijsten betreft stress, mate van positieve en negatieve gevoelens en een steekproef voor afnamen van speeksel om het cortisol te bepalen. Cortisol is een steroïde hormoon, afgescheiden door de cortex (buitenste laag van de hersenen), als deel van de lichaamsreacties op stress. In het gebied van de hersenen wordt namelijk informatie uit de rest van het lichaam ontvangen, geanalyseerd en geïnterpreteerd. Vervolgens wordt deze geïnterpreteerde informatie in de cortex weer omgezet in gedachten (innerlijke spraak en mentale beelden) en concrete aansturingen van het lichaam (spreken en handelen). De adrenal cortex gaat hierbij specifiek over de stressreacties.

Als conclusie wordt gegeven dat zowel Afrikaanse dans als hatha yoga waargenomen stress in grote mate verminderd, net als negatieve gevoelens. Afrikaanse dans vergroot daarentegen ook nog de positieve gevoelens. Het cortisol is tevens vergroot in Afrikaanse dans en verminderd in hatha yoga. Dit geeft aan dat beide vormen positieve psychologische effecten hebben, maar daarnaast ook erg verschillend zijn van elkaar wanneer er gekeken wordt naar het psychologische proces van stress. Cortisol reguleert de hartslag en de bloeddruk. In dit onderzoek zijn ze daarom dan ook niet verrast van toename van cortisol in Afrikaanse dans. Waarom Afrikaanse dans de bovengenoemde uitslagen geeft wordt echter niet beschreven.

4.5.2 Afrikaanse dans bij Afrikaanse adolescenten oorlogsslachtoffers

In het artikel 'Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among Africa adolescent torture survivors' (Harris, 2007, pp.134-155) wordt beschreven dat bij een groep Afrikaanse jongens symptomen als angst, depressie, agressie, opdringerige gedachten en verhoogde seksuele geprikkeldheid zijn verminderd, door middel van dansimprovisatie, traditionele Afrikaanse

dans en drumming, welke aansloten bij rituelen passend bij hun cultuur. Dit artikel heb ik helaas niet in volledige tekst kunnen verkrijgen, maar in de samenvatting die wel toegankelijk was, staat verder vermeld dat er in samenkomsten voor traditioneel dansen en drumming, er gewerkt is aan het ontwikkelen van capaciteiten bij deze adolescenten voor zowel preventie als herstel. Het eerste groepsprogramma vond plaats met Zuid Soedanese vluchtelingjongeren, welke in de U.S. gevestigd waren. Een tweede programma vond plaats met jongeren uit Sierra Leone. In de programma's werd gebruik gemaakt van dans- en bewegingstherapie en westerse psychotherapie, welke aansloten bij de groepen.

4.5.3 The Sementic Grid

Judith Lynne Hanna geeft in haar artikel 'African dance: Some Implications for Dance Therapy' (1978, pp. 3-15) aan dat we door andere culturen te bestuderen nieuwe inzichten kunnen creëren en deze kunnen proberen toe te passen binnen onze eigen cultuur en maatschappij. Zij neemt in dit artikel de Nigeria's Ubakala dance-plays als uitgangspunt, welke zij koppelt aan een therapeutische benadering. Ze heeft een model ontwikkeld, the sementic grid, waarmee ze de betekenis van de Nigeria's Ubakala dance-plays kan analyseren. Ze beschrijft dat dit model wellicht ook relevant kan zijn binnen de dans- en bewegingstherapie, wanneer er sprake is van problemen in diagnostiek, het berekenen van kansen en voor interpretatie van innerlijke processen bij cliënten binnen dans, hetgeen uiteindelijk verbaal gecommuniceerd kan worden. Om bewegingen te analyseren met the sementic grid is het volgens Hanna belangrijk om aan drie dimensies aandacht te besteden, om een objectiever beeld te creëren van onder andere de cultuur: 1. Hoe gebruiken bewegers de bewegingen en hoe worden bewegingen aan elkaar verbonden; 2. Wat zeggen de bewegers over het bewegen; 3. Hoe verhouden symbolische bewegingen zich tot andere bewegingen bij een individu en in de samenleving.

Vervolgens benoemt Hanna zeven onderdelen, welke bijdragen aan het ontrafelen van de betekenis van een beweging of dans: 1. De sociaal culturele evenementen en/of situatie; 2. Het totale lichaam in actie; 3. Het hele patroon van een performance; 4. De onsamenvangende aspecten van een performance; 5. Specifieke bewegingen; 6. De overeenkomsten van bewegingen met andere media.

Er zijn verder zes onderdelen die gekoppeld kunnen worden aan dans en welke een basis vormen voor de sementic grid. Het eerste is 'concretization', welke de buitenkant van een beweging vormt (denk aan bijvoorbeeld een imitatie). Het tweede is een 'icon', hetgeen de meeste karakteristieken van het uitgebeelde (symbool) laten zien. De 'stylization' is een derde onderdeel, welke de willekeurige bewegingen laten zien binnen de dans. Het vierde onderdeel is een 'metonym'. Hierbij hebben bepaalde bewegingen een betekenis, staan ze ergens voor of zijn ze een toevoeging of verlenging van iets anders. Een 'metaphor' is een vijfde onderdeel en uit een gedachte, ervaring of fenomeen wat een analoog vormt tussen de danser en het uitgebeelde. Het laatste onderdeel dat opgenomen wordt in de sementic grid is de 'actualization'. Dit is een individuele performance, waarin de status en de rollen van een persoon naar voren komen. Vanuit de 13 genoemde onderdelen wordt binnen de sementic grid geobserveerd. En kan men volgens Hanna uitkomen bij de betekenis van, in ieder geval, de Nigeria's Ubakala dance-plays.

Ze beschrijft in haar artikel dat er drie manieren zijn waarin deze dansspelen kunnen bijdragen aan het leren omgaan met psychische spanningen:

De eerste manier is zoals zij dit noemt anticipatory psychic management. Het is een methode waarbij men veelal gebruik maakt van repetitie. Een stuk wordt net zo lang gerepeteerd, totdat de emotionele impact is verminderd naar handelbare proporties. Repetitie wordt gebruikt om met bepaalde situaties of gevoelens, welke gerelateerd zijn aan traumatische ervaringen, om te gaan. Maar het kan ook bijdrage aan het leren omgaan met toekomstige situaties. In de Ubakala dance-plays wordt hierbij aandacht besteed aan bijvoorbeeld de spanningen die het volwassen worden met zich meebrengt, hoe omgaan met de dood en geboorte. De dansspelen zijn in Nigeria een manier om met spanningen om te (leren) gaan.

De tweede manier is de catharsis. Hierin leert en ervaart men spanningen, energie en frustraties los te laten. Afwijkende bewegingspatronen en uitputtende bewegingen karakteriseren gedragingen van een catharsis. In het artikel wordt aangegeven dat de psychologische functie van deze dansvorm preventie is van depressie en opeenhoping van andere psychische stress.

De derde manier om leren om te gaan met psychische spanningen binnen de Ubakala dance-plays is de paradox mediation. Er wordt bemiddeld tussen conflicterende situaties welke een persoon bijvoorbeeld kan hebben met een situatie of omgeving. Het bemiddelen van conflicten op deze manier kan voor sociale verandering zorgen, zonder misbruik van kracht en gewelddadige methoden. Om het probleem in kaart te brengen wordt in deze dansspelen gedanst en gezongen.

4.5.4 Overig

Danstherapeute I. Baart heeft in 2000 een artikel geschreven over Chace. Hierin beschrijft ze de belangrijkste kenmerken van haar werk, die verduidelijkt worden door verschillende voorbeelden uit de Afrikaanse cultuur. Koppelingen worden gemaakt, waardoor enige kwaliteiten van Afrikaanse dans aan het licht gesteld worden binnen de dans- en bewegingstherapie (Baart, 2000b, pp. 1-7).

4.6 Samenvatting en conclusie

Enkele dans- en bewegingstherapeuten gebruiken elementen in hun therapieën welke aansluiten bij Afrikaanse dans. Deze elementen en nadere informatie over de therapeuten heb ik in dit hoofdstuk weergegeven. De therapeuten die ik aan bod heb laten komen zijn Marian Chace, Blanche Evan en Jan Hermans.

Chace heeft een eigen methode ontwikkeld, met eigen technieken welke tot vandaag de dag veel gebruikt worden in de dans- en bewegingstherapie en te plaatsen zijn onder de psychodynamische dans- en bewegingstherapie. Deze therapievorm bevat vier belangrijke aspecten, namelijk body action, symboliek, therapeutisch bewegingsrelatie en ritmische activiteit. De Chace-kring is daarnaast ook heel typerend in haar werk en wordt ook nog steeds in vele mate gebruikt binnen de dans- en bewegingstherapie.

In de therapievorm van Evan stonden andere elementen centraal. Zo schonk ze aandacht aan contact met het eigen psycho-fysieke zelf en het gebruik van techniek, welke volgens haar mogelijkheden biedt in het bewegen en het expressievermogen kan vergroten. Verder is het gebruik van improvisatie/dansspelen voor haar kenmerkend, waarbij materialen ingezet worden.

Jan Hermans maakt binnen zijn therapieën veel gebruik van maskerdansen. Hij veronderstelt dat veel mensen in het dagelijks leven een masker dragen, om zich te beschermen tegen de binnen en/of buitenwereld. Door het werken met maskers in dans- en bewegingstherapie bied je, volgens Hermans, de cliënt de gelegenheid iets te verhullen, hun gezicht, hun lichaam, gevoelens, emoties en iets te onthullen, eveneens hun gevoelens en hun emoties.

Naast onderzoek naar dans- en bewegingstherapeuten welke werken met elementen, die tevens terugkomen in Afrikaanse dans, heb ik mijn research naar Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie weergegeven en toegelicht. Er zijn maar enkele artikelen en onderzoeken geschreven en gepubliceerd over de therapeutische waarde van Afrikaanse dans. In het eerste artikel van West, Otte, Geher, Johnson & Mohr (2004, pp. 114-118) genaamd 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol', wordt aangetoond dat Afrikaanse dans zorgt voor stressreductie. Het tweede artikel van Harris (2007, pp.134-155): 'Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among Africa adolescent torture survivors' heb ik niet in full-tekst kunnen verkrijgen, maar er wordt in aangegeven dat deze dansvorm mede heeft gezorgd voor afname van angst, depressie, agressie, opdringerige gedachten en verhoogde seksuele geprikkeldheid, bij Afrikaanse jongeren.

Hanna (1978, pp. 3-15) neemt vervolgens in haar artikel African dance: Some Implications for Dance Therapy' de Nigeria's Ubakala dance-plays als uitgangspunt, welke zij koppelt aan een therapeutische benadering. Als laatste heb ik weergegeven dat Baart (2000b, pp.1-7) een artikel heeft geschreven waarin ze het werk van Chace beschrijft en verduidelijkt met voorbeelden uit Afrikaanse dans.

In dit hoofdstuk zijn dus elementen van Afrikaanse dans, welke gebruikt worden in de dans- en bewegingstherapie, naar voren gekomen. Hierbij heb ik zowel gekeken naar gepubliceerde werken van dans- en bewegingstherapeuten als naar ongepubliceerde werken.

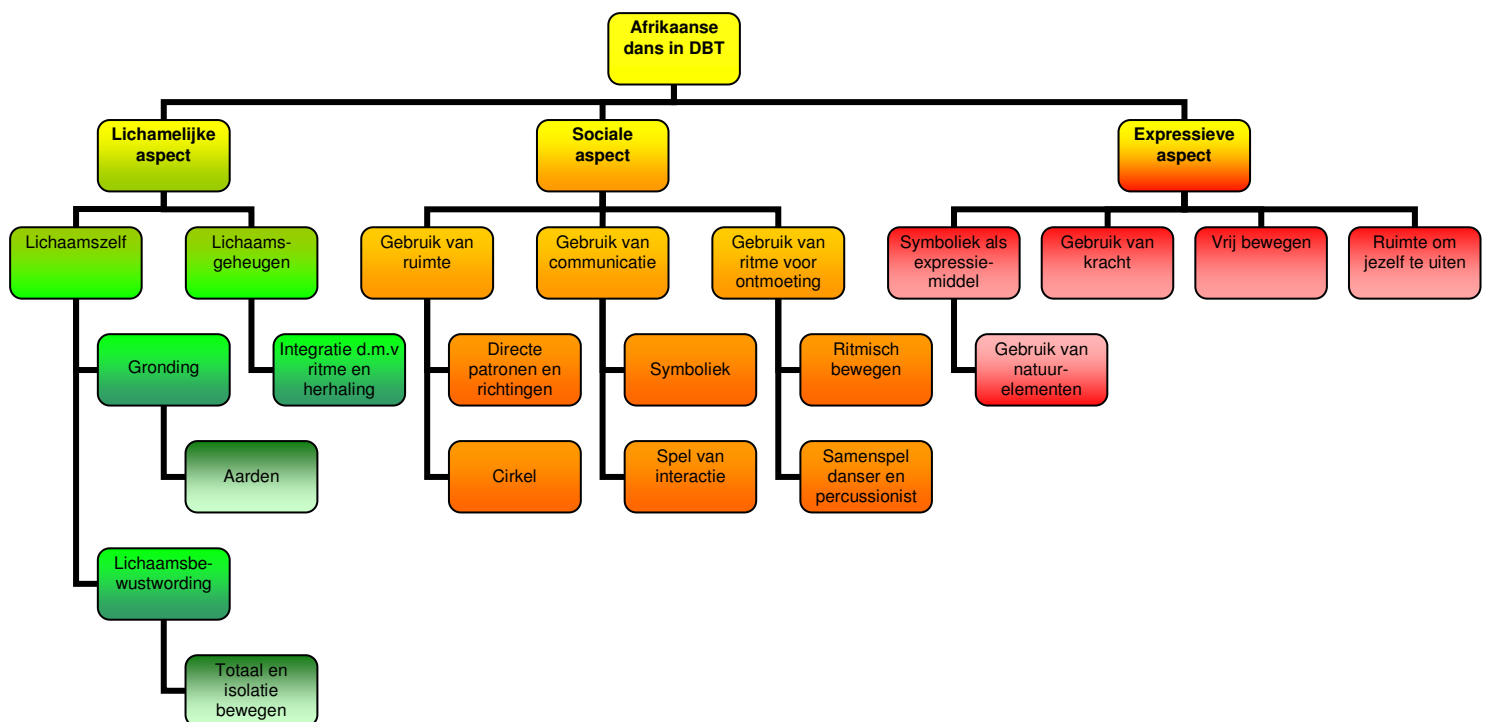
Hoofdstuk 5 Verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik (eind)resultaten die voortkomen uit selectieve codering, hetgeen ik toegepast heb op voorgaande hoofdstukken. Er wordt beschreven hoe Afrikaanse dans binnen creatieve therapie dans en beweging aanwezig kan zijn. Figuur 2 laat een kernachtige weergave zien van deze beschrijving.

Omdat er in de therapie gewerkt wordt vanuit het lichamelijke-, sociale- en expressieve aspect heb ik deze aspecten gebruikt voor analyse van mijn gegevens. Deze aspecten heb ik tevens gekozen om de verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie duidelijk te kunnen beschrijven. Vandaar dat in dit hoofdstuk hierin een onderverdeling is gemaakt, zoals tevens in figuur 2 terug te zien is. Deze aspecten zijn vervolgens onderverdeeld in verschillende subparagrafen, welke de verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie verduidelijkt. In figuur 2 geven de vlakken in de derde vertakking concrete thema's weer, welke opgenomen zijn in deze subparagrafen (om de relatie tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie concreter te kunnen beschrijven). Bij het lichamelijke aspect heb ik in figuur 2 daarnaast nog een vierde vertakking gemaakt, waarin specifiek benoemd wordt hoe het thema terug te herkennen is in Afrikaanse dans. In dit hoofdstuk komen al mijn gebruikte bronnen samen, waardoor ik onder ander gebruik heb gemaakt van informatie voortkomend uit interviews. Om het leesgemak te behouden, heb ik gekozen om bij deze aan te geven dat de eerste keer bij gebruik van een persoonlijke mededeling van iemand, dit uitgebreid wordt vermeld. Volgende keren benoem ik alleen de naam en het bijhorend jaartal.

Figuur 2 Verbinding Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie (DBT)



5.2 Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans

Zoals aangegeven in paragraaf 3.4.1. is de focus, bij het werken binnen het lichamelijke aspect, gericht op het eigen lichaam. Het eigen lichaamsbeeld, body image, is hierbij volgens Pylväainen (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51) een belangrijk element, wat bestaat uit het lichaamszelf (body self) en het lichaamsgeheugen (body memory). Vandaar dat ik in deze paragraaf ook vanuit dit onderscheid ben gaan werken.

5.2.1 Lichaamszelf (body self)

Het lichaamszelf staat in relatie met embodiement, belichaming, gegrond zijn in jezelf. Je dient je eigen lichaam in het hier en nu te voelen en bewust te zijn van je lichaam. In Afrikaanse dans, maar ook in de dans- en bewegingstherapie begint dit bij gronding. Dit is het geaard voelen, je stevig voelen staan op de grond. In Afrikaanse dans is dit een basisprincipe, omdat je in de dans de aarde gebruikt om bewegingsvrijheid te creëren. Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart), Hoenselaar (persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart) en Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) geven alledrie aan dat ze geen enkele andere dansvorm kennen welke zo geaard is als Afrikaanse dans. Baart (2009) werkt binnen haar therapieën met deze dansvorm. Ze zet Afrikaanse dans dan ook vooral in voor grounding. Ze gebruikt hierbij bewust strong weight en dit in combinatie met boundflow. Baart (2009) geeft aan dat werken hiermee het aardse gevoel benadrukt. Het geeft een basis, je voelt je door te werken met deze elementen vaak steviger en hierdoor veiliger. Hoenselaar (2009) bevestigt dit. Vele personen staan niet goed op hun voeten en zijn zich niet bewust van het contact met de aarde. Afrikaanse dans biedt mogelijkheden om hiermee aan de slag te gaan, wat een basis vormt voor verdere ontwikkeling bij een persoon. Want als je niet stevig op je voeten kunt staan kun je volgens Hoenselaar ook niet loslaten. Van Rooij (persoonlijke mededeling, 2009, 26 maart) over haar beleving bij Afrikaanse dans: *'Ik voel me heel geaard en hierdoor heel sterk. Ik voel me stevig op de grond staan, waardoor ik meer bewegingsvrijheid heb en mezelf dus vrijer kan uiten.'* De basishouding van Afrikaanse dans, waarbij in het bijzonder de knieën licht gebogen zijn waardoor men kan bouncen, is tevens een techniek en zorgt voor het stevig voelen staan op de grond. Door hiermee te spelen ervaart men meer bewegingsvrijheid, de energie stroomt door in het lijf waardoor men vaak ook meer kracht ervaart in het dansen en zo de eigenwaarde kan opbouwen (Maarsingh, 2009). Dans- en bewegingstherapeute Evan vond de techniek ook een heel functioneel onderdeel van dans, zoals terug te lezen is in paragraaf 4.3. Het dient volgens haar zo aangeboden te worden, dat het niet de creatieve vormgeving blokkeert, maar juist meer mogelijkheden kan bieden aan de creatieve vormgeving. De techniek kan gebruikt worden voor het herstellen en versterken van het lichaam, het vergroten van de bewegingsmogelijkheden en daardoor ook het vergroten van het expressievermogen bij de cliënt. De danstechniek werd door Evan gebruikt voor het versterken van het gevoel van controle over het eigen lichaam, het bevorderen van vrijer en meer experimenteel ruimtegebruik, het integreren van de 'vergeten' lichaamsdelen in de bewegingen en het integreren van spanning/ontspanning in het bewegen (Ryynanen, 1996, pp.17-19).

Eigen ervaring:

'Ik heb zelf tijdens het beoefenen van Afrikaanse dans ook ervaren dat de basishouding in Afrikaanse dans zorgt voor het duidelijk voelen staan van je voeten op de grond. Het versterkt het contact met de aarde, wat stevigheid geeft en controle over het eigen lichaam. Je zet je voeten continu bewust neer op de grond. De stevigheid die ik hierdoor ervoer, gaf mij ook bewegingsvrijheid. In eerste instantie letterlijke bewegingsvrijheid, omdat ik de ruimte bewust kon benutten om me heen, juist doordat ik me geaard voelde. Daarnaast door het staan met je knieën gebogen en je voeten iets uit elkaar. Hierdoor creëer je ruimte in je lichaam, waardoor je vrijer kan bewegen in je eigen lijf. Ik heb daardoor ontdekt dat ik meerdere bewegingen kan uitvoeren met mijn eigen lichaam dan ik gedacht had, mijn bewegingsidoom is hierdoor uitgebreid. Bewegingsvrijheid heb ik dus letterlijk ervaren in mijn eigen lijf, waarbij gekeken wordt wat mogelijk is in het lichaam. Maar de gronding in Afrikaanse dans heeft er bij mij ook voor gezorgd dat ik me zelfverzekerder ging voelen. Het letterlijk stevig staan op de grond werkte bij mij dus door naar mijn psyche. Ik voelde me hierin ook steeds meer in evenwicht. Door dit evenwichtige, sterke gevoel ben ik mezelf meer durven laten zien, waardoor ik steeds vrijer ben durven gaan bewegen. De controle ben ik meer gaan loslaten, waardoor ik ook steeds meer mogelijkheden in mijn eigen lijf kon en ben gaan ontdekken.'

Gekeken naar psychologische thema's in Afrikaanse dans, hetgeen tevens genoemde effecten zijn in Afrikaanse dans (zie bijlage 4) en welke voortkomen uit afgenomen interviews, geven 5 van de 9 ondervraagden zelf aan ook gronding in Afrikaanse dans te hebben ervaren. Daarnaast benoemen 7 van de 9 personen dat Afrikaanse dans kan zorgen voor het vergroten van zelfvertrouwen en assertiviteit, waardoor men zich vrijer durft te bewegen en zo ook mogelijkheden in het eigen lijf kan ontdekken.

8 van de 9 geïnterviewden hebben verder aangegeven dat Afrikaanse dans bij hen en/of bij hun leerlingen of cliënten zorgt voor embodiement. Omdat in Afrikaanse dans bewogen wordt met alle lichaamsdelen, zowel totaal als in isolatie, kan men in deze dansvorm volgens Wiehager (persoonlijke mededeling, 2009, 1 april) en Odili-Lyede (persoonlijke mededeling, 2009, 16 april) het hele lichaam voelen en ontdekken. Afrikaanse dans doet een appèl op lichaamsbewustwording. De bewegingen in Afrikaanse dans zijn logisch voor het lichaam, waardoor de energie door kan stromen en men contact krijgt met het eigen lijf (Sanouvi, persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari).

Ook het gebruik van materialen kan bijdragen aan lichaamsbewustwording. Evan werkte tijdens dansimprovisaties met materialen. Deze zorgden voor een uitnodiging voor beweging en het werken met zintuiglijke waarneming. Het stimuleerde de waarneming en bewegingservaringen werden vergroot, net als het lichaamsbesef (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Ook in Afrikaanse dans wordt gebruik gemaakt van materiaal, zoals het binden van een doek om het middel, gebruik van maskers in maskerdansen en het dragen van belletjes om de voeten.

Omdat de romp bij veel mensen op slot zit, werkt Hoenselaar (2009) veel met haar cliënten aan het openen en sluiten van de romp. Hierin zitten gevoelens opgeslagen, waardoor de energie daar vaak stopt. Het op deze manier bewegen van dit lichaamsdeel kan ervoor zorgen dat de energie hier weer doorheen gaat stromen en blokkades worden verminderd in het lijf. Door het maken van open bewegingen met het bovenlijf wordt, volgens Baart (2009), de borst en hierdoor de ademhaling geopend, waardoor juist deze beweging heel prettig is om te maken. In Afrikaanse dans worden veel open bewegingen gemaakt, welke tevens een appèl kunnen doen op jezelf laten zien, waardoor het zelfvertrouwen vergroot kan worden. Volgens Odili-Lyede (2009) ga je door het maken van open bewegingen het gevoel van vrijheid ervaren, omdat je jezelf mag laten zien, zoals je bent.

Het maken van contracties en push-pull bewegingen met zowel het bekkengebied als het bovenlijf zijn verder ook heel kenmerkend voor Afrikaanse dans. Daarnaast laat men deze lichaamsdelen vaak vibreren. Maarsing (2009) geeft aan dat dit haar favoriete beweging is, omdat hierbij alles in het lichaam losgeschud wordt. Het werkt als een soort massage van binnenuit, waardoor de energie door het hele lijf gaat stromen.

Eigen ervaring:

'Zelf heb ik ook ervaren dat in Afrikaanse dans alle lichaamsdelen aan bod kunnen komen. Er wordt gedanst vanuit je kleinste teen tot aan je vingers, haren en gezicht. Juist hierdoor ben ik me meer bewust gaan worden van mijn eigen lichaam. Het dragen van een doek, strak om het middel, draagt hier tevens aan bij. Hierdoor voel ik elke beweging die ik maakt met het bekkengebied, wat een appèl doet op lichaamsbewustwording. Lichaamsdelen worden aangesproken waarvan ik wel wist dat ik ze had, maar ik bewoog er vrijwel nooit bewust mee. Dit is hierdoor veranderd. Ook ben ik anders gaan denken over mijn eigen lichaam. Voorheen vond ik het bijvoorbeeld vreemd om veel vanuit het bekken te bewegen, omdat ik bewegingen hierbij associeerde met seksualiteit en dit mij daarom remde in het dansen. Nu ik hier meer mee bekend ben, vind ik het juist ontzettend prettig om met dit deel van mijn lijf te bewegen. Uiteraard spreekt dit deel van het lijf de vrouwelijkheid aan, maar nu heeft het een positieve lading bij mij gekregen: ik mag mijn vrouwelijkheid laten zien en ik mag er mee spelen. Hierdoor durf ik vrijer te bewegen en vind ik het maken van contracties en rotaties heerlijk om te doen. Daarnaast vind ik het laten vibreren van lichaamsdelen ook ontzettend prettig, omdat het inderdaad aanvoelt als een soort massage in je eigen lijf. Ik heb door Afrikaanse dans geleerd om mijn lichaam te mogen laten zien, waardoor ik vrijer beweeg en de energie in mijn lichaam meer doorstroomt.'

Afrikaanse dans is volgens Maarsingh (2009) ook body-brain training. Hierbij wordt de linker en rechter hersenhelft getraind. In de dans is dit te herkennen aan het maken van tegenovergestelde bewegingen. Verschillende bewegingen worden tegelijk uitgevoerd. Ook meerdere lichaamsdelen kunnen tegelijk worden bewogen. Dit vergt coördinatie en concentratie, wat Steeghs (persoonlijke mededeling, 2009, 17 maart) veel plezier geeft in het dansen, omdat het uitdagend is. Het heeft er bij Odili-Lyede (2009) echter voor gezorgd dat ze ook in het dagelijks leven verschillende handelingen en functies tegelijk kan uitoefenen, zonder stress.

In het artikel 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol' van West, Otte, Geher, Johnson & Mohr (2004, vol.28, pp. 114-118), wordt een onderzoek beschreven waarin is aangetoond dat Afrikaanse dans waargenomen stress en negatieve gevolgen hiervan kan verminderen. Afrikaanse dans vergroot echter ook nog de positieve gevoelens. Het cortisol is tevens vergroot in deze dansvorm. Dit geeft positieve psychologische effecten. De onderzoekers zijn niet verrast van toename van cortisol in Afrikaanse dans, omdat dit de hartslag en bloeddruk reguleert. Maar waarom Afrikaanse dans de bovengenoemde uitslagen geeft wordt niet beschreven in dit onderzoek. Voor meer informatie over dit onderzoek verwijs ik naar hoofdstuk 4, subparagraaf 4.5.1.

In Afrikaanse dans wordt veel gebruik gemaakt van kracht/energie, wat Baart (2009) in haar therapieën inzet voor met name tension-release en ik-versterking. Gebruik van adem en stem kan het effect hierbij versterken. Ook Hoenselaar (2009) geeft aan dat Afrikaanse dans juist goed ingezet kan worden om kracht te ervaren en te leren gebruiken. Sanouvi (2009) ziet bij zijn leerlingen het zelfvertrouwen hierdoor groeien, wat van Rooij (persoonlijke mededeling, 2009, 26 maart) bevestigt. Het is voor haar een manier om vrijheid, kracht en energie te ervaren en er te zijn in het hier en nu.

Eigen ervaring:

'Het maken van tegenovergestelde bewegingen met verschillende lichaamsdelen vond ik in het begin van het beoefenen van Afrikaanse dans vrij lastig en eigenlijk heb ik hier nog steeds af en toe moeite mee. Je dient hierbij, zoals Steeghs (2009) aangeeft, je gedachten los te laten. Want wanneer je te veel in het denken schiet, blokkeert je lijf. Het geeft me elke keer wel veel plezier. Het is uitdagend en omdat iedereen dit in de danses zo ervaart, geeft het uitnodiging tot communicatie en plezier met elkaar. Daarnaast heb ik het ervaren van kracht in Afrikaanse dans al eerder benoemd, omdat dit voor mij in verbinding staat met gronding. Het gebruik van kracht in de bewegingen heeft bij mij ook gezorgd voor ik-versterking. Door letterlijk kracht te gebruiken, voel je kracht in je eigen lijf. Het maken van open bewegingen in Afrikaanse dans ben ik ook steeds prettiger gaan vinden. Hierdoor laat je jezelf letterlijk zien aan anderen.

Beide genoemde aspecten zorgen naar mijn idee voor stressreductie. Doordat je bezig bent met body-brain training, zoals Maarsingh (2009) het maken van tegenovergestelde bewegingen noemt, vergeet je voor even de dagelijkse problemen om je heen. Het geeft ontspanning, lichtheid en humor. Het gebruik van kracht geeft mij een sterk gevoel, waardoor ik meer in mijn eigen lichaam gegrond ben. Beiden geven me dus een goed gevoel, wat ervoor zorgt dat ik meer ontspannen functioneer in het dagelijks leven.'

5.2.2 Lichaamsgeheugen (body memory)

Het lichaamsgeheugen bestaat zoals uitgelegd in subparagraaf 3.4.1. uit drie delen, namelijk het gewone- of normale lichaamsgeheugen (the habitual), het traumatische lichaamsgeheugen (the traumatic) en het erotische lichaamsgeheugen (the erotic) (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51). Het integreren van bewegingen in het eigen lijf vindt in Afrikaanse dans vooral plaats door middel van ritmisch bewegen en gebruik van herhaling. Hierdoor kunnen positieve ervaringen in het lichaamsgeheugen opgedaan worden, wat kan zorgen voor een positief lichaamsbeeld en embodiement. Maar ook het tempo kan bijdragen aan integratie van beweging in het eigen lijf. Danser, choreograaf en docent Seraphin (persoonlijke mededeling, 2009, 21 januari) begint in zijn danslessen op een rustig tempo om de bewegingen aan te leren. Hij geeft aan dat zijn leerlingen zich hierdoor alleen op het lichaam en de bewegingen richten. Vervolgens blijft het tempo gelijk, maar zet hij muziek op of laat live percussie spelen, waardoor het ritme gevoeld kan worden. Als laatste verhoogt hij het tempo, waardoor de stromende energie in het lijf verhoogd wordt en de bewegingen meer geïntegreerd worden in het eigen lijf. Voor deze integratie is gebruik van herhaling volgens Seraphin (2009) heel belangrijk.

Het ritmische aspect in Afrikaanse dans is speels, waardoor men tevens al snel ontspanning en plezier ervaart in de dans. Het geeft vastigheid, structuur en hierdoor voor veel personen veiligheid, hetgeen binnen een therapie heel belangrijk is. De bewegingen zijn duidelijk en terugkerend, net als het gebruik van ritme.

Uit de interviews is gebleken dat 4 van de 9 personen vinden dat Afrikaanse dans grensverleggend kan zijn. Omdat energie vrijkomt in het beoefenen van Afrikaanse dans kan het volgens Maarsingh (2009) een goede vorm zijn om energie te leren reguleren. Baart (2009) sluit hierbij aan. Bij gebruik van het ritmische aspect in Afrikaanse dans kan centraal komen te staan hoe je tijd ervaart en hoe je hiermee omgaat. Hierdoor leer je omgaan met wat je hebt, met wat je draagkracht is.

Eigen ervaring:

'In de lessen Afrikaanse dans die ik het afgelopen jaar allemaal gevolgd heb, werd gebruik gemaakt van veel herhaling. In het begin vond ik dit saai en eentonig, niet uitdagend genoeg. Later begreep ik waarom er gebruik werd gemaakt van deze herhaling. Door deze toepassing werd ik steeds bekender met de bewegingen die gemaakt werden, ging ik me hierdoor alsmaar prettiger bij deze beweging voelen, omdat de bewegingen steeds meer geïntegreerd werden in mijn lijf. Hierdoor kon ik meer van mezelf laten zien in de dans. Ik kon me alsmaar vrijer gaan bewegen, omdat ik geheel in mijn eigen lijf zat. Dit gaf elke keer weer een positieve ervaring en veel energie.

Ik heb verder lessen gevolgd van Seraphin waarin hij gebruik maakt van tijd zoals boven is beschreven. De versnelling in tijd zorgde er bij mij voor dat ik uit mijn denken ging en geheel in mijn lijf aanwezig was. Ik vergat daarbij alles om me heen en liet me meeslepen met de energie die hierbij vrijkwam. Het gaf me een bevrijdend gevoel. Het tempo werd ook altijd weer afgebouwd, hetgeen de aandacht bij mezelf versterkte en waardoor ik geheel embodied was/ gegrond in mijn eigen lijf.'

5.3 Het sociale aspect in Afrikaanse dans

5.3.1 Gebruik van ruimte

Eigen ervaring:

'In elke dansles of workshop Afrikaanse dans ben ik de cirkelformatie tegengekomen. In de wekelijkse dansles wordt hiermee altijd begonnen en geëindigd. Het verbindt elkaar als groep. Het geeft veiligheid en een gevoel van saamhorigheid. Maar in het begin vond ik het ook spannend. Omdat ik niet bekend was met de bewegingen en iedereen elkaar heel duidelijk kon zien in de cirkel, deelde ik voor mijn gevoel al veel met de anderen. Dit terwijl ik wellicht eerst de bewegingen meer geïntegreerd wilde hebben in mijn eigen lijf. Dit omdat ze iets van me lieten zien wat ik nog zelf aan het ontdekken was, zoals de eerder genoemde vrouwelijkheid. Maar het bewegen in cirkels gaf me ook veel plezier in het dansen, je voelt de energie van elkaar en daar kun je kracht uit putten. Omdat ik op het begin nieuw was in de groep, durfde ik hierdoor steeds meer ruimte in te nemen. En terwijl ik danste door de ruimte, durfde ik ook steeds makkelijker contact te maken met anderen en werd de dans speels.'

In het sociale aspect vindt er een wisselwerking plaats tussen de focus meer gericht naar binnen en meer naar buiten. Je ervaart jezelf in interactie met anderen (van Keulen (2007, p. 10). Chace heeft gezocht naar een vorm van danstherapie wat de interactie, communicatie en expressie bij haar cliënten vergrootte. Een belangrijk gegeven binnen haar therapieën werd de Chace cirkel, zoals in paragraaf 4.2. terug te lezen is. In Afrikaanse dans wordt ook veel gedanst in cirkels. Een cirkel staat onder andere voor eenheid, saamhorigheid, geborgenheid, verbondenheid en bescherming (veiligheid). Afrikaans dansen betekent volgens Sanouvi (2009) dat je met iedereen samen danst, als groep, en dus ben je bewust van alles om je heen. Door een cirkel ben je met elkaar verbonden, waardoor gemakkelijker interactie plaatsvindt. Hierdoor voel je de energie van elkaar en kun je deze ook makkelijker opnemen. Maarsingh (2009) geeft aan dat je in een cirkel iedereen ziet, hetgeen een gelijkwaardig gevoel geeft. Hierdoor wordt in de groep al snel een fijne sfeer gecreëerd en ruimte voor vrolijkheid in de dans en met elkaar. Je danst in Afrikaanse dans individueel, maar toch samen (van Rooij, 2009). Baart (2009) zet het bewegen in een cirkel daarom ook onder andere in voor release, ontspanning, creëren van lichtheid en humor met elkaar.

Chace benaderde haar cliënten op het bewegingsniveau waardoor de therapeutische movement relationship ontstond (Ryynanen, 1996, pp. 16-17). Ze gebruikte in haar therapieën verschillende technieken, zoals de synchroniserende groepstechniek, welke aansluit bij de beleving van van Rooij (2009). De cliënt wordt hierbij met behoud van zijn eigen individualiteit opgenomen in een groepsgebeuren. Daarnaast gebruikte ze veelal de empathische techniek, waarbij de dans- en bewegingstherapeut in de eigen bewegingen de bewegingen van de cliënt spiegelt (Smeijsters, 2003, pp. 211-212). Bij deze techniek kan de therapeut de bewegingen vervolgens terug reflecteren, afbakenen, vergroten, herstructureren of de cliënt uitnodigen en stimuleren tot het gebruik van nieuw bewegingsmateriaal (Ryynanen, 1996, pp. 16-17). Omdat je in Afrikaanse dans met elkaar danst, worden bewegingen van elkaar overgenomen en gegoten in andere vormen, waardoor interactief spel ontstaat maar ook een gevoel van saamhorigheid behouden blijft.

Zoals Asante (2002, p. 5) aangeeft heeft een danser in Afrikaanse dans richting en een duidelijk doel. Dit doel is communicatie. Odili-Lyede (persoonlijke mededeling, 2009, 16 april): *'Je ontmoet elkaar letterlijk in Afrikaanse dans.'* Verschillende patronen en richtingen worden hierdoor gebruikt in de ruimte, welke veelal direct van aard zijn. Zo wordt al snel de hele ruimte benut. Door dit, tezamen met het samen bewegen en het maken van open bewegingen (bewegingen naar buiten toe), wordt het contact met elkaar gestimuleerd en kan het voor cliënten bijdragen aan jezelf durven neerzetten voor de ander, actie-reactie en/of elkaar ondersteunen en zo meekrijgen in energie (Hoenselaar, 2009). In Afrikaanse dans neem je volgens Steeghs (2009) ook tijd om elkaar te zien, te groeten, samen te dansen, wat plezier geeft en een fijne sfeer creëert.

5.3.2 Communicatie in dans

Afrikaanse dans is vaak een spel van interactie. Je beeld iets uit in de dans of je vertelt een verhaal. Elkaar aantrekken, afstoten, leiden en volgen komen dan ook geregeld terug, wat volgens Baart (2009) de samenwerking bevordert en plezier in het dansen naar boven haalt. Maarsingh (2009) werkt binnen haar therapieën ook met het communicatieve aspect van Afrikaanse dans: elkaar aankijken, uitdagen, uitnodigen, leiden en volgen. Door middel van de dans speel je, volgens Steeghs (2009), op deze manier met elkaar. Het is voor haar een manier om zichzelf te laten zien aan anderen. Een positieve beantwoording geeft haar een goed gevoel. Daarnaast leer je volgens Steeghs (2009) door deze interactie verschillende rollen aan te nemen, hetgeen het zelfvertrouwen kan vergroten. 4 Van de 9 geïnterviewde hebben aangegeven dat interactie en samenwerken een terugkomend psychologisch thema is in Afrikaanse dans en groei hierin een effect is van het beoefenen van deze dansvorm.

Er wordt in Afrikaanse dans ook veel gecommuniceerd via symboliek. Zo wordt bij de Dangme meisjes van Ghana, in de Otofo dans, door middel van symboliek gezegd en geleerd hoe zij zich als vrouw dienen te presenteren, lopen en gedragen. In de dans komt dit naar voren in simpele, maar gevoelige voetbewegingen, het bewust neerzetten van de voeten op de grond, de gecontroleerde ronde zwaaibewegingen met de armen, het licht optillen van de schuin gehouden nek naar de zijkant en het lichtjes neerkijken met de ogen (Asante, 2002, p. 48). Maar door middel van symboliek worden ook verhalen verteld in de dans (story telling), waarbij gebruik wordt gemaakt van de elementen water, aarde, lucht en vuur, hetgeen verweven is in de dagelijkse bezigheden en de natuur (Odili-Lyede, 2009). Maarsingh (2009) gebruikt dit soms in haar therapieën bij het werken met kinderen. Het kan hun eigenwaarde geven en tevens zorgen voor plezier met elkaar.

Maskerdansen in Afrika, welke uitgevoerd worden bij bepaalde rituelen, dragen ook symboliek met zich mee. Het masker komt voor in verschillende maten en vormen genaamd 'cap', 'helmet' en 'full body'. Als de persoon het masker in Afrika op heeft, verandert hij in de geest of het wezen welke het masker representeert (Asante, 2002, p. 21). Binnen de therapieën van Hermans (2007, pp. 146-153), zie subparagraaf 4.4.1., worden maskers uitgezocht of zelf gemaakt. Ze sluiten aan bij de behoefte, gevoelens of emoties van een persoon op dat moment. Het dansen met een masker biedt cliënten de gelegenheid iets te verhullen, hun gezicht, hun lichaam, gevoelens, emoties en anderzijds de gevoelens en emoties te onthullen. Het masker kan de danser dus bescherming geven naar de buitenwereld, naar de groep. Anderzijds maakt het masker de opening naar de binnenwereld, onbewuste processen, behoeften, wensen, verlangens, gevoelens, emoties en fantasieën gemakkelijker. Een maskerdans kan dus de innerlijke en uiterlijke bewegingsruimte vergroten. Hierdoor maakt men vaak gemakkelijker contact met zichzelf en daardoor ook met groepsleden en therapeuten.

Eigen ervaring:

'In de wekelijkse Afrikaanse dansles wordt veel gebruik gemaakt van symboliek, waarbij dagelijkse handelingen voornamelijk naar voren komen. Vele bewegingen komen terug, wat mij structuur geeft in de dans. Op een gegeven moment is het herkenbaar, waardoor je aan de bewegingen je eigen vorm kunt geven.

Voor mij heeft symboliek een speels karakter. Met elkaar beeld je door middel van dans een verhaal uit, wat plezier geeft met elkaar. Je zoekt hierdoor contact met groepsgenoten en gaat de interactie aan. De bewegingen nodigen hiervoor ook uit, ze nodigen uit om te reageren wanneer anderen jou benaderen. Ik kan veel plezier beleven aan dit spel, wat uiteindelijk veelal vorm krijgt in elkaar aantrekken, afstoten, verleiden, groeten, uitdagen, samen bewegen, leiden en volgen.'

5.3.3 Gebruik van ritme voor ontmoeting in dans

Afrikanen zien dans en muziek als onlosmakelijk, twee delen van eenzelfde geheel. De connectie tussen beide is nooit verbroken (Gorlin, 2000, p.2). De muziek en de dans is ritmisch en daardoor speels. Het nodigt volgens Hoenselaar (2009) uit om de hele ruimte te benutten. Bij de eerste keer dat Baart (2009) Afrikaanse dans aanbood bij een groep voor kankerpatiënten werd er ook gespeeld met ritme. Hierbij werd er meteen gelachen en ontstond er spontaniteit. Dit deed hen goed, er ontstond communicatie en plezier met elkaar. Hierdoor werd er een prettige sfeer gecreëerd, waardoor men zich veilig voelde om over de eigen ervaringen te praten. In de afgenomen interviews benoemen ook 8 van de 9 geïnterviewden dat Afrikaanse dans zorgt voor plezierbeleving.

Maarsingh (2009) ziet binnen haar therapieën dat het tegelijk bewegen op eenzelfde ritme voor veel personen echter moeilijk is. Men zit dan nog vaak teveel in het denken en te weinig in het eigen lijf. Wanneer men goed op elkaar afstemt en het tegelijk bewegen op eenzelfde ritme lukt, geeft dit echter een krachtig gevoel. En ook Chace erkent de grote kracht van ritmisch bewegen. Ze gebruikte ritmische activiteiten om het handelen van een individu te organiseren, het solidariteitsgevoel te versterken en om de groepscohesie te bevorderen. Chace gebruikte in de therapieën de kracht van groepsritme, dat georganiseerd en gecontroleerd gebeurde, om het uiten van emoties en gevoelens te vergemakkelijken en te steunen (Baart, 2000b, p. 2).

Eigen ervaring

'Afrikaanse dans is ontzettend ritmisch. Als ik de muziek hoor kan ik niet stil blijven staan, ik moet bewegen. Omdat de muziek vaak heel energiek is, zijn mijn bewegingen dit ook en neem ik al snel veel ruimte in beslag. Mijn bewegingen zijn vaak groot en wanneer we tijdens de dansles vrij mogen bewegen door de ruimte benut ik deze helemaal. Het nodigt mij ook uit voor interactie met andere groepsleden. Het plezier wat ik op dat moment ervaar wil ik dan graag met anderen delen. Het samen bewegen op eenzelfde ritme geeft mij verder een heel krachtig gevoel. Op zo'n moment ben je echt een groep en ben je samen aan het dansen. Het is heel intens. Ik kan er veel energie uithalen wat me positief beïnvloed.'

Verder is, wanneer er bij Afrikaanse dans sprake is van live-percussie, de interactie tussen beiden heel belangrijk. Het is een samenwerking tussen danser en percussionist dat volgens Sanouvi (2009) zorgt voor plezierbeleving. Wiehager (2009) geeft aan dat de interactie tussen de muziek en de dans haar veel energie en levensvreugde geeft. Bij het dansen van een solo ga je als danser individueel het spel aan met de percussionisten. Dit is volgens Wiehager, voor veel leerlingen een kwetsbaar moment. Het duurt dan ook vaak enige tijd voordat men dit durft te doen. Langzaam aan leren ze echter om hun hoofd leeg te maken en zich vrij te bewegen. Men durft zichzelf steeds meer aan anderen te laten zien. Voor Maarsingh (2009) is dit samenspel het ervaren van ultieme vrijheid, het geeft haar een explosie van energie. Vooral omdat wanneer er gedanst wordt, de danser en de percussionisten omringd worden met toeschouwers. Zij ondersteunen en versterken de danser door middel van aanmoediging door hen toe te schreeuwen, te klappen, te vergezellen in de dansen tijdens de refreinen en te reageren met de stem op acties die in de dans gedaan worden (Asante, 2002, p. 44). De kracht van het dansen met live-percussie wordt tevens aangegeven in het boek van Hermans (2009, pp. 105-106), wat ik uitgebreid toegelicht heb in subparagraaf 4.4.2 van dit onderzoek. Het kan een belangrijke dimensie zijn in de dans- en bewegingstherapie. De energie van de percussionisten werkt aanstekelijk. Daarnaast kunnen cliënten hierbij componist worden van hun eigen muziek. Men kan zelf aangeven op welk ritme en tempo men wil dansen. Dit versterkt de zelfstandigheid en gevoel van eigenwaarde. Omgekeerd kunnen de dansers zich laten leiden door de percussionisten. Heel tastbaar wordt dus het vermogen van de dansers om te leiden of om zich te laten leiden. Het toeschouwen wordt, tevens door het trommelen, actief communiceren. Het dansen met live-percussie is dus bij uitstek een appel tot communicatie, voor dansers en percussionisten.

Eigen ervaring:

'De eerste keer dat ik met live-percussie danste, was ik versteld van de energie die hierdoor vrij kwam in mijn eigen lijf. Het gaf een extra touch aan de dans. Wel moest ik wennen aan de ritmes die gespeeld werden, maar na enige tijd raakte ik gewend aan de muziek en wist ik naar welke drums ik diende te luisteren om het ritme te volgen. Het groepsgevoel werd door gebruik van live-percussie versterkt. Op een gegeven moment vormden we met zijn allen een grote kring en namen enkele personen de gelegenheid om individueel helemaal los te gaan op de muziek en om het spel aan te gaan, wat het inderdaad is, tussen danser en percussionisten. Ik vond dit geweldig om te zien. De dansers lieten zich helemaal gaan, de vrijheid die zij voelden spatte ervan af. Ook al danste ik daar niet in het midden van de cirkel, ik voelde de energie en nam deze in me op.'

5.4 Het expressieve aspect in Afrikaanse dans

De focus in het expressieve aspect is, zoals terug te lezen is in subparagraaf 3.4.3., volgens van Keulen (2007, pp. 10-11) meer naar buiten gericht, omdat er uitdrukking gegeven wordt aan. Door te werken binnen het expressieve aspect wordt men veelal bewust van eigen gevoelens en wordt hieraan vormgegeven.

5.4.1 Symboliek als expressiemiddel

In Afrikaanse dans wordt, zoals eerder verteld in subparagraaf 5.3.2. van dit hoofdstuk, veel gebruik gemaakt van symboliek, hetgeen ingevuld wordt door de natuurelementen. Het dient als communicatiemiddel en om gevoelens en emoties te kunnen uiten, omdat door middel van symboliek hieraan vorm gegeven wordt.

Ook Chace werkte met symbolische voorstellingen, in het bijzonder bloemen en bomen (Smeijsters, 2003, p. 220). Problemen kunnen volgens Chace verwerkt worden op een symbolisch niveau en conflicten kunnen opgelost worden door middel van symbolische acties. Vaak is de bewegingsuitdrukking een unieke manier om bepaalde gevoelens, ideeën en emoties uit te drukken en is het niet te vervangen door verbale communicatie. 'Basic dance' is ook wel de benaming van de dans waarbij innerlijke gevoelens uitgedrukt worden in symbolische bewegingstaal, die niet te vervangen zijn met woorden (Ryynanen, 1996, p. 16).

Evan benoemde niet concreet dat ze met symboliek werkte, maar gebruikte wel thema's in haar therapieën zoals dieren, kleuren, het weer of andere natuurverschijnselen. Binnen een zodanig thema kunnen volgens Evan inderdaad emoties zichtbaar en voelbaar gemaakt worden in een 'alsof' situatie. Door gevoelens te uiten in een bewegingssituatie wordt de cliënt hier bewust van en kan men deze gevoelens ook bewust leren hanteren in het dagelijks leven (Ryynanen, 1996, pp. 17-19).

Werken met symboliek is ook volgens Baart (2000b, p. 4) een veilige manier om onderdrukte en angstige gevoelens vrij te laten. Schmais (1985, p.33) beschrijft in het artikel 'Healing Processes in Group Dance Therapy' dat symboliek het meest waardevolle proces in dans- en bewegingstherapie is. Symbolische expressie in dans vormt namelijk de brug tussen de binnen- en buitenwereld van een cliënt.

Eigen ervaring:

'Symboliek is voor mij een veilige vorm om gevoelens in kwijt te kunnen en op deze manier te uiten. Omdat symboliek een indirecte vorm is waarin dit gedaan kan worden, kan het voor mij in sommige situaties als opstap gelden naar het direct uiten van deze gevoelens, waarin de gevoelens er gewoon mogen zijn.'

5.4.2 Gebruik van kracht

Hoenselaar (2009) geeft aan dat Afrikaanse dans heel expressief is, omdat de dans vooral naar buiten toe gericht is. Anderen mogen het zien en communicatie is het hoofddoel. Afrikaanse dans kan daarnaast heel erg gericht zijn op plezier, maar ook op bijvoorbeeld boosheid. Evan vond dat door het onderdrukken en negeren van agressieve gevoelens en hun expressie, er een belangrijk dynamisch deel van de persoonlijkheid wordt genegeerd en daardoor de weg naar groei en zelfbewustzijn geblokkeerd wordt (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Volgens Hoenselaar (2009) zijn er weinig dansen die ingezet kunnen worden om te werken met agressieve gevoelens. Afrikaanse dans is volgens haar de dansvorm die het meest gericht is op kracht. Vandaar dat zij denkt dat Afrikaanse dans de meest geschikte vorm is om hiermee te werken. Ze geeft aan dat dit een thema is dat veel terugkomt binnen therapieën en waar veel danstherapeuten, naar haar eigen ervaring, moeite mee hebben om mee te werken. Hoenselaar (persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart): *'Afrikaanse dans biedt binnen een veilig kader een cliënt de mogelijkheid om hiermee te werken.'*

Ook Hermans (2007, pp 105-106) geeft dit aan. Hij veronderstelt dat dansen op live-percussie heel geschikt kan zijn voor het uiten van of vormgeven aan agressie of woede. Cliënten die veel agressie hebben meegemaakt kunnen zich in een trommeldans bevrijden van hun slachtofferrol. Ze kunnen hierin ontdekken dat ze zelf boos mogen zijn zonder bestraft of veroordeeld te worden. Hij geeft aan dat dansers die nog te angstig zijn om hun woede in een dans te uiten, door te trommelen vaak voor het eerst hun woede kunnen voelen en uiting kunnen geven aan deze woede. De stap naar dansen kan daarmee gezet worden.

Hoenselaar (2009) zelf is door het beoefenen van Afrikaanse dans steeds meer kracht gaan gebruiken in het dansen. Hierdoor heeft ze zich ook ontwikkeld in gebruik van expressie. Voor het beoefenen van Afrikaanse dans was ze namelijk altijd heel voorzichtig met gebruik van expressie en kracht. Ze durfde zichzelf steeds meer te laten zien door het beoefenen van deze dansvorm. Ook van Rooij (2009) geeft aan dat Afrikaanse dans haar de mogelijkheid geeft om krachtig te bewegen en zichzelf te uiten. Ze kan alles in deze dansvorm kwijt; alle energie en ervaringen van de dag. Dit geeft haar een voldaan gevoel. Ze ervaart hierdoor vrijheid, voelt zich sterk en heel energiek.

Eigen ervaring:

'Afrikaanse dans is krachtig, de energie is vaak hoog. Het letterlijk krachtig bewegen vind ik heerlijk om te doen. Het is aards, gegrond, maar zonder zwaar te zijn. De beweging gaat door, waardoor de energie blijft doorstromen en er ruimte gecreëerd wordt om wat je van binnen voelt te uiten in de beweging. Dit voelt voor mij elke keer weer heel bevrijdend.'

5.4.3 Vrij bewegen

In Afrikaanse dans kan het lijf losgemaakt worden, hierdoor creëer je volgens Baart (2009) ruimte voor expressie, omdat de energie doorstroomt. Dit ziet ze terug bij haar cliënten binnen de dans- en bewegingstherapie. Maarsingh (2009) bevestigt dit, omdat ze dit ook terugziet bij zowel haar leerlingen in de Afrikaanse dansles als bij haar cliënten binnen de dans- en bewegingstherapie. Door Afrikaanse dans kunnen, volgens Maarsingh (2009), blokkades doorbroken worden waardoor men gevoelens kan uiten. Zelf vindt ze het ook heerlijk om vrij te bewegen en zo verschillende emoties te kunnen uiten. Bij het geven van optredens vindt ze het dan ook mooi als ze toeschouwers emotioneel kan raken met haar dansen. Echter bij het dansen op live-percussie dient ze alert te zijn om enige controle te behouden, omdat ze hierbij soms te veel meegenomen kan worden in de energie die vrijkomt tussen het samenspel van de danser en de percussionisten. Zoals Hermans (2007, pp 105-106) in zijn boek ook aangeeft en ik uitgebreider beschreven heb in subparagraaf 4.4.2., werkt de energie van live-percussie aanstekelijk. Cliënten die snel grenzen overschrijden kunnen in dit samenspel hun grenzen leren voelen, doordat de percussionisten zich niet laten meeslepen in hun onberadenheid. De percussionisten kunnen zich inhouden door bijvoorbeeld langzamer en rustiger te gaan spelen. Evan maakte ook gebruik van tijd door het bespelen van een trommel binnen haar therapieën. Ze geloofde dat de versnelling in tijd de cliënten helpt om snellere en vrijere bewegingen te maken (Ryynanen, 1996, pp. 17-19).

Eigen ervaring:

'Heel het lichaam wordt gebruikt in Afrikaanse dans, waardoor de energie inderdaad door het hele lijf gaat stromen. Ik voel nog elke keer dat, door het Afrikaans dansen, ruimte gecreëerd wordt in mijn lijf en dat hierdoor mijn lichaam zich vult met energie. Het ritmisch bewegen draagt hier voor mij ook aan bij. Deze samenkomst zorgt ervoor dat ik me heerlijk in mijn lichaam ga voelen, wat me kracht en zelfvertrouwen geeft. Wanneer het tempo versneld wordt vind ik het helemaal moeilijk om in het denken te blijven zitten. De energie gaat hierdoor sneller stromen in het lijf, dat ruimte creëert voor spontaniteit en daardoor expressie in het dansen. Ik voel me hierdoor vrij, waardoor ik ook vrij kan en durf te bewegen.'

Duidelijk is dat energie vrij komt in het beoefenen van Afrikaanse dans. Het onderzoek van West, Otte, Geher, Johnson & Mohr in het artikel 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol' (2004, pp. 114-118) bevestigt dit. Doordat hierdoor ruimte gecreëerd wordt om vrij te bewegen worden positieve ervaringen opgedaan in Afrikaanse dans. Zoals Sanouvi (2009) aangeeft wordt door vrij bewegen expressie mogelijk. Men gaat volgens Seraphin (2009) gedurende het Afrikaans dansen steeds meer de vrijheid in het eigen lichaam voelen. Wiehager (2009) geeft ook aan dat leerlingen dit steeds meer gaan ervaren en hierdoor zichzelf steeds meer durven te laten zien, wat hen energie geeft. Persoonlijk heeft Wiehager (2009) ook ervaren dat ze door Afrikaanse dansen zichzelf steeds meer is durven laten zien. Ze durft nu vrij te bewegen met heel het lichaam. Dit is voor haar bevrijdend voor zowel lichaam als geest. Rooij (persoonlijke mededeling, 2009, 26 maart): *'Door Afrikaanse dans heb ik vooral geleerd om vrij te kunnen bewegen en mezelf te kunnen en durven uiten.'* Meerdere malen wordt hetzelfde dus bevestigd. Odili-Lyede (2009) legt in het gehouden interview uit dat je in de Afrikaanse dans laat zien wie je bent, omdat je vorm geeft aan. Je vertelt vaak iets in de dans, wat je met heel je lijf dient te doen. Wanneer je dit doet, beweeg je volgens Odili-Lyede vrij. Dans dient, naar haar, echt te zijn: je kunt in je lijf nog zo mooie bewegingen maken, maar als de mimiek vlak is of je hoofd stil gehouden wordt, ben je volgens haar niet meer aan het dansen. Alles dient namelijk mee te bewegen en het verhaal te vertellen. Er dienen geen blokkades te zijn, de energie dient door te stromen en dit kan volgens haar pas wanneer je het motto opvolgt: "niet denken maar doen." In het artikel 'Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among Africa adolescent torture survivors' (Harris, 2007, pp.134-155) wordt beschreven dat bij een groep Afrikaanse jongens symptomen als angst, depressie, agressie, opdringerige gedachten en verhoogde seksuele geprikkeldheid zijn verminderd, door middel van dansimprovisatie, traditionele Afrikaanse dans en drumming, welke aansloten bij rituelen passend bij hun cultuur. Het artikel heb ik zoals eerder vermeld niet volledig kunnen bemachtigen. Maar wellicht door de aansluiting van het aangeboden materiaal passend bij hun cultuur, hebben deze jongeren zich makkelijker vrij kunnen bewegen, waardoor genoemde resultaten behaald zijn.

5.4.4 Ruimte om jezelf te uiten

8 van de 9 geïnterviewden heeft aangegeven dat Afrikaanse dans ruimte geeft om zichzelf te uiten. Eén daarvan was Seraphin (2009). Hij vertelt tijdens het interview dat Afrikaans dansen bij hem ervoor zorgt dat negatieve gevoelens overgaan. Hij voelt zich in de dans vrij, omdat hij daarin kan zijn wie hij wil zijn en alles kwijt kan. Het is voor hem een manier om zichzelf te uiten. Het vrij bewegen probeert hij dan ook zijn leerlingen te laten ervaren, zodat ze hun lijf durven te laten zien, ze uit hun denken gaan en van het dansen kunnen genieten. Voor Sanouvi (2009) is Afrikaanse dans ook de manier om zichzelf te uiten, omdat hij hierin vorm kan geven aan wat hij van binnen voelt (verdriet, boosheid, blijdschap, angst). Door te dansen krijgt zijn gevoel ruimte en een plaats. Sanouvi (persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari): *'Ik kom door middel van dans bij mijn innerlijke zelf.'* Leerlingen van Odili-Lyede (2009) durven door middel van Afrikaanse dans ook steeds meer te genieten van het dansen en van zichzelf. Voor Odili-Lyede geeft deze dansvorm haar ook mogelijkheden om zichzelf te uiten en er te zijn, wat haar zelfvertrouwen geeft. Steeghs (2009) bevestigt dat je in Afrikaanse dans jezelf mag laten zien, zoals je bent. Dit heeft haar ook zelfvertrouwen gegeven.

Eigen ervaring:

'In Afrikaanse dans voel ik me nu ook vrij om mezelf te zijn en vorm te geven aan bewegingen zoals aansluit bij mijn gemoedstoestand op dat moment. In het begin van de danslessen wilde ik de bewegingen zo goed mogelijk nadoen, zoals de docent deze voordeed. Dit blokkeerde mijn expressie in de dans. Ik heb in de loop van tijd geleerd dat het bij Afrikaanse dans niet gaat om het mooi dansen, maar om het uiten wat je van binnen voelt. Ik heb ervaren dat ik dit heerlijk vind om te doen. Ik mag in deze dans mezelf zijn, zoals ik ben.'

Hoofdstuk 6 Discussie

6.1 Inleiding

In dit hoofdstuk is ruimte voor discussie. Ik geef antwoord of mijn vraagstelling beantwoord is. Hierbij ben ik nagegaan of ik mijn resultaten ook op de voorgenomen wijze behaald heb. Verder kijk ik in dit hoofdstuk kritisch naar mijn onderzoek, waarbij ik zal ingaan op sterkten, maar ook tekortkomingen van het onderzoek. Ik verklaar en interpreteer daarnaast de resultaten, waarbij ik tevens terugkijk naar mijn werkmodel in het afgelopen stagejaar. Uiteraard integreer ik daarna de resultaten in een nieuw werkmodel. Een vergelijking van het nieuwe en het oude werkmodel vindt hierin tevens plaats. Dit hoofdstuk sluit ik af met aanbevelingen voor vervolgstudie.

6.2 Het behalen van de resultaten

De resultaten die in voorgaande hoofdstukken te lezen zijn heb ik behaald, zoals voorgenomen in paragraaf 1.6 dataverzameling en paragraaf 1.7 data-analyse.

Ik heb om de data te verzamelen gebruik gemaakt van de triangulatietechniek, waarbij ik verschillende bronnen benaderd heb. Zo heb ik gebruik gemaakt van mijn eigen ervaringen, welke als uitgangspunt dienden voor dit onderzoek. Hiervoor heb ik een logboek bijgehouden welke ik benut heb bij het schrijven van de resultaten. In dit logboek heb ik tevens observaties beschreven met betrekking tot andere leerlingen van Afrikaanse dans, de docenten en de Afrikaanse dans zelf.

Ook heb ik, voor het schrijven van de resultaten, gebruik gemaakt van een uitgebreide literatuurstudie. Hierbij heb ik zowel gezocht via websurveys, hetgeen ik gedurende het onderzoek heb verbreed. Hiervoor heb ik gekozen, omdat dit een eenvoudige, snelle, maar ook betrouwbare manier is om informatie te verduidelijken. Uiteraard is dit laatste afhankelijk van welke webpagina's je gebruik maakt. Voor literatuurstudie heb ik verder de Hogeschool Zuyd bezocht, de Openbare Bibliotheek van Sittard, de Universiteit van Maastricht en de Universiteit van Leiden. Ook heb ik gezocht naar geschikte boeken over Afrikaanse dans, voor mijn onderzoek, in winkels. Hiernaar ben ik gedurende het onderzoek blijven kijken, maar met weinig resultaat.

De meeste resultaten zijn, zoals verwacht, voortgekomen uit boeken en artikelen. Maar ook uit de afgenomen interviews. Ik had voorafgaand aan dit onderzoek gehoopt vele interviews te kunnen afnemen, omdat ik hiermee naar mijn idee wellicht de belangrijkste informatie kon verzamelen: de ervaringen van anderen personen bij Afrikaanse dans. Uiteindelijk heb ik 9 interviews afgenomen, wat een prima aantal is geweest voor dit onderzoek. Ik heb hierdoor mijn resultaten specifiek en duidelijk kunnen beschrijven.

De resultaten zijn uiteraard nergens zonder een goede analyse van alle gegevens. Ik heb zoals beschreven in paragraaf 1.7. gedurende het onderzoek gebruik gemaakt van de Grounded Theory, een kwalitatieve data analyse methode. Hierbij staat codering centraal, wat ik op verschillende niveaus heb uitgevoerd. Zoals het open coderen, om in alle informatie een eerste onderverdeling te maken. Vervolgens heb ik de overeenkomstige codes verdeeld in eenzelfde categorieën en heb ik binnen deze categorieën belangrijke concepten/thema's ontwikkeld. De dataverzameling en data-analyse hebben zich gedurende het onderzoek afgewisseld. Zo heb ik, zoals eerder vermeld, verder gezocht op het internet en in winkels. Maar ik heb ook in mijn eigen artikelen, waarover ik thuis beschik, gezocht naar (aanvullende) informatie. Dit heeft ervoor gezorgd dat er meerdere malen nieuwe veronderstellingen ontstonden over de samenhang tussen de categorieën. En juist hierdoor heb ik mijn resultaten duidelijker kunnen formuleren in dit onderzoek.

Om hoofdstuk 5 te kunnen schrijven heb ik vervolgens axiaal coderen en selectief coderen toegepast. Bij axiaal coderen ben ik op zoek gegaan naar verbanden tussen thema's binnen en tussen de categorieën. En bij de selectieve codering heeft de nadruk gelegen op integratie en het leggen van verbanden tussen de verschillende categorieën. In deze fase heb ik me dus volledig bezig gehouden met het zoeken naar een antwoord op mijn vraagstelling. Deze heb ik uiteindelijk ook gevonden.

Door gebruik te maken van verschillende bronnen en door het toepassen van de Grounded Theory heb ik antwoord kunnen geven op mijn deelvragen. Hierdoor ben ik tot verbanden gekomen tussen de praktijk en de literatuur en heb ik uiteindelijk ook antwoord kunnen geven op mijn hoofdvraag:

"Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?"

6.3 Sterkte/zwakte analyse

6.3.1 Sterkten van het onderzoek

Dit onderzoek bevat verschillende sterke punten. De eerst die ik wil benoemen is de volgorde en onderverdeling van de hoofdstukken. De hoofdstukken volgen elkaar logisch op, waardoor het onderzoek beter begrepen kan worden. Alle belangrijke thema's worden uitgebreid behandeld alvorens een verbinding gemaakt wordt. Een hoofdstuk is ook onderverdeeld in verschillende (sub)paragrafen, waardoor het hoofdstuk overzichtelijk te lezen is en thema's duidelijker uitgelegd kunnen worden.

Een ander sterk punt van dit onderzoek is de wijze waarop het geschreven is. Het is in mijn eigen woorden op een professionele manier geschreven. Hierdoor blijft het onderzoek toegankelijk maar verliest het niet de kwaliteit waarover het dient te beschikken voor mijn afstuderen als beginnend beroepsbeoefenaar.

Verder heb ik op diverse plekken gezocht naar informatie, waardoor ik gebruik heb gemaakt van verschillende databronnen. Hierdoor vullen de bronnen elkaar aan of ondersteunen elkaar, wat de geloofwaardigheid van dit onderzoek versterkt. Een duidelijke bronvermelding volgens het APA-systeem draagt hier ook aan bij. De respondenten zijn hierdoor terug te herkennen. Het geeft de betrouwbaarheid weer.

Ook de inhoud van dit onderzoek is een sterk punt. Het bevat informatie over zowel Afrikaanse dans als dans- en bewegingstherapie. Verduidelijking in beide onderwerpen vindt plaats. Daarnaast wordt de verbinding tussen beiden overzichtelijk gemaakt. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van verkregen en gevonden literatuur, mijn ervaring en ervaring van derden met Afrikaanse dans en/of dans- en bewegingstherapie. Mijn eigen inzicht in beide aspecten heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat deze verbinding nu helder beschreven is.

6.3.2 Tekortkomingen van het onderzoek

In dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van verschillende databronnen, zoals onder andere vermeld staat onder subparagraaf 6.3.1. Hiermee heb ik ook mijn vraagstelling kunnen beantwoorden. Echter zou deze vraagstelling concreter beantwoord kunnen worden, wanneer ik de mogelijkheid had genomen om voor dit onderzoek zelf Afrikaanse dans binnen de dans- en bewegingstherapie aan te bieden. Dit zou mijn eindresultaten kunnen beïnvloeden, zowel positief als negatief. Mijn resultaten zijn nu dus niet getoetst in de praktijk. Hierdoor kunnen de effecten van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie niet concreet benoemd worden. Het aanbieden van Afrikaanse dans in de therapie of het gebruik van elementen uit de Afrikaanse dans, in de therapie, kan verschillende effecten laten zien. Cliënten kunnen namelijk blokkeren door het gebruik van (elementen uit) een andere cultuur. Ze zijn hier niet mee bekend, wat hen kan afzetten en tegenhouden om in beweging te gaan. In de praktijk dient hiermee geëxperimenteerd te worden, waardoor duidelijk wordt wat cliënten veiligheid kan bieden om met Afrikaanse dans te werken. Dit kan verschillen per doelgroep, cliënt, cultuur en situatie/moment. Afrikaanse dans kan dus letterlijk aangeboden worden, maar men kan ook gebruik maken van elementen hieruit of de dans in een andere vorm gieten. In dit onderzoek staan de kwaliteiten van Afrikaanse dans centraal, welke ingezet kunnen worden in de dans- en bewegingstherapie. Echter een specificatie op een bepaalde doelgroep mist. Ook een adequate vorm waarin Afrikaanse dans aangeboden kan worden, hetgeen dus afhankelijk is van verschillende factoren, is niet beschreven.

Verder lees ik terug dat ik in het schrijven heb moeten komen. Op het begin van dit onderzoek lees ik namelijk minder makkelijk dan later in het onderzoek. Dit heb ik ook tijdens het schrijven opgemerkt. Het kan ervoor zorgen dat ook derden dit bemerken en op het begin moeite hebben met het lezen van het afstudeerproject.

Als laatste is in mijn probleemstelling al te bespeuren dat ik denk dat Afrikaanse dans ingezet kan worden in de dans- en bewegingstherapie. Mijn probleemstelling bevat dus niet de openheid die het dient te hebben. De oorzaak hiervoor is mijn enthousiasme, waardoor ik mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans automatisch koppel aan de dans- en bewegingstherapie.

6.4 Verklaring en interpretatie van de resultaten

In deze paragraaf verklaar en interpreteer ik mijn (eind)resultaten, waardoor ik een duidelijke eindconclusie trek naar mijn vraagstelling: "Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?" Verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingsthera-

pie heb ik overzichtelijk gemaakt door te kijken naar de aspecten waarin gewerkt wordt binnen dans- en bewegingstherapie: het lichamelijke-, sociale- en expressieve aspect.

6.4.1 Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans

Het eigen lichaam staat centraal in het lichamelijke aspect. Ik heb benadrukt dat het lichaamsbeeld hierbij een belangrijk onderdeel is, hetgeen onder te verdelen is in het lichaamszelf en het lichaamsgeheugen. In Afrikaanse dans wordt het lichaamszelf aangesproken. Dit staat in relatie met emodiement, belichaming en gegrond zijn in jezelf. Je dient je eigen lichaam in het hier en nu te voelen en bewust te zijn van je lichaam (Koch & Bräuninger, 2006, pp. 40-51). In Afrikaanse dans, maar ook in de dans- en bewegingstherapie begint dit bij gronding. Dit is het geaard voelen, je stevig voelen staan op de grond. In Afrikaanse dans is dit een basisprincipe, omdat je in de dans de aarde gebruikt om bewegingsvrijheid te creëren, er wordt gespeeld met de aarde.

Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart) werkt binnen haar therapieën met Afrikaanse dans, waarbij gronding voornamelijk centraal staat. Ze gebruikt hierbij bewust strong weight en dit in combinatie met boundflow. Ze geeft aan dat werken hiermee het aardse gevoel benadrukt. Zoals de dans-therapeuten Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart) en Hoenselaar (persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart) aangeven geeft gronden een basis, waardoor je veiligheid kan ervaren en uiteindelijk los kan laten. De techniek kan het vrijer en experimenteel ruimtegebruik volgens danstherapeute Evan (Ryynanen, 1996, pp.17-19) bevorderen, het gevoel van controle over het eigen lichaam versterken, 'vergeten' lichaamsdelen in de bewegingen en spanning/ontspanning in het bewegen integreren.

Zelf heb ik in de dans- en bewegingstherapieën in mijn stagejaar, binnen de toenmalige deeltijdpsychiatrie van het Prins Claus Centrum te Sittard, ook gewerkt met gronding. Hierbij had ik het niet bewust gekoppeld aan Afrikaanse dans, maar er dus wel gebruik van gemaakt. Met name om cliënten letterlijk hun voeten op de vloer te laten voelen, stevigheid te ervaren en hierdoor ook veiligheid. Want zoals Hoenselaar (persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart) aangeeft, staan vele personen niet goed op hun voeten en zijn zich niet bewust van het contact met de aarde. Afrikaanse dans biedt mogelijkheden om hiermee aan de slag te gaan, wat een basis vormt voor verdere ontwikkeling bij een persoon. Door hiermee te werken ziet Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) in haar therapieën dat cliënten kracht ervaren, hetgeen hun eigenwaarde stimuleert.

Verder wordt in Afrikaanse dans het lichaamszelf aangesproken, omdat in deze dansvorm met alle lichaamsdelen wordt bewogen, zowel totaal als in isolatie. Hierdoor kan men in Afrikaanse dans, volgens Wiehager (persoonlijke mededeling, 2009, 1 april) en Odili-Lyede (persoonlijke mededeling, 2009, 16 april), het hele lichaam voelen en ontdekken, wat bijdraagt aan lichaamsbewustwording. De bewegingen in Afrikaanse dans zijn logisch voor het lichaam, waardoor de energie door kan stromen en men contact krijgt met het eigen lijf (Sanouvi, persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari). Ook het gebruik van materialen kan bijdragen aan lichaamsbewustwording. Evan werkte met materialen. Het stimuleerde de waarneming en bewegingservaringen worden vergroot, net als het lichaamsbesef (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Ook in Afrikaanse dans wordt gebruik gemaakt van materiaal. In mijn wekelijkse Afrikaanse danslessen dienen we bijvoorbeeld altijd allemaal een doek strak om ons middel te binden. Hierdoor voel je elke beweging die je maakt met het bekkengebied, wat een appel doet op lichaamsbewustwording.

Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) geeft aan dat bij het totaal bewegen body-brain training plaatsvindt. Hierbij wordt de linker en rechter hersenhelft getraind. In de dans is dit te herkennen aan het maken van tegenovergestelde bewegingen. Bij Odili-Lyede (persoonlijke mededeling, 2009, 16 april) zorgt dit voor stressreductie. Het bewegen in isolatie komt ook veel voor in Afrikaanse dans. Het bewegen met bijvoorbeeld de borstkas, kan zorgen dat blokkades doorbroken worden en de energie weer door kan stromen door het hele lijf. Dit lichaamsdeel zit bij cliënten veelal op slot, omdat gevoelens hierin opgeslagen zitten (Hoenselaar, persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart). Bij bewegen in isolatie kan men bijvoorbeeld gebruik maken van contracties, rotaties, maar men kan ook het lichaam laten vibreren.

Het integreren van bewegingen in het eigen lijf vindt in Afrikaanse dans vooral plaats door middel van ritmisch bewegen, gebruik van herhaling en versnelling in tempo. Hierdoor kunnen positieve ervaringen in het lichaamsgeheugen opgedaan worden, wat kan zorgen voor een positief lichaamsbeeld en embodiement. Ook Hanna (1978, pp. 3-15) beschrijft in haar artikel 'African dance: Some Implications for Dance Therapy' de meerwaarde van repetitie/gebruik van herhaling. Het kan ingezet worden om met bepaalde situaties of gevoelens, welke gerelateerd zijn aan traumatische ervaringen, om te leren gaan. Maar het kan ook bijdrage aan het leren omgaan met toekomstige situaties. Zo wordt er in de Ubakala dance-plays aandacht besteed aan bijvoorbeeld de spanningen die het volwassen worden met zich meebrengt, hoe omgaan met de dood en geboorte.

De danstherapeuten Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart) en Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) geven verder aan dat bij gebruik van het ritmische aspect in Afrikaanse dans centraal kan komen te staan hoe je tijd ervaart en hoe je hiermee omgaat. Hierdoor leer je omgaan met wat je hebt, met wat je draagkracht is. Je kunt je energie leren reguleren, wat voor sommige cliënten heel voornaam kan zijn. Het ritmisch aspect in Afrikaanse dans is daarnaast ook speels, waardoor men al snel ontspanning en plezier ervaart in de dans. Het geeft vastigheid, structuur en hierdoor voor veel personen veiligheid, wat binnen een therapie heel belangrijk is. Zoals Steeghs (persoonlijke mededeling, 2009, 17 maart) benoemt, gaat Afrikaanse dans om het loslaten van gedachten om zo juist in je lijf te komen.

6.4.2 Het sociale aspect in Afrikaanse dans

In het sociale aspect vindt er een wisselwerking plaats tussen de focus meer gericht naar binnen en meer naar buiten. Je ervaart jezelf in interactie met anderen (van Keulen (2007, p. 10). Chace heeft gezocht naar een vorm van danstherapie welke de interactie, communicatie en expressie bij haar cliënten vergrootte. Een belangrijk gegeven binnen haar therapieën werd de Chace cirkel. In Afrikaanse dans wordt ook veel gedanst in cirkels. Een cirkel staat onder andere voor eenheid, saamhorigheid, gelijkwaardigheid, geborgenheid, verbondenheid en bescherming (veiligheid).

Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart) zet het bewegen in een cirkel binnen haar therapieën onder andere in voor release, ontspanning, creëren van lichtheid en humor met elkaar. Zelf heb ik ook in mijn stagejaar veel gewerkt met de cirkelformatie. In bijna elke groepssessie kwam dit terug in mijn therapieën. Het zorgde inderdaad voor veiligheid en openheid in de groep. Je had hierdoor makkelijker contact met elkaar, wat de sfeer in de groep vaak ten goede kwam. Het bewust uitoefenen van een Chace cirkel heb ik ook meerdere malen gedaan. Hierbij stond het samen bewegen centraal, waarbij ik als therapeut bewegingen van de cliënten overnam (spiegelen), integreerde in mijn eigen lijf om er vervolgens, zo nodig, op te interveniëren door deze bijvoorbeeld terug te reflecteren, af te bakenen, vergroten, herstructureren of de cliënt uit te uitnodigen en stimuleren tot het gebruik van nieuw bewegingsmateriaal (Ryynanen, 1996, pp. 16-17).

Ook door gebruik van dansen in andere richtingen en patronen, in de ruimte, ontmoet men elkaar letterlijk in Afrikaanse dans (Odili-Lyede, persoonlijke mededeling, 2009, 16 april). Zoals Asante (2002, p. 5) aangeeft heeft een danser in Afrikaanse dans richting en een duidelijk doel. Dit doel is communicatie. Hierdoor kan het voor cliënten bijdragen aan jezelf durven neerzetten voor de ander, actie-reactie en/of elkaar ondersteunen en zo meekrijgen in energie (Hoenselaar, persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart). Chace benaderde haar cliënten op het bewegingsniveau waardoor de therapeutische bewegingsrelatie ontstond (Ryynanen, 1996, pp. 16-17). Ze gebruikte in haar therapieën verschillende technieken, zoals de synchroniserende groepstechniek en de emphatische techniek. Deze komen beide ook terug in Afrikaanse dans. Je danst namelijk vaak individueel, maar toch samen (van Rooij, persoonlijke mededeling, 2009, 26 maart). En omdat je in Afrikaanse dans met elkaar danst, worden bewegingen van elkaar overgenomen en gegoten in andere vormen, waardoor interactief spel ontstaat maar ook een gevoel van saamhorigheid behouden blijft. Afrikaanse dans is vaak een spel van interactie. Elkaar aantrekken, afstoten, leiden en volgen komen dan ook geregeld terug, wat volgens Baart (persoonlijke mededeling, 2009, 30 maart) de samenwerking bevordert en plezier in het dansen naar boven haalt. Dit bevestig ik, omdat ik dit zelf heb ervaren gedurende het Afrikaans dansen en omdat ik dit terug heb gezien binnen mijn stagejaar. Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) werkt binnen haar therapieën ook met dit communicatieve aspect van Afrikaanse dans. Voor Steeghs (persoonlijke mededeling, 2009, 17 maart) is dit een manier om zichzelf te laten zien aan anderen. Daarnaast leer je door deze interactie verschillende rollen aan te nemen, hetgeen het zelfvertrouwen kan vergroten.

In Afrikaanse dans beeld je ook vaak iets uit in de dans of je vertelt een verhaal, waarbij gebruik wordt gemaakt van symboliek. Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) gebruikt story telling soms in haar therapieën bij het werken met kinderen. Het kan hen eigenwaarde geven en tevens zorgen voor plezier met elkaar. Enkele malen heb ik ook binnen mijn therapieën gewerkt met symboliek. Dit kon het bewegen vergemakkelijken en een fijne sfeer creëren in de groep. Echter waren er ook cliënten welke het maar vreemd vonden, om in dans bijvoorbeeld dagelijkse handelingen uit te beelden, zoals in Afrikaanse dans veel terugkomt. Dit hoorde volgens hen niet bij dans.

Maskerdansen dragen ook symboliek met zich mee, wat binnen de therapieën van Hermans (2000, pp. 146-153) gevoelens, behoeften, emoties of ideeën zijn van een persoon op dat moment. Een maskerdans kan de innerlijke en uiterlijke bewegingsruimte vergroten, waardoor men vaak gemakkelijker contact met zichzelf maakt en daardoor ook met groepsleden en therapeuten. Het dansen met een masker biedt cliënten binnen de danstherapie van Hermans (2009) enerzijds de gelegenheid iets te

verhullen, hun gezicht, hun lichaam, gevoelens, emoties en anderzijds iets te onthullen, eveneens hun gevoelens en hun emoties.

Ritme, wat centraal staat binnen Afrikaanse dans, kan tevens zorgen voor ontmoeting in dans. Chace erkent de grote kracht van ritmisch bewegen en gebruikte ritmische activiteiten om het handelen van een individu te organiseren, het solidariteitsgevoel te versterken en om de groepscohesie te bevorderen (Baart, 2000b, p. 2). Om dezelfde redenen heb ik dit in mijn afgelopen stagejaar ook geregeld ingezet bij verschillende doelgroepen. In de Afrikaanse danslessen heb ik daarnaast zelf ook ervaren dat het ritmisch bewegen mij uitnodigt om de interactie met andere groepsleden aan te gaan. Het plezier wat ik op dat moment ervaar wil ik dan graag met anderen delen. Het samen bewegen op eenzelfde ritme geeft mij verder een heel krachtig gevoel. Op zo'n moment ben je namelijk echt een groep en ben je samen aan het dansen. Vooral wanneer er in de dans toegewerkt wordt naar een catharsis. Afwijkende bewegingspatronen en uitputtende bewegingen karakteriseren gedragingen van een catharsis. Zoals Hanna (1978, pp. 3-15) beschrijft leert en ervaart men hierin spanningen, energie en frustraties los te laten. In haar artikel wordt aangegeven dat de psychologische functie van deze dansvorm preventie is van depressie en opeenhoping van andere psychische stress.

Verder is het sociale aspect in Afrikaanse dans te vinden in de interactie tussen danser en percussionisten, wanneer er sprake is van live-percussie. In het boek van Hermans (2007, pp 105-106) wordt het belang van trommeldansen vooral benadrukt voor cliënten met borderline persoonlijkheidsstoornissen, met psychosomatische reactie, met dwangstoornissen en depressie. Cliënten worden volgens Hermans door de geestdrift van de percussionisten snel over een angstdrempel getild, net genoeg om met hun gevoel, kracht en energie in contact te komen. De percussionisten kunnen de dansers dus energie geven, waardoor ze gestimuleerd worden om iets nieuws te proberen. Energie wordt gestimuleerd door het geluid van de trommels en de actieve betrokkenheid van iedereen. Bij Afrikaanse dans zijn de dansers en percussionisten namelijk omringd met actieve toeschouwers. Zij ondersteunen en versterken de danser door middel van aanmoediging door hen toe te schreeuwen, te klappen, te vergezellen in de dansen tijdens de refreinen en te reageren met de stem op acties die in de dans gedaan worden (Asante, 2002, p. 44). Het toeschouwen wordt dus actief communiceren.

Maar de interactie tussen danser en percussionist nodigt ook uit om te spelen met het aannemen van verschillende rollen (leiden-volgen). De interactie tussen danser en percussionist kan om bovenstaande redenen een belangrijke dimensie geven aan de dans -en bewegingstherapie. En het dansen met live-percussie is daarom bij uitstek een appel tot communicatie, voor dansers en percussionisten.

6.4.3 Het expressieve aspect in Afrikaanse dans

Het expressieve aspect in Afrikaanse dans komt terug in gebruik van symboliek. In Afrikaanse dans wordt veel gebruik gemaakt van symboliek, wat ingevuld wordt door de natuurelementen. Het dient als communicatiemiddel en om gevoelens en emoties te kunnen uiten, omdat door middel van symboliek hieraan vorm gegeven wordt. Ook de danstherapeuten Chace en Evan werkten met symbolische voorstellingen. Door middel van symboliek kunnen emoties zichtbaar en voelbaar gemaakt worden in een 'alsof' situatie. Door gevoelens te uiten in een bewegingssituatie wordt de cliënt hier bewust van en kan zij deze gevoelens ook bewust leren hanteren in het dagelijks leven (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Het kan als brug dienen tussen de binnen- en buitenwereld (Schmais, 1985, p.33). Symboliek heb ik afgelopen stagejaar ook voor dit doel ingezet bij een individuele cliënt van mij met een stemmingsstoornis. Het hielp haar om haar emoties te uiten. Symboliek was voor haar hiervoor een veilig kader. Daarnaast bezit Afrikaanse dans veel kracht. Waardoor, volgens Hoenselaar (persoonlijke mededeling, 2009, 16 maart), met deze vorm van dans op een adequate manier gewerkt kan worden met agressieve gevoelens. Evan vond het belangrijk om hiermee te werken, omdat er anders een belangrijk dynamisch deel van de persoonlijkheid wordt genegeerd en daardoor de weg naar groei en zelfbewustzijn geblokkeerd wordt (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Hermans (2007, pp 105-106) geeft in zijn boek weer dat dansen op live-percussie ook heel geschikt kan zijn voor het uiten van of vormgeven aan agressie of woede. Cliënten die veel agressie hebben meegemaakt kunnen zich, aldus Hermans, in een trommeldans bevrijden van hun slachtofferrol. Ze kunnen hierin ontdekken dat ze zelf boos mogen zijn zonder bestraft of veroordeeld te worden. Wanneer het uiten van de woede in dans nog te angstig is, kan men starten met het trommelen. Hierin kan men volgens Hermans dan vaak de woede voelen en uiting geven aan deze woede. De stap naar dansen kan daarmee gezet worden. Maar naast het uiten van agressieve gevoelens zijn er ook cliënten die tijdens het dansen met live-percussie hun kracht, energie, humor en speelsheid kunnen tonen.

Omdat heel het lijf losgemaakt kan worden met Afrikaanse dans, zoals in het lichamelijke aspect naar voren is gekomen, wordt er ruimte gecreëerd om zich vrij te kunnen bewegen. Energie komt ook vrij in Afrikaanse dans, zoals bevestigd is in het artikel 'Effects of hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol' (2004, pp. 114-118). Beiden zorgen ervoor dat men steeds vrijer

kan en durft te bewegen, waardoor, zoals Sanouvi (persoonlijke mededeling, 2009, 14 januari) aangeeft, expressie mogelijk wordt. Baart (persoonlijke mededeling, 2009) ziet dit ook terug bij haar cliënten binnen de dans- en bewegingstherapie. Maarsingh (persoonlijke mededeling, 2009, 7 april) bevestigt dit, omdat ze dit ook terugziet bij zowel haar leerlingen in de Afrikaanse dansles als bij haar cliënten binnen de dans- en bewegingstherapie. Door Afrikaanse dans kunnen, volgens haar blokkades doorbroken worden waardoor men gevoelens kan uiten. Daarnaast geloofde Evan dat versnelling in tijd tevens cliënten kan helpen om snellere en vrijere bewegingen te maken (Ryynanen, 1996, pp. 17-19). Zelf heb ik in Afrikaanse dans ook ervaren dat door de energie die vrijkomt in deze dansvorm, ik steeds vrijer durfde te gaan bewegen en dat hierdoor ruimte gecreëerd werd voor expressie. In de loop der tijd heb ik ook geleerd dat het bij Afrikaanse dans niet gaat om het mooi dansen, maar om het uiten wat je van binnen voelt. Ik heb ervaren dat ik dit heerlijk vind om te doen, omdat ik in deze dans mezelf mag zijn, zoals ik ben.

6.4.4 Conclusie

Door mijn resultaten van dit onderzoek te verklaren en te interpreteren is duidelijk geworden dat Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara kan bijdragen aan een danstherapeutische behandeling. Zij bezit veel elementen, welke ingezet kunnen worden in de dans- en bewegingstherapie. Het spreekt verschillende gebieden aan in het werken binnen de aspecten van dans- en bewegingstherapie. Hierdoor kan Afrikaanse dans gebruikt worden voor het behalen van uiteenlopende doelen binnen de therapie. In mijn onderzoek zijn de volgende psychologische thema's/doelen uit de interviews naar voren gekomen, welke ik overzichtelijk laat zien in een tabel in bijlage 4. Ze zijn weergegeven van de meest genoemde thema's naar het minst genoemde thema: plezier beleven, het openen en uiten van jezelf, embodiement/lichaamsbewustwording, vergroten van het zelfvertrouwen en assertiviteit, gronding, vrij bewegen, interactie/samenwerking, energie ervaren en verbeteren van de conditie, kracht ervaren, grenzen verleggen en agressieregulatie.

Daarnaast kan Afrikaanse dans ingezet worden bij verschillende doelgroepen, zoals in de literatuur genoemd, volwassen cliënten met borderline persoonlijkheidsstoornissen, psychosomatische reactie, dwangstoornissen, depressie, traumatische ervaringen en stress. Verder kan deze dansvorm ook ingezet worden bij adolescenten met symptomen als angst, depressie, agressie, opdringerige gedachten en verhoogde seksuele geprikkeldheid. En zoals in het onderzoek genoemd in het werken met kinderen. Voor een concrete beschrijving van de genoemde stoornissen/problematieken, verwijs ik naar de beknopte handleiding bij de diagnostische criteria van de DSM-IV-TR (2005).

6.5 Mijn werkmodel

Judith Lynne Hanna geeft in haar artikel 'African dance: Some Implications for Dance Therapy' (1978, pp. 3-15) aan dat we door andere culturen te bestuderen, nieuwe inzichten kunnen creëren en deze kunnen proberen toe te passen binnen onze eigen cultuur en maatschappij. Baart (2000b, pp. 1-7) beschrijft dat de ontwikkeling in het beroep en werkveld zich al steeds meer uitbreidt naar multiculturele vormen van dans binnen de dans- en bewegingstherapie. Ook in de gehouden interviews kwam naar voren dat niet westerse dansvormen steeds meer ingezet worden in deze therapievorm, zo ook Afrikaanse dans. Door dit onderzoek ben ik me meer bewust geworden van deze mogelijkheden, wat mijn werkmodel heeft veranderd en verbreed. In deze paragraaf beschrijf ik mijn nieuwe werkmodel, wat ik tegelijk met mijn oude werkmodel vergelijk. Hierbij heb ik het conceptueel model voor dans- bewegingstherapie van van Keulen (2007, p. 80) als uitgangspunt genomen. Voor verduidelijking geef ik aan dat werkmodellen denkmodellen en doemodellen zijn. Aan de hand hiervan denkt en handelt de professional in de praktijk (Opleiding Creatieve Therapie, 2007).

6.5.1 Werken vanuit de aspecten van dans en bewegingstherapie

Door mijn eigen ervaringskennis die ik het afgelopen jaar heb opgedaan, door het beoefenen van Afrikaanse dans en door het uitvoeren van dit onderzoek, zal ik in de toekomst binnen de dans- en bewegingstherapie specifiekere te werk gaan dan ik in mijn stagejaar heb gedaan.

Het werken vanuit de verschillende aspecten van dans- en bewegingstherapie geeft structuur, fase-ring en richting aan de manier hoe er binnen de dans- en bewegingstherapie gewerkt kan worden. In het afgelopen stagejaar heb ik ook gewerkt vanuit deze aspecten. Maar ik was me hiervan niet altijd heel bewust, waardoor ik flexibel was in het werken binnen deze aspecten. Hierdoor wilde ik vaak te snel vooruit, ik nam niet altijd de rust en gaf de cliënt niet altijd iets concreets waarmee gewerkt kon worden voor een langere tijd. Ik wilde veel experimenteren, wat uiteraard logisch is voor je ontwikkeling naar beginnend beroepsbeoefenaar, maar hierdoor ging ik niet altijd heel structureel en gericht op

eenzelfde wijze binnen een therapie te werk. Uiteraard hoeft dit niet altijd verkeerd te zijn, omdat je handelt vanuit het hier en nu. Maar ik miste in mijn werk bij enkele groepen cliënten een duidelijke werkwijze. Door bewuster bezig te zijn met werken binnen de verschillende aspecten, denk ik dat therapieën effectiever kunnen zijn. Daarom wil ik in de toekomst graag meer en vooral gericht te werk gaan vanuit deze aspecten. Dit zal mij, maar ook mijn cliënten structuur en duidelijkheid geven in de therapie. Door het beoefenen van Afrikaanse dans heb ik geleerd om er te mogen zijn. Anderen mogen je zien, dus neem de tijd. Hierdoor kan ik nu ook meer rust nemen in situaties en dus de tijd nemen om iets te doen. Deze competentie kan mij helpen om ook tijd te nemen binnen de therapieën om zo de structuur, fasering en richting te behouden.

6.5.2 Werken met Afrikaanse dans

De rol die ik als therapeut in een proces binnen de therapie inneem (therapeutische technieken) zijn erop gericht bepaalde effecten bij de cliënt te bereiken die het therapeutisch proces ondersteunen. Elementen uit de Afrikaanse dans kunnen hierbij ingezet worden, zoals het gebruik van ritme. Het is onder andere een eenvoudige manier om een fijne sfeer te creëren in de groep, omdat je hiermee al snel plezier met elkaar hebt. Men zoekt elkaar op in het dansen, omdat ritmisch bewegen speels is. Dit kan dus goed zijn voor een eerste contact, om elkaar te leren kennen. Maar juist door deze speelsheid wordt ook veiligheid geboden om gevoelens of gedachten met elkaar te delen. Deze veiligheid is een belangrijke randvoorwaarde om de mogelijkheid hiervoor te creëren. Ikzelf heb tijdens het Afrikaans dansen ook een meer open houding naar mijn medecursisten waardoor ik ervaringen, die ik tijdens het dansen opdoe, met hen deel op een luchtige manier. In een therapie kan dit een begin geven voor verdere ontwikkeling hierin of gebruikt worden voor andere doeleinden. De gemoedelijke sfeer vond ik hierbij wel heel belangrijk, waardoor het als therapeut naar mijn idee ook belangrijk is de stemming vooral op het begin licht te houden. De ruimte hiervoor dient gegeven te worden en niet gelijk afgebroken te worden. Je dient, als therapeut, dus juist hetgeen wat op het moment gebeurt te gebruiken en rust te nemen om dingen te laten gebeuren. Deze rust heb ik, zoals eerder benoemd, door het Afrikaans dansen meer ontwikkeld. In mijn stagejaar kon ik het soms lastig vinden om deze situaties niet meteen zelf in te vullen en te sturen. Dit zorgde ervoor dat voor het moment dingen verloren konden gaan, welke wel belangrijk konden zijn voor een cliënt op het betreffende moment. Mijn inzicht in situaties is tevens vergroot, omdat ik door het zelf beoefenen van Afrikaanse dans genoemde (mogelijke) processen in dit onderzoek, in mijn eigen lijf heb ervaren.

Door mijn eigen ervaringen met Afrikaanse dans is mijn bewegingsidoom uitgebreid, waardoor ik nu meer materiaal heb om mee te werken binnen de therapieën. Ritmisch bewegen is hier een onderdeel van, maar ook de interactie tussen danser en percussionist. De energie die hierbij vrijkomt is heel hoog, welke je voelt ook al dans je niet zelf in direct contact met de percussionisten. Hierdoor ervaar je vitaliteit in je lichaam en het groepsgevoel wordt tevens versterkt. De energie die vrijkomt wil je al snel met andere delen. In mijn stagejaar ben ik meerdere malen cliënten tegen gekomen die op het begin aan de kant bleven, niet de ruimte durfden te gebruiken en niet actief mee durfden te doen aan de therapie. Ik vond het vaak lastig om te ontdekken wat hen kon helpen om in beweging te komen. Het gebruik van instrumenten in de dans- en bewegingstherapie en dus de interactie tussen beide kan hiervoor een techniek zijn. De energie die vrijkomt zullen ook zij voelen, waardoor de stap wellicht kleiner wordt om in beweging te komen. Daarnaast kan de energie die vrijkomt gebruikt worden om elkaar mee te nemen in deze energie, waarbij de cliënten elkaar actief motiveren, stimuleren en uitnodigen, waardoor ruimte en dus veiligheid gecreëerd wordt in de groep. Een open houding van de therapeut is ook hierbij weer belangrijk.

Naast de muziekinstrumenten kan er in de therapie gewerkt worden met andere materialen. Gebruik van materialen, aansluitend op het lichaam, waarbij lichaamsbewustwording gestimuleerd wordt, is nieuw binnen mijn werkmodel. Wel heb ik gewerkt met sensopatische werkvormen, maar bijvoorbeeld het dragen van een doek om het middel of het dragen van belletjes om de voeten, zoals vaak gedaan wordt in Afrikaanse dans, heb ik niet toegepast. Het is een makkelijke, maar wel effectieve manier om bewust te worden van het betreffende lichaamsdeel. Zelf dans ik elke week tijdens Afrikaanse dans met een doek strak om het middel. Hierdoor voel ik elke beweging die ik maak met het bekkengebied, wat een direct appèl doet op lichaamsbewustwording. Het heeft me bewust gemaakt van welke bewegingen ik met mijn bekkengebied kan maken en hoe dit in mijn eigen lijf aanvoelt. Door het dragen van materialen om een bepaald lichaamsdeel, wordt dat lichaamsdeel dus aangesproken en wordt de aandacht er gericht op gelegd. Het kan hierdoor een waardevolle techniek zijn om mee te werken, binnen de dans- en bewegingstherapie, met als doel lichaamsbewustwording.

Wanneer voor een cliënt een lichaamsdeel een kwetsbaar gebied is, kan bewegen met materiaal ook drempelverlagend zijn. Een doek losjes om het middel verhuult namelijk het bekkengebied, waardoor je vaak vrijer met het lichaamsdeel durft te bewegen, omdat het niet letterlijk zichtbaar is. Dansen met

maskers heeft hetzelfde effect. Het masker kan variëren per materiaal, grootte, kleur en vorm. Met een masker op wordt je voor je gevoel niet echt/letterlijk gezien, wat drempelverlagend werkt om in beweging te gaan. Daarnaast kunnen de maskers je gevoel, gedachten, etc. representeren wat ik een mooie symbolische manier vind om op deze wijze te werken aan het ontdekken wie je zelf bent en wie je wilt zijn. Omdat bij dans- en bewegingstherapie je eigen lijf het directe materiaal is waarmee gewerkt wordt, is deze therapievorm veelal confronterend. Het gebruik van doeken en maskers kan een middel zijn om op een veilige manier met het lichaam in beweging te gaan, waardoor ruimte gecreëerd wordt voor het uiten van emoties en gevoelens. Daarnaast past werken met materialen bij de sfeer wanneer Afrikaanse dans aangeboden wordt, wat tevens plezier en daardoor openheid kan geven in een groep. Zelf heb ik ook een keer gedanst met belletjes om de voeten. Dit deed een appel tot communicatie met de andere groepsleden. Het geeft interactie en plezier met elkaar, waardoor het ook een luchtige vorm kan zijn om mee te werken aan interactie, lichaamsbewustwording en jezelf uiten en laten zien. In mijn stagejaar was ik heel schaars in gebruik van materialen, omdat ik het in de meeste gevallen niet een toegevoegde waarde vond hebben gericht op waar we aan werkten. Door dit jaar zelf te dansen met verschillende materialen heb ik nieuwe ervaringen opgedaan en heb ik vormen, waarmee met materiaal gewerkt kan worden, ontdekt. Ik ben er daarom nu van overtuigd dat het zeker een meerwaarde kan hebben binnen de dans- en bewegingstherapie: het kan helpen om met het lichaam in beweging te gaan.

Door het gebruik van materialen, maar ook doordat de bewegingen in Afrikaanse dans vaak anders zijn dan gewend, de hoge energie en het ritmisch bewegen, is Afrikaanse dans voor velen een plezierige vorm om in te werken aan lichaamsbewustwording. Ook alle lichaamsdelen komen in Afrikaanse dans aan bod, waarbij men accenten kan leggen op specifieke delen van het lijf. In mijn werkmodel van vorig jaar heb ik erg veel gewerkt met cliënten aan lichaamsbewustwording, maar daar werd het bewegen niet gevormd in een bepaalde dansstijl. Hierdoor kon het wel speels zijn, maar in vele gevallen was het bewegen vooral functioneel. In Afrikaanse dans wordt deze functionaliteit behouden, maar wordt er tevens een speels en energiek element toegevoegd, wat naar mijn idee het werken aan lichaamsbewustwording kan bevorderen bij cliënten. Afrikaanse dans zorgt dus snel voor spontaniteit in de dans. Deze spontaniteit wordt mede bepaald door de attitude van de therapeut. Ik heb in dit jaar geleerd om meer open te zijn, rustiger en vrijer, waardoor ik juist meer zicht en controle heb over een situatie. Hierdoor kunnen mooie dingen in het moment zelf ontstaan. Dit neem ik dan ook mee in mijn toekomstige werkveld.

In Afrikaanse dans wordt verder veel gebruik gemaakt van symboliek. Symboliek kan ervoor zorgen dat de drempel, om met elkaar in contact te gaan, wordt verlaagd. Het is voor mij een veilige manier om de interactie met andere groepsleden in de Afrikaanse dansles aan te gaan. Symboliek geeft je een vorm waarin je kunt communiceren. Het kan heel simpel en duidelijk zijn, waardoor het een concrete vorm is om met elkaar in contact te komen. Dit geeft veiligheid, waardoor ikzelf meer open durf te zijn naar andere toe. Door middel van symboliek kunnen dus binnen een veilig kader, in de therapie, verhalen aan elkaar verteld worden in dans en beweging. In mijn stage heb ik geringe mate ook gebruik gemaakt van symboliek. Het kon het bewegen vergemakkelijken, omdat bewegingen heel herkenbaar waren. Hierdoor werd een fijne sfeer in de groep gecreëerd. Echter waren er ook cliënten die het maar raar vonden, om in dans bijvoorbeeld dagelijkse handelingen uit te beelden, zoals in Afrikaanse dans veel terugkomt. In de Afrikaanse danslessen heb ik geleerd om symboliek te verwerken in de dans, zodat het geen losstaand iets is. Omdat het gegoten is in een dansvorm, denk ik dat de drempel voor cliënten om hieraan mee te doen verlagend kan zijn. Het is dan minder snel raar, vreemd en gek omdat het bij de dansvorm hoort. Daarnaast denk ik dat een opbouw in gebruik van symboliek ook aanwezig moet zijn en makkelijk gemaakt kan worden door het aanbieden van Afrikaanse dans in de therapie. Het creëert veiligheid. Hiervoor tijd nemen, heb ik gemist in mijn stagejaar. Daarnaast had ik geen goede vorm waarin ik symboliek aanbood. Door dit onderzoek heb ik meer handvaten gekregen wat werken met symboliek effectiever kan maken.

Verder kan symboliek in het werken binnen het expressieve aspect een veilige vorm zijn om gevoelens, emoties, gedachten en ideeën te uiten. Het is voor mij zeker een veilige vorm om gevoelens in kwijt te kunnen en op deze manier te uiten. Omdat symboliek een indirecte vorm is waarin dit gedaan kan worden, kan het voor mij in sommige situaties als opstap gelden naar het direct uiten van deze gevoelens, waarin ze er gewoon mogen zijn. Voor cliënten binnen de dans- en bewegingstherapie kan dit ook zo gelden. Hierbij kan bijvoorbeeld allereerst een gesloten werkvorm aangeboden worden, waarin gebruik wordt gemaakt van enkele symbolische bewegingen. Wanneer de cliënt meer ruimte durft in te nemen, in het meer zelf vormgeven aan eigen gedachten, gevoelens en emoties, kan de werkvorm meer open aangeboden worden. Spelen met het aanbieden van open en gesloten werkvormen heb ik in mijn stage ook gedaan, maar nu zal ik procesmatiger werken, waardoor ik tevens

doelgerichter gebruik zal maken van deze mogelijkheden. Hierbij zal ik bijvoorbeeld ook meer toetsend te werk gaan, wanneer het einde van een therapiebehandeling in zicht is. In mijn nieuwe werkmodel neemt Afrikaanse dans dus een belangrijke plaats in. Ik heb door dit onderzoek nieuwe werkvormen en technieken ontdekt waarmee gewerkt kan worden in de dans- en bewegingstherapie. Daarnaast is mijn attitude door het beoefenen van Afrikaanse dans veranderd, wat de therapie zal beïnvloeden. Afrikaanse dans is voor mij dus een inspiratiebron, welke mijn werkmodel positief heeft beïnvloed.

6.6 Aanbevelingen voor vervolgstudie

In dit onderzoek heb ik antwoord gegeven op de vraagstelling: 'Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?' Als antwoord hierop heb ik beschreven hoe de aspecten van dans- en bewegingstherapie in de Afrikaanse dans terugkomen en dus welke elementen uit de Afrikaanse dans ingezet kunnen worden in een danstherapeutische behandeling. In het onderzoek wordt kort benoemd bij welke doelgroepen deze dansvorm ingezet kan worden binnen de therapie. In een vervolgstudie is het mogelijk hier specifiek op in te gaan. Verder is het denkbaar om wat ik in mijn onderzoek heb beschreven, te toetsen in de praktijk. Hierbij kan onderzocht worden in welke vorm Afrikaanse dans binnen de therapie aangeboden kan worden, bij een bepaalde doelgroep. Een module zou ontwikkeld kunnen worden. Mijn onderzoek kan hiervoor als opstap gelden.

Samenvatting

In deze samenvatting beschrijf ik in het kort het probleem, de vraagstelling, de acties, resultaten en conclusies van dit onderzoek. Het probleem voorafgaand aan dit onderzoek is het tekort aan concreet materiaal over de bijdrage van Afrikaanse dans in een danstherapeutische behandeling. Er zijn wel enkele artikelen te vinden waarin enige koppeling gemaakt wordt tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie. Maar een duidelijke, overzichtelijke verbintenis tussen Afrikaanse dans en deze therapievorm mist. Gekeken naar mijn eigen ervaringen en het werk van dans- en bewegingstherapeuten groeide mijn interesse naar concrete informatie hierover steeds meer, waardoor ik dit tekort wilde aanpakken. Mijn vraagstelling voor dit onderzoek is uiteraard hieruit voortgekomen: 'Kan Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara bijdragen aan een danstherapeutische behandeling?' Om antwoord te kunnen geven op deze vraagstelling heb ik verschillende acties ondernomen. Zo heb ik mijn eigen ervaringen bij Afrikaanse dans bijgehouden in een logboek. En heb ik daarnaast ook andere personen geobserveerd, zoals leerlingen Afrikaanse dans en Afrikaanse dansdocenten. Deze observaties, welke bij konden dragen aan mijn onderzoek heb ik tevens in het logboek vermeld. Verder heb ik 9 interviews afgenomen, waarin ik voornamelijk nieuwsgierig was naar ervaringen van derden bij Afrikaanse dans. Hiermee kon ik hun ervaringen met die van mij vergelijken, maar tevens met elkaar. Uiteraard heb ik ook een literatuurstudie verricht. Zowel over Afrikaanse dans als facetten uit de dans- en bewegingstherapie. Hierbij heb ik zowel gezocht in bibliotheken en databanken van een Hogeschool als van verschillende Universiteiten. Maar daarnaast heb ik ook gezocht in winkels en heb ik websurches gedaan. De resultaten voortkomend uit deze zoektocht naar literatuur en ervaringen van derden bij Afrikaanse dans zijn weergegeven in dit onderzoek onder de hoofdstukken 'Afrikaanse dans', 'analyse in de dans- en bewegingstherapie' en 'elementen van Afrikaanse dans in de dans- en bewegingstherapie'. In hoofdstuk 5, verbinding tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie, worden (eind)resultaten beschreven voortkomend uit voorafgaande hoofdstukken. Om alle gevonden informatie te analyseren heb ik gebruik gemaakt van de Grounded Theory, waarbij codering plaatsvond in verschillende gradaties. Hierdoor heb ik uiteindelijk antwoord kunnen geven op mijn vraagstelling. Door meer te weten te komen over Afrikaanse dans en door het gebruik van elementen uit de danstherapie (voor analyse) heb ik een concrete verbinding kunnen maken tussen Afrikaanse dans en dans- en bewegingstherapie. Hiervoor heb ik de aspecten (lichamelijk-, sociale- en expressieve aspect) van deze therapievorm als uitgangspunt genomen. In de discussie worden de resultaten hieruit verklaard en geïnterpreteerd en heb ik tevens gekeken naar mijn eigen werkmodel. Deze is door dit onderzoek veranderd, maar vooral verbreed. De uiteindelijke conclusie die naar voren is gekomen in dit onderzoek, is dat Afrikaanse dans uit de Sub-Sahara veel elementen bezit, welke ingezet kunnen worden in de dans- en bewegingstherapie. Het spreekt diverse gebieden aan in het werken binnen de aspecten van dans- en bewegingstherapie. Hierdoor kan Afrikaanse dans gebruikt worden voor het behalen van uiteenlopende doelen in een therapie en ingezet worden bij verschillende doelgroepen. Afrikaanse dans is dus een dansvorm die in vele mate kan bijdragen aan een danstherapeutische behandeling.

Literatuurlijst

Boeken

- Ajayi, O.S. (1998). *Yoruba Dance: The Semiotics of Movement and Body Attitude in a Nigerian Culture*. Africa World Press.
- Asante, K.W. (2002). *African dance: An artistic, historical and philosophical inquiry*. Canada: African World Press.
- Boeije, H.R. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Boom onderwijs.
- Dell, C. (1977). *A primer for movement description: Using effort-shape and supplementary concepts*. New-York: Dance Notation Bureau Press.
- Hermans, J. (2007). *Danstherapie en levenskunst: Leve de dans, dans het leven*. Roermond: ARS Grafisch.
- Koch, S.C. & Bräuninger, I. (2006). *Advances in dance movement therapy: Theoretical perspectives and empirical findings*. Berlijn: Logos.
- Koster van Groos, G.A.S. (2005). *Beknopte handleiding bij de Diagnostische Criteria van de DSM-IV-TR*. Amersfoort: Drukkerij Wilco.
- Payne, H. (2006). *Dance and other art therapies: When words are not enough*. London: Routledge.
- Preston-Dunlop, V. (2003). *Dansen nader bekeken: Handboek voor het maken en bespreken van choreografieën*. Utrecht: Landelijk Centrum voor Amateurdans.
- Smeijsters, H. (2003). *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Smeijsters, H. (red.). (2005). *Praktijkonderzoek in vaktherapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Artikelen

- Hanna, J.L. (1978). African dance: Some Implications for Dance Therapy. *American Journal for Dance Therapy*, 2(1), 3-15.
- Harris, D.A. (2007). Dance/movement Therapy Approaches to Fostering Resilience and Recovery among Africa Adolescent Torture Survivors. *Torture*, 17(2), 134-155.
- Idamoyibo, A.A. (2003). Dynamics of African Dance. *Humanities Review Journal*, 3(1), 67-73.
- Laere, S. (2006). Afrikaanse Dans, het Ritme van het Leven. *Dans*, 1, 26-27.
- Layiwola, D. (1991). Establishing Liminal Categories in African Ceremonial Dances. *African notes*, 15(1/2), 19-27.
- Mollink, G. (2007). Levende Dans uit Afrika. *Werelddans*.
- Nabofa, M.W. (1990). The Use of Dance in Urhobo Belief and Worship. *Orita Ibadan Journal of Religious Studies*, 22(1), 12-26.
- Opoku, A.M. (1970/71). The Dance in Traditional African Society. *Research Review*, 7(1), 1-7.
- Schmais, C. (1985). Healing Processes in Group Dance Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 8, 17-36.
- West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., Mohr, D.C. (2004). Effects of Hatha Yoga and African Dance on Perceived Stress, Affect and Salivary Cortisol. *Annals of behavioral medicine*, 28(2), 114-118.

Scripties

- Foks-Appelman, T. (Hfd. 1.1. 1995). *Symbolen, tekenen van leven*. Hogeschool Midden-Nederland, faculteit Sociaal Agogische Opleidingen, Amersfoort.
- Ryynanen, S.H. (1996). *Van moderne dans tot Creatieve Therapie Dans en Beweging*. Hogeschool Zuyd, faculteit Gedrag en Maatschappij/Creatieve Therapie, Sittard.

Overig

- Baart, I. (2000a, 1-7). *Dance Movement Therapy and the Pecuperation of Cancer Patients*. Ongepubliceerde bladen.
- Baart, I. (2000b, 1-7). *Marian Chace*. Niet gepubliceerde bladen, Codarts, Rotterdam.
- Opleiding Creatieve Therapie. (2009). *BODY (wat beweegt er) nader bekeken*. Niet gepubliceerde bladen, Hogeschool Zuyd, Heerlen.
- Opleiding Creatieve Therapie. (2004-2005). *Structureren in het medium- Dans en Beweging. Introductie op LMA en protocol*. Niet gepubliceerde bladen, Hogeschool Zuyd, Heerlen.
- Opleiding Creatieve Therapie. (2007). *Vernieuwen van werkmodellen en uitvoeren van praktijkonderzoek*. Niet gepubliceerde bladen, Hogeschool Zuyd, Heerlen.
- Van Keulen, I. (2007). *Dans in beweging. Een conceptueel model voor dans- en bewegingstherapie*. Niet gepubliceerde bladen, Hogeschool Zuyd, Heerlen.

Vermeldingen van websites

American Dance Therapy Association. <http://www.adta.org/about/who.cfm> 2009. Datum opzoeken April 2009. Who we are.

Babelfish. <http://nl.babelfish.yahoo.com/> 2009. Datum opzoeken Maart, April en Mei 2009. Yahoo! Babel Fish.

Dans Maar!. http://mediatheek.thinkquest.nl/~kld011/dansmaar/pagina_bekijken.php?pagina_id=9 2008. Datum opzoeken Maart 2009. Danselementen.

Gorlin, D. <http://www.alokli.com/site/articles/articles.html> 2001. Datum opzoeken Januari 2009. Dance-Drumming.

Het wilde westen.

http://web.hetwildewesten.nl/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=54&Itemid=26 2009.. Datum opzoeken Januari 2009. Jet te Winkel-dans.

Mollink, G. <http://gerrietedanst.wordpress.com/2007/09/09/artikel-levende-dans-uit-afrika/> 2007. Datum opzoeken Februari 2009. Levende dans uit Afrika.

NYU Movement. <http://movement.nyu.edu> 2003. Datum opzoeken Maart 2009. Time-factor.

Sommeling, L. <http://home.tiscali.nl/sommeling/pagina164.html> 1996. Datum opzoeken Maart 2009. Stern II: De ontwikkeling van het zelf.

Bijlagen 1 Interviews met Afrikaanse dansdocenten

Interview 1 met A.D. Sanouvi

Interview 2 met Z.B. Seraphin

Interview 3 met G. Odili-Lyede

Wie bent u en wat is uw beroep?

Ik ben A.D. Sanouvi (1975), danser, choreograaf en docent Afrikaanse dans. Ik ben geboren in Togo en opgegroeid in Gabon. In 1997 ben ik begonnen als professioneel danser in Togo. Ik heb verschillende workshops bijgewoond zoals bij Germaine Acogny's Ecole des Sables in Senegal, het Ateliers du Monde in Montpellier in Frankrijk en een mentorjaar bij The Rolex Mentor and Protégé Arts Initiatives onder leiding van Anna Teresa De Keersmaeker.

Hoe is West-Afrikaanse dans ontstaan?

Heel belangrijk hierbij om te vermelden is dat de Afrikaanse mensen altijd heel expressief zijn geweest. Ze hebben snel de behoefte om zichzelf te uiten en hun lichaam is hetgeen het dichtst bij hen staat. De Afrikaanse bevolking beeldt dan ook door middel van het lichaam hun behoefte en emoties uit.

Het uiten van emoties was voorheen vooral van toepassing bij speciale gelegenheden en gebeurtenissen, zoals bij geboorten, dood, vieringen,.. De bewegingen werden gevormd door de leefomstandigheden, gekeken naar het landschap waarin geleefd werd, het eten en de gewoonten. De dagelijkse handelingen als bewegingen uit de natuur waren hierdoor de basis voor de bewegingen die vastgelegd werden in traditionele dansen, die standaard uitgevoerd werden bij betreffende gelegenheden.

Welke ontwikkeling heeft West-Afrikaanse dans doorgemaakt?

Door verschillende ontwikkelingen zoals toerisme en modernisering wordt de traditionele dans steeds minder behouden. Het is nu vaak alleen nog maar de oudere generatie die de passen uit de traditionele dans in zijn puurheid kunnen uitvoeren. Jonge Afrikanen zoeken steeds meer naar nieuwe impulsen in bijvoorbeeld Europa, welke de Afrikaanse dans kunnen aanvullen. Men gaat een eigen vorm geven aan traditionele dansen of laten deze zelfs helemaal los. Op plekken waar de Afrikaanse cultuur behouden blijft, daar worden nog wel traditionele dansen uitgevoerd, omdat daar nog geen of weinig invloeden van buitenaf zijn gekomen, echter worden deze locaties steeds schaarser.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van West-Afrikaanse dans?

Allereerst het bewegen op blote voeten en vooral platte voeten. Het is bij Afrikaanse dans belangrijk dat je het contact met de grond voelt. Dit vormt een basis voor het bewegen. Pas wanneer je dit optimaal voelt kun je de connectie gaan maken met je hoofd en de andere lichaamsdelen.

Verder zijn de bewegingen met en vanuit de ruggengraat heel kenmerkend, omdat hiermee je hoofd en je staart met elkaar verbonden zijn. Dit vormt het centrum van alle bewegingen. De bewegingen vloeien vaak in elkaar over en/of zijn logisch voor het lichaam, omdat je botten en spieren met elkaar verbonden zijn.

Ook is het bewegen op verschillende ritmes heel kenmerkend. Je beweegt zoals het ritme aangeeft of naar wat het oproept. Hierdoor kan dans de percussie beïnvloeden en andersom. Dans en percussie is een samenwerking bij Afrikaanse dans.

Wat zijn de belangrijkste kenmerken gespecificeerd in ruimte, tijd, energie en lichaam?***Ruimte***

In Afrikaanse dans wordt er veel gedanst in cirkels. Afrikaanse dans betekent dat je met iedereen samen danst en dus ben je bewust van alles om je heen. Een cirkel verbind je met elkaar, waardoor er gemakkelijk interactie plaatsvindt. Hierdoor voel je elkaars energie en kun je deze ook makkelijker opnemen.

Tijdens het lesgeven werk ik echter veel in lerarenpositie, waarbij ik voor de groep sta. Dit doe ik omdat vele mensen, vooral op het begin, structuur nodig hebben. Later wordt dit makkelijker losgelaten en durven mijn studenten vrijer te bewegen en meer contact met elkaar te maken.

Tijd

De tijd, het tempo is afhankelijk van het ritme die gespeeld wordt door de percussionisten. Dit kan zowel langzaam als snel gaan. Zelf laat ik het tempo vaak opbouwen. Wanneer een beweging eenmaal in het lichaam geïntegreerd is, laat ik het tempo opvoeren. Hierdoor kun je tevens een andere energie en/of intentie van een beweging krijgen.

Energie

Ook dit is afhankelijk van het ritme die gespeeld wordt. Bewegingen kunnen zacht uitgevoerd worden, maar ook met veel kracht. Dit is vaak gebonden aan de soort beweging; wat wil je met een beweging

zeggen/uitbeelden. Maar omdat Afrikanen heel expressief zijn wordt er veelal gedanst met een hoge energie.

Body

Hoe je lichaam zich vormt is bepalend van hetgeen je wilt zeggen door middel van beweging. Omdat je alles kunt zeggen in beweging kunnen alle vormen aangenomen worden. Tevens kan met alle lichaamsdelen bewogen worden, maar het centrum blijft je ruggengraat. Bepalend van de regio of het land waar je vandaan komt, komen bepaalde bewegingen veel terug. In Ghana wordt bijvoorbeeld veel met het bovenlichaam gedanst (push bewegingen), in Nigeria wordt veel met losse handen gedanst en geschud.

Van welke (terugkerende) technieken, attitude en doelen maak je gebruik tijdens het dansen en lesgeven?

Technieken

Een basishouding bij Afrikaanse dans is het gebukt staan met een rechte rug, gebogen knieën en platte voeten. Hierdoor heb je veel bewegingsvrijheid en kun je bijvoorbeeld tevens werken met zwaartekracht en evenwicht.

Verder praat ik niet vaak over het woord techniek. Je moet vooral de bewegingen voelen en je lichaamsdelen laten leven. Maar als we dan toch spreken over techniek is de techniek hierbij om de connectie van je lichaamsdelen te voelen, omdat je spieren met elkaar verbonden zijn.

Attitude

Tijdens het dansen sta ik open voor mijn omgeving. Ik dans samen met hen, ik ben bewust van degenen om me heen.

Tijdens het lesgeven probeer ik vooral structuur te geven en daarnaast de studenten een beweging te laten voelen zodat ze van binnenuit gaan dansen. Ik probeer ze continue te motiveren en te ondersteunen, zodat er met volle expressie gedanst wordt en de intentie van de beweging zichtbaar wordt.

Doelen

Tijdens het lesgeven is mijn doel vooral de studenten in contact te laten komen met hun innerlijke zelf. Hierdoor probeer ik tevens hun zelfvertrouwen te laten groeien.

Heb je bepaalde competenties of vaardigheden nodig om West-Afrikaanse dans te beoefenen?

Nee, het belangrijkste is om te weten waarom je danst, wat is je doel. Dit bepaald in welke mate en op welk niveau je wilt dansen.

Welk effect heeft West-Afrikaanse dans op uw eigen persoon?

Het is een manier om mezelf te uiten, om vorm te geven aan hetgeen ik van binnen voel (verdriet, boosheid, blijdschap, angst). Hierdoor krijgt mijn gevoel ruimte en een plaats. Ik kom door middel van dans bij mijn innerlijke zelf.

Welk effect heeft West-Afrikaanse dans op uw leerlingen?

Studenten worden vooral heel vrolijk, blij. Ik zie hun zelfvertrouwen groeien, ze durven zich steeds meer te laten zien, omdat ze steeds meer contact krijgen met hun eigen lijf.

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

Ja zeker, voor wel 200%. Door de veranderingen die ik bij mijn studenten zie en gekeken naar mijn eigen ervaringen kan ik zeggen dat Afrikaanse dans zeker een middel kan zijn om bij jezelf te komen, om je eigen lichaam te gaan voelen en het vorm kan geven aan je gevoelens.

Wie bent u en wat is uw beroep?

Ik ben Z.B. Seraphin (1979), percussionist, danser, choreograaf en docent Afrikaanse dans. Ik kom uit de Ivoorkust. Daar ben ik ook afgestudeerd in docent Afrikaanse dans, Afro-Jazz en Modern-Jazz. Vanaf 1998 tot 2003 heb ik in Burkina Faso gewoond en gewerkt met onder andere de groep La Troupe Saaba uit Koudougou. Met deze groep heb ik in 2000 en 2001 opgetreden op festival Mundial in Nederland. Verder heb ik op festivals opgetreden in Burkina Faso, Ivoorkust en Frankrijk. In 2005 ben ik gaan wonen in Griekenland en heb daar veel dans- en percussielessen en optredens op festivals gegeven. Nu woon ik in Nederland en ben hier werkzaam als docent Afrikaanse dans en percussie.

Hoe is West-Afrikaanse dans ontstaan?

Hoe Afrikaanse dans is ontstaan kan ik niet uitleggen. Ik weet alleen dat dansen African life is. Afrikaanse mensen uiten zich op deze manier, dit hebben ze altijd al gedaan. Bij elke gelegenheid wordt er gedanst.

De traditionele dans is onder te verdelen in rituele dansen en gezelschapsdansen. Bij rituele dansen maken ze alleen maar gebruik van dagelijkse handelingen. Ze beelden in dans toepasselijke handelingen uit. De bewegingen verklaren iets. Vaste bewegingen zijn hieruit naar voren gekomen. Bij rituele dansen worden ook vaak maskers gedragen. Hiermee willen ze iets of iemand representeren, zoals bijvoorbeeld de god voor het vragen van een goede oogst.

De gezelschapsdansen worden gedanst bij vieringen, zoals bijvoorbeeld een bruiloft. In deze dansen wordt vooral de emotie geuit, welke veelal blijdschap is. Men kan hierbij bewegen zoals hij/zij wilt, het is in vergelijking met de rituele dansen niet gebonden aan bepaalde bewegingen of volgorde hiervan.

Welke ontwikkeling heeft West-Afrikaanse dans doorgemaakt?

Er is op zich nog best veel hetzelfde gebleven. In vele dorpen wordt er nog steeds op traditionele wijze gedanst. Echter willen jongeren veel naar de stad trekken, waar modernisering steeds meer plaats inneemt. Hierdoor vergeten velen de basis, de traditionele dans. Ik vind dat het goed is om jezelf te ontwikkelen en te proeven van verschillende stijlen, maar je moet altijd in contact blijven met je basis. Dit is helaas iets wat steeds meer verloren gaat. De dans dient steeds meer voor het vermaken van 'toeristen', die elke beweging al mooi vinden, omdat zij de traditionele dans niet kennen. Zo gaat helaas de essentie van het Afrikaans dansen steeds meer verloren.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van West-Afrikaanse dans?

De bewegingen komen vanuit je bovenste deel van je bovenlijf, je borst, en het onderste deel, je bekken. Dit zie ik als je centrum en van hieruit kun je ontzettend veel bewegingen maken. Verder is het buigen van de knieën heel karakteristiek. Vanuit een lage positie en contact met de grond wordt er bewogen. Je moet de connectie tussen de aarde en je lijf voelen.

Wat zijn de belangrijkste kenmerken gespecificeerd in ruimte, tijd, energie en lichaam?**Ruimte**

In Afrika wordt er veel gedanst in cirkels. De percussionisten staan vooraan, de dansers ertegenover en de menigte vormt zich hieromheen als toeschouwer en/of danser. De cirkel zorgt ervoor dat iedereen alles kan zien en dat je elkaars energie voelt. Bij bijvoorbeeld gezelschap- of recreatiedansen mag je in de cirkel plaatsnemen en meedansen wanneer je wilt, zolang je wilt en hoe vaak je wilt. Ook kan dit een moment zijn om jezelf te laten zien en is het mogelijk om een solo te dansen.

Tijd

Er wordt veel met tijd gewerkt. Dit is gebonden aan de interactie met danser en percussionist. Veelal wordt het tempo opgevoerd, waardoor de spanning en energie die heerst in de ruimte wordt opgevoerd. Men daagt elkaar door middel van tijd en ritme uit.

In mijn lessen bouw ik ook het tempo op. Ik begin zonder muziek op een rustig tempo om de bewegingen aan te leren. Hierdoor richt men zich alleen op het lichaam, de bewegingen. Vervolgens blijf the tempo gelijk, maar zet ik muziek op, waardoor het ritme meer gevoeld kan worden. Als laatste verhoog ik het tempo, waardoor de stromende energie in je lijf verhoogd en de bewegingen meer en meer geïntegreerd worden in het lijf. Het gebruik van herhaling draagt hier ook aan bij.

Energie

In Afrikaanse dans wordt er veelal gedanst met veel energie en enthousiasme. Het lichaam komt tot leven, het lichaam is in het dansen vrij. Gekeken naar het gebruik van kracht is er een duidelijk onderscheid tussen mannen en vrouwen. De mannen dienen in het dansen hun mannelijkheid te laten zien, waardoor ze met veel kracht dienen te bewegen. De bewegingen dienen het mannelijk lichaam goed uit te laten komen waardoor de spieren veel aangespannen worden. Vrouwen bewegen echter meer doorgaand. De bewegingen zijn soepeler en het lichaam beweegt zich meer totaler. Zij dienen dus juist hun vrouwelijkheid te laten zien. Wanneer een man en vrouw dezelfde beweging maken zie je een heel duidelijk verschil in beide uitvoeringen.

Body

Welke bewegingen je maakt is afhankelijk van uit welk land je komt. Ieder land heeft veelal zijn eigen lichaamsdelen die geaccentueerd worden en bewegingen die terugkomen. Echter de dansen in Guinee, Ivoorkust, Burkina Faso en Mali zijn meer divers. Het lichaam kan alle kanten op, voor, achter, rechts, links, rotaties, zwaaien, klein, groot, ...

Van welke (terugkerende) technieken, attitude en doelen maak je gebruik tijdens het dansen en lesgeven?**Technieken**

Er kunnen veel technieken gebruikt worden in het Afrikaans dansen. Maar deze breng ik niet onder de aandacht wanneer ik bijvoorbeeld lesgeef, omdat ik deze niet belangrijk vind bij het niveau van dansen waarin ik lesgeef. Wanneer je een professionele Afrikaanse danser wilt worden en gaat optreden, pas dan zijn specifieke technieken belangrijk. Technieken heb je naar mijn idee niet nodig om het gevoel bij Afrikaans dansen te kunnen voelen. Wel zijn basishoudingen hiervoor belangrijk en daar schenk ik dan ook aandacht aan. Deze zijn vooral verbonden aan het ervaren van je bewegingsvrijheid. Het laag op de grond staan, voeten plat op de grond en uit elkaar zijn hier een voorbeeld van.

Attitude

Tijdens het dansen vind ik de interactie met het publiek en de percussionisten heel belangrijk, omdat dit karakteristiek is voor het Afrikaans dansen, je hebt elkaar nodig. Ik heb hierbij dan ook een open houding. Tijdens het lesgeven probeer ik heel duidelijk te zijn en daarnaast iedereen te motiveren, stimuleren en te ondersteunen.

Doelen

Mijn doel is vooral om de studenten kennis te laten maken met Afrikaanse dans, met mijn cultuur. Hierdoor probeer ik hen vrijheid te laten ervaren in hun eigen lijf. Het vrij bewegen, waardoor je je lijf durft te laten zien, je uit je denken gaat en geniet van het dansen.

Heb je bepaalde competenties of vaardigheden nodig om West-Afrikaanse dans te beoefenen?

Nee, je hebt geen bepaalde competenties of vaardigheden nodig, omdat je op elk niveau kan dansen.

Welk effect heeft West-Afrikaanse dans op uw eigen persoon?

Dansen is mijn leven. Ik kan geen dag zonder dans. Het is voor mij een manier om me goed, prettig in mijn lijf te voelen. Het zorgt er bij mij voor dat negatieve gevoelens overgaan. Ik voel me in het dansen vrij, ik kan zijn wie ik wil zijn en kan in het dansen alles kwijt. Het is een manier om mezelf te uiten. Deze vrijheid is voor mij het belangrijkste en voelt heerlijk!

Welk effect heeft West-Afrikaanse dans op uw leerlingen?

Voor velen is het op het begin moeilijk om zichzelf vrij te bewegen, om alle remmen los te laten en jezelf te uiten zoals je wilt uiten. Men zit veel in het denken en proberen alles heel goed te doen. Later kunnen ze meer genieten van het dansen en ontdekken ze dat het niet gaat om het perfect uitvoeren van een beweging, maar om de intentie van de beweging. Hierdoor gaan ze de vrijheid in het eigen lichaam voelen en kunnen ze zich steeds meer laten gaan.

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

Ik denk zeker dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, omdat Afrikaanse dans veel omvat, het is heel divers. Je kunt spelen met elementen uit deze dansstijl, passend bij de doelgroep. Ook gekeken naar mijn eigen ervaringen en die van mijn studenten ben ik van mening dat het veel effect kan hebben. Het ontdekken en ervaren van de vrijheid in jezelf, welke Afrikaanse dans stimuleert, is hierbij denk ik het belangrijkste.

Wie bent u en wat is uw beroep?

Mijn naam is G. Odili-Iyede en kom uit Nigeria, West-Afrika. Ik woon sinds 1995 in Nederland. Ik heb informatica gestudeerd aan de Universiteit van Ibadan Nigeria. Tegenwoordig ben ik werkzaam als SAP Consultant in Nederland. Door mijn passie voor muziek en dans, ben ik in 1995 begonnen met geven van Afrikaanse dansles. Alle dansstijlen en bewegingen zijn afkomstig uit Nigeria.

Hoe wilt u Afrikaanse dans beschrijven?

Afrikaanse dans is vooral krachtig, ontspannend, vol positieve energie en is vrolijk. In Afrikaanse dans beeld je het leven uit en kun je vrijheid ervaren.

Wat zijn de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans gespecificeerd in ruimte, tijd, energie en lichaam?

Ruimte: in Afrika wordt er vooral buiten gedanst en dan voornamelijk in kringen. De kring is een symbool van eenheid: 'unite' en veiligheid. Het samen dansen is dan ook ontzettend belangrijk. Communicatie staat centraal. De kring is hiervoor heel toepasselijk. In een kring communiceer je al snel met elkaar, omdat je elkaar allemaal ziet. Er wordt tijdens het dansen verder veel ruimte in beslag genomen, met name omdat de bewegingen vaak groot van aard zijn.

Tijd: Ritme staat centraal in de Afrikaanse dans. Verder is het tempo vooral snel, maar er kan evengoed langzaam gedanst worden. Vaak is hierin een wisselwerking.

Energie: Afrikaanse dans is krachtig, er wordt veel gebruik gemaakt van energie. De mannen dansen vaak met veel kracht om hun capaciteiten te laten zien. De vrouwen dansen daarentegen veel sierlijker, zachter en doorgaand. Maar ook hierin zit kracht. Doordat heel je lichaam beweegt en expressief is, straalt je veel power uit. De bewegingen zijn aards en hierdoor al vaak krachtig. Echter ben je aards zonder zwaar te zijn, waardoor er ook lichtheid in de dans te zien is. In Afrika hebben wij liefde voor de aarde, omdat de aarde positieve energie geeft.

Lichaam: Je tenen/voeten, knieën, billen/bekkengebied en bovenlijf zijn centrale lichaamsdelen waarmee veel bewogen wordt in Afrikaanse dans. Er wordt op blote voeten gedanst zodat je de aarde kunt voelen. Je hebt direct contact met de aarde, waardoor je vrijer kunt bewegen. Je danst vaak op platte voeten, maar er wordt ook geregeld afgewisseld met dansen op de tenen, waarbij je wel met je knieën gebogen dans. Je knieën dienen los te zijn, waardoor je makkelijk kunt bouncen en juist deze bounce gebruikt om lichtheid te creëren in het aardse dansen. Met het bekken maken we in Nigeria veel kantelbewegingen/contracties. Ook met het bovenlijf worden er veel push bewegingen gemaakt. Daarnaast laten we het bovenlijf en de billen veel vibreren, waarbij je deze lichaamsdelen heel snel laat schudden. Hierbij dien je je spieren helemaal los te laten en laat je de vibratie doorstromen door je hele lijf, waardoor zelfs je handen lichtjes meebewegen. In Afrikaanse dans wordt veel in isolatie bewogen, maar ook met tegenovergestelde bewegingen, verschillende lichaamsdelen te gelijk. De energie dient altijd door te stromen en dus dans je eigenlijk altijd totaal, met heel je lichaam; van je tenen tot je gezicht en je haren.

Heb je bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

Nee deze heb je naar mijn idee niet nodig. Het enige wat ik belangrijk vind in mijn lessen is dat je niet mag denken, alleen maar mag doen.

Wat is uw eigen beleving gespecificeerd in het lichamelijke, sociale en expressieve aspect?

Lichamelijke aspect: In Afrikaanse dans zijn de bewegingen vooral open van aard. Veel is gericht op jezelf open stellen naar de andere toe, maar ook naar jezelf, jezelf durven laten zien. Het maken van open bewegingen geeft mij een gevoel van vrijheid. Ik mag mezelf laten zien en ik mag trots op mezelf zijn. Hoe ik me in de dans voel, neem ik mee naar mijn dagelijks leven. Daarom is de dans ook een inspiratiebron voor mijn eigen leven.

Sociale aspect: De dans brengt me in contact met andere mensen en in de dans maak je duidelijk naar elkaar dat je goed zit met elkaar. Je stelt je open naar iedereen en de sfeer is hierdoor heel warm. Het geeft gezelligheid. Ook dit geeft mij een vrij gevoel. Daarnaast ben ik door de dans dicht bij Afrika, terwijl ik in Nederland woon.

Expressieve aspect: In de dans laat je zien wie je bent, omdat je vorm geeft aan de dans. Je verteld vaak iets in de dans en dit dien je met heel je lijf te doen. Wanneer je dit niet doet is het geen dans meer, omdat je niet vrij beweegt. Het dient echt te zijn. Je kunt in je lijf nog zo mooie bewegingen maken, maar als je mimiek vlak of je hoofd stil gehouden wordt ben je niet aan het dansen. Alles dient

namelijk mee te bewegen en het verhaal te vertellen. De energie moet doorstromen, er dienen geen blokkades te zijn. Daarom zeg ik in mijn lessen altijd: niet denken, maar gewoon doen!

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat levert het u op?

De dans geeft me meer zelfvertrouwen. Ik durf er te zijn en daarom durf ik bijvoorbeeld mensen ook direct aan te spreken.

Omdat in de dans veel dingen tegelijk gedaan worden, er worden vaak veel verschillende lichaamsdelen tegelijk bewogen en op verschillende manieren, kan ik dit ook in mijn dagelijks leven. In het dagelijks leven doe ik dus veel dingen tegelijk en met succes, zonder gestresst te raken. Zo ben ik moeder, heb ik een fulltime baan als SAP consultant, maak ik kleding en verzorg ik Afrikaanse modeshows. Verder geef ik wekelijkse danslessen in Heerlen en Maastricht, verzorg ik dansworkshops en organiseer ik feesten, bedrijfsuitjes, Afrikaanse buffetten en nog veel meer. In het Afrikaans dansen kan ik me helemaal uiten en alles om me heen even vergeten. Het geeft positieve energie, waarmee ik mezelf kan 'reinigen'. Afrikaanse dans is daarom voor mij puur genieten.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw leerlingen?

Afrikaanse dans geeft mijn leerlingen zelfvertrouwen. Ik zie, naarmate ze langer op de dansles zitten, ze meer open bewegingen gaan maken en zich dus steeds meer durven te laten zien. Ze durven steeds meer te genieten van het dansen en van zichzelf. Daarnaast is Afrikaanse dans goed om jezelf te ontdekken. Alle lichaamsdelen worden gebruikt en er worden bewegingen gemaakt die vaak anders zijn dan bij andere dansvormen. Hierdoor ontdekt men het eigen lichaam, wat heb ik en wat kan ik er allemaal mee. Ook is Afrikaanse dans goed voor het gevoel van saamhorigheid. Iedereen wordt gezien en mag er zijn.

Men leert in de Afrikaanse dans ook samenwerken, met elkaar dansen. Leiden, volgen komt veel terug in deze dansvorm. Ik zie dat de leerlingen steeds meer initiatief durven te nemen en steeds meer met elkaar durven te dansen (het open stellen naar de andere leerlingen).

Op de site www.promotieafrika.nl hebben enkele leerlingen zelf hun ervaringen beschreven:

"Wat betekent Afrikaanse dans het voor mij? Voor mij betekent de dansles weer opnieuw energie krijgen. De muziek daar wordt ik vrolijk van. Jij als danslerares bent zo positief en krachtig dat mij dat ook inspireert en stimuleert om weer anders tegen de dingen aan te kijken. Voor mij is het meer dan alleen dansen het is een manier om mezelf beter te voelen, de een doet dat door te mediteren of nog drastischer in therapie te gaan en bij mij is dit de juiste weg om te kunnen ontspannen. Verder heeft het me ook meer zelfvertrouwen gegeven. Ik kan me je woorden van in het begin nog zo herinneren. Ik ben me zelfbewuster gaan voelen, trotser op mijn lichaam en durf het ook te laten zien."

"Mijn feedback over afrikaans dansen: ontspannend, veel plezier, leuke mensen, jouw enthousiasme is heel aanstekelijk, vrolijke en leuke muziek, lichaam voelt en beweegt soepeler met name tijdens dansen op "gewone" muziek, het is heel leuk om de vrouwelijke lichaamsdelen zoveel te bewegen (zeker omdat wij Nederlanders dat niet gewend zijn)."

"De dansles biedt mij een moment waarop ik me kan ontspannen en uitleven.

G. is een inspirerende danseres waarnaast je niet stil kan blijven zitten.

De muziek is geweldig en is goed uitgekozen bij de bewegingen.

Wat ook mooi meegenomen is is dat de lenigheid, coördinatie en bewegingsgevoel toenemen."

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

Ja, Afrikaanse dans is 'healing'. Het zorgt ervoor dat je makkelijker uit je denken gaat, in je lijf komt te zitten en steeds vrijer durft te bewegen. Het kan mensen bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen geven door de krachtige en vrouwelijke bewegingen die er gemaakt worden. Het lichaam kan tevens door middel van Afrikaanse dans ontdekt worden, omdat alle lichaamsdelen aan bod komen en er bewegingen gemaakt worden die men vaak niet gewend zijn om te maken. Ook als je kijkt naar de effecten van Afrikaanse dans op mijn leerlingen kan ik stellen dat Afrikaanse dans zeker therapeutisch ingezet kan worden.

Bijlage 2 Interviews met danstherapeuten

Interview 4 met R. Hoenselaar

Interview 5 met I. Baart

Interview 6 met L. Maarsingh

Wie bent u, wat is uw beroep en waar bent u werkzaam?

Ik ben R. Hoenselaar, danstherapeute en geregistreerd sinds 2004. Vanaf 1991 tot 2008 heb ik gewerkt op de PAAZ in Hengelo. Sinds 2000 heb ik een eigen praktijk voor danstherapie en supervisie. Naast de eigen praktijk geef ik workshops en zit ik in het bestuur van de FVB. Tevens ben ik heden bezig met de masteropleiding voor danstherapie.

In hoeverre bent u bekend met Afrikaanse dans (wat heeft u allemaal gedaan, wat doet u nog steeds)?

Ik heb 1 á 2 jaar cursussen gevolgd in Afrikaanse dans en primitieve dans in de tijd dat ik nog studeerde aan de opleiding tot danstherapeut.

Hoe wilt u Afrikaanse dans beschrijven?

Afrikaanse dans is heel energiek en gegrond. Het is daarnaast een hele krachtige dansvorm. Tevens is het een dansvorm die individueel uitgevoerd kan worden als in een groep.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans?

Er wordt veel bewogen vanuit isolaties, maar daarnaast kan er ook heel totaal bewogen worden. Ook is het gebruik van de romp en het bekken heel kenmerkend. Er wordt binnen Afrikaanse dans veel gewerkt met contact, waarbij het bewegen in kringen vaak terugkomt.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken gespecificeerd in ruimte, tijd, energie(kracht) en lichaam?

Ruimte: Er wordt binnen Afrikaanse dans veelal gebruik gemaakt van verschillende patronen en richtingen in de ruimte. Direct door de ruimte bewegen is kenmerkend, waarbij je dit samen als groep doet of men elkaar bijvoorbeeld volgt in de ruimte. De dans is vaak ergens op gericht, waarin het direct bewegen terugkomt. In vele gevallen zijn de bewegingen naar buiten gericht, terwijl je bij jezelf dient te blijven omdat de aandacht ook gericht is op gronding. Naast het direct bewegen komen kringvormen ook veel terug in de Afrikaanse dans. Daarnaast wordt al snel de hele ruimte benut, het is moeilijk om op de plek te blijven staan. De muziek nodigt je ook uit om de ruimte in te nemen. Hierdoor ben je tevens al snel in contact met elkaar.

Tijd: Er kan binnen de Afrikaanse dans zowel langzaam als snel bewogen worden. Maar vooral kenmerkend bij deze dansvorm gericht op tijd is het spelen met ritmes.

Energie: In de Afrikaanse dans moet alles doorstromen. Als je kijkt naar de Labantermen boundflow en freeflow zet boundflow de kracht in de bewegingen vast, waardoor het geen kracht meer is. Je gebruikt hierin wel kracht, maar deze kracht stopt. Als het stopt heb je niet echt de kracht meer te pakken. Bij Afrikaanse dans gaat de beweging en de energie door. Je moet loslaten (freeflow), zodat de energie kan doorstromen. Hierdoor gebruik en ervaar je meer kracht. Je hoort ook het verschil als je bijvoorbeeld op de grond stampt. Bij boundflow stopt het geluid in 1 keer, wanneer je de energie laat doorstromen en freeflow inzet galmt het geluid door. Zo werkt dit ook met een beweging en het gebruik van energie.

Lichaam: Zoals ik al aan heb gegeven wordt er dus veel gebruik gemaakt van isolaties en totaal bewegen. Het gebruik van de bekken en romp is verder heel opvallend. Open en gesloten bewegen komt hierin terug. De bewegingen kunnen verder zowel groot (veraf van jezelf) als klein (dichtbij jezelf) uitgevoerd worden, maar dit is niet het meest kenmerkende aspect van Afrikaanse dans. Een wel heel belangrijk aspect is dat het lijf wordt losgelaten, zodat de doorstroom van energie mogelijk wordt. De bewegingen dienen door te gaan.

Welke psychologische thema's (doelen, aandachtspunten) kunnen volgens u aan de orde komen bij het beoefenen van Afrikaanse dans?

De belangrijkste zijn denk ik het uiten van boosheid, ruimte innemen, jezelf laten zien, op eigen benen staan, kracht ervaren, opkomen voor jezelf, ruimte innemen en je eigen lijf voelen.

Werkt u in de therapie met aspecten/elementen uit of gerelateerd aan de Afrikaanse dans? Zo ja, wat zet je in en waarom?

Ik maak binnen mijn therapieën gebruik van alle kenmerken van Afrikaanse dans welke ik eerder heb benoemd. Maar hetgeen ik het meest gebruik van maak zijn de efforts: free en boundflow, strong weight, direct bewegen in space en sustained in time.

Kracht is voor mij het meest typerend voor de Afrikaanse dans en vind je alleen maar zo sterk binnen deze dansvorm. De kracht wordt hierin op een hele mooie manier gebruikt. De concensiekant van Laban (kracht, quick en directheid van de bewegingen) en de gronding vind ik bij Afrikaanse dans heel duidelijk en goed in te zetten binnen de danstherapie. Veel mensen staan niet goed op hun voeten en kunnen niet goed hun kracht gebruiken. Afrikaanse dans biedt mogelijkheden om hiermee aan de slag te gaan hetgeen de basis vormt voor verdere ontwikkeling bij iedere persoon. Want als je niet stevig op je voeten kunt staan kun je ook niet loslaten. De Afrikaanse muziek kan hierbij heel ondersteunend werken.

De slogan "niet denken, maar doen" is heel typerend voor de Afrikaanse dans, omdat Afrikaanse dans heel lijfelijk is. Het is sowieso iets dat ik altijd heel belangrijk vind binnen de therapie. Wanneer mensen gaan denken schieten ze namelijk uit hun lijf.

Naast gebruik van de efforts wil ik nog kort benoemen dat ik ook veel gebruik maak van het open en sluiten van de romp, wanneer mensen aangeven dat dit op slot zit. Hierin zitten gevoelens opgeslagen en de energie stopt daar daarom vaak. Het op deze manier bewegen van dit lichaamsdeel kan ervoor zorgen dat de energie hier weer doorheen gaat stromen en blokkades dus worden verminderd in het lijf.

Kunt u gericht uitleggen waarom u gebruik maakt van Afrikaanse dans in de danstherapie aan de hand van de dansaspecten (lichamelijk, sociaal, expressief)?

Lichamelijke aspect: Het gebruik van kracht, zoals eerder genoemd, vind ik heel belangrijk. Om Afrikaanse dans te beoefenen moet je kracht gebruiken en velen vinden het op het begin lastig om krachtig te bewegen. Ook het bewegen naar buiten toe komt veel terug. Dit zet ik in om mensen meer ruimte in te laten nemen, naar buiten gericht te zijn, jezelf te laten zien, opkomen voor jezelf en/of om boosheid te uiten. De bewegingen vanuit de romp zijn juist meer bedoeld om de aandacht meer naar jezelf te brengen, om de aandacht van de mensen meer bij hun eigen lijf te krijgen. Mensen die dit lastig vinden houden hun romp vaak stil.

Sociale aspect: Het gebruik van richtingen en patronen, het direct bewegen in de ruimte is iets wat veel terugkomt binnen mijn therapieën en wat ik kenmerkend vind voor Afrikaanse dans. Daarnaast het samen bewegen, waardoor de cliënten contact met elkaar hebben of ik dit gericht heb met een cliënt kan bijdragen aan jezelf durven neerzetten voor de ander, actie-reactie en/of elkaar ondersteunen en zo meekrijgen in energie.

Expressieve aspect: De Afrikaanse dans is heel expressief, omdat het vooral gericht is naar buiten toe, de ander mag het zien. Het kan heel erg gericht zijn op plezier, maar ook op boosheid. Ik denk dat er weinig dansen zijn die je kunt gebruiken om de boosheid in te zetten. Afrikaanse dans is heel vrij, houdt zich niet heel erg vast aan bepaalde vormen. Vele andere dansvormen doen dit wel meer en zijn minder op kracht gericht. Daarom denk ik dat Afrikaanse dans de meest geschikte vorm van dans is om te werken met boosheid. En dit is een thema dat veel terugkomt binnen therapieën en waar in mijn ervaring veel danstherapeuten moeite mee hebben om mee te werken. Afrikaanse dans biedt binnen een veilig kader een cliënt de mogelijkheid om hiermee te werken.

Welk effect heeft Afrikaanse dans het meeste op uw cliënten?

Door met Afrikaanse dans te werken leren ze vooral beter op hun voeten te staan en zich steviger te voelen. Een hele belangrijke is dat ze voelen dat ze in hun lijf zitten. Uiteindelijk kunnen ze aanvoelen wanneer ze uit hun lijf schieten en kunnen ze zichzelf corrigeren. Ze kunnen hun voeten stevig op de grond voelen, het gewicht naar beneden brengen (in plaats van omhoog te houden) en de doorstroom in hun lijf voelen. Dit vormt een belangrijke basis voor verder behandeling.

Heb je volgens u bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans of elementen hieruit te beoefenen (in therapie)?

Nee, je past wat je aanbied aan op je cliënten. Je hoeft hetgeen je aanbied ook niet te benoemen als Afrikaanse dans. Het is bij iedereen inzetbaar, want simpel gezegd wil iedereen zich wel steviger voelen en daar kun je Afrikaanse dans gewoon heel goed voor gebruiken.

Wat betekent Afrikaanse dans voor u, wat is uw beleving hierbij?

Ik vind het altijd lekker om te doen, heerlijk. Het is actief, het kost energie maar je krijgt er ook energie van. Daarnaast gebruik je je hele lijf zonder dat je jezelf verliest. Ik kom door het beoefenen van Afrikaanse dans bij mezelf en in het hier en nu

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat heeft het u opgeleverd?

Ik was voor het beoefenen van deze dansvorm altijd heel voorzichtig met expressie en gebruik van kracht. Hierin heb ik mezelf ontwikkeld. Ik durfde mezelf steeds meer te laten zien. Daarnaast gebruik ik nu veel van Afrikaanse dans in mijn eigen therapieën. Mijn eigen opgedane ervaringen hierbij zijn heel belangrijk, omdat ik hierdoor weet wat ik aanbied aan mijn cliënten.

Wie bent u?

Mijn naam is I. Baart. Ik heb van 1995 tot 2001 het Arusha Dance and Expression Centre in Tanzania opgericht en leiding gegeven. Ik heb de voltijd opleiding voor danstherapie afgerond en in 2008 de Masteropleiding aan Codarts, Hogeschool voor de Kunsten, Rotterdam. Ik ben Kestenberg Movement Profile analist en Authentic Movement practitioner. Daarnaast Hatha Yoga docent en heb een eigen praktijk: Lotz dans & bewegingstherapie in Deventer. Ik heb hiervoor gewerkt binnen de volgende instellingen: Centrum '45 in Oegstgeest, Delta Psychiatrisch Ziekenhuis in Rotterdam en de PAAZ in Hengelo. Daarnaast heb ik verschillende nascholingen gevolgd en geef ik diverse workshops. Heden ben ik student Sensorimotor Psychotherapy en van 2005 tot 2009 ben ik voorzitter geweest van de NVDAT.

Wat kun je vertellen over Afrikaanse dans?

In West-Afrika heb je heel erg veel Afrikaanse dans. In Oost-Afrika heb je dit minder. De traditionele dans is hier eigenlijk overgenomen door de westerse disco. Hierdoor wordt er steeds minder gedanst op bruiloften etc. Dit waren voorheen wel momenten waar altijd gedanst werd. In Tanzania vind je de traditionele dans met name alleen nog maar in Bagamoyo, een culturele stad waar veel kunstenaars komen. Om heden dans te zien dien je dus te gaan naar toeristische aangelegenheden of naar kerkgelegenheden. Ook heb je wel professionele dansgezelschappen welke Afrikaanse dans dansen, maar dit dansen is meer aangeleerd dan dat ze het van kleins af aan meekrijgen. Waar ik gewoon heb in Tanzania zit dans dus veel minder in de cultuur en zijn de mensen veel introverter dan wij vaak verwachten.

In West Afrika zijn de mensen juist heel extrovert en zijn de ritmes ook genuanceerder/gecompliceerder. De meeste Afrikaanse muziek komt overigens uit West-Afrika. De Afrikaanse dans in West-Afrika is veel uitbundiger, waarbij de dans in Tanzania veel ingetogener is. De bewegingen daar zijn klein, bij zichzelf, maar wel zoals bij West-Afrika heel aards. Iedereen danst trouwens in Afrika. Opvallend in Oost-Afrika is dat de oudere vrouwen juist uitbundiger dansen dan de jongere mensen. Deze laatsten dansen heel behouden en klein (op feesten en in de disco). Wellicht omdat ze nog minder levenservaring hebben en minder zelfverzekerd zijn. Ook zal de hiërarchie hierbij een rol spelen, welke sterk is in deze cultuur.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans?

Afrikaanse dans is heel ritmisch. De Afrikaanse dans zoals ik deze ken bevat veel structuur en daardoor wordt er veel gebruik gemaakt van herhaling van bewegingen en terugkerende patronen. Ook is er weinig plaats voor improvisatie, behalve wanneer er een structuur aangeboden wordt waarin iedereen bijvoorbeeld omstebeurt danst in het midden van een kring. Maar dit is dan onderdeel van die dans.

Daarnaast is het een groepsgebeuren (vaak een echte groepsdans) en wordt er al snel plezier bij beleefd. De mensen dansen ook veel om het plezier, het is vrolijk. Het is vaak een spel waarbij aantrekken en afstoten terugkomt (uitdaging). Communicatie staat centraal. Ook wordt er gedanst om symboliek uit te drukken en wordt er gebruik gemaakt van story telling. Het bevat daarnaast krachtige bewegingen (strong weight), aardse bewegingen (bewegingen naar de grond toe), bounce elementen, sprongen komen veel terug, veel voetenwerk (stampen), geïsoleerde bewegingen en het gezicht bevat vaak veel expressie. Ook worden er vaak heupbewegingen gemaakt en wordt er veel gedanst met het bovenlijf. Naar eigen ervaring met Afrikaanse dans kan ik verder zeggen dat deze dansvorm heel intensief kan zijn, waardoor de conditie getraind wordt.

Heeft u in Tanzania gewerkt met dans(therapie)?

Ik heb 5 jaar lang iedere zomer gewerkt met een groep jonge mannen, welke opgeleid werden tot priester. Zij diende voor dit te kunnen zijn een opleiding te volgen en hierbij kwamen ze tevens bij mij, omdat ze zich moeilijk konden openstellen en konden praten. Ze waren niet allemaal vertrouwd (bekend) met Afrikaanse dans en ze durfden heel weinig. Dit was voor mij heel onverwacht, omdat wij westerlingen vaak het beeld van Afrikanen hebben dat ze zich juist in de dans helemaal kunnen uiten. Op gegeven moment, toen ze meer zelfvertrouwen kregen, kwam het allemaal wel los, maar in het begin durfden ze niks. De structuur die Afrikaanse dans bied hielp hierbij. Dit gaf hen vastigheid, veiligheid en nam hun angst grotendeels weg. Verder opvallend was dat ze wel heel sterk waren in het verbale. Er werd namelijk ook gewerkt met drama en hierin konden ze zich wel vrij bewegen en

uiten. Hierin konden ze zichzelf kwijt. Maar kwam het aan op alleen de dans, het non-verbale, konden ze dit niet, hierin hadden ze geen spontaniteit, dit diende opgebouwd te worden.

Verder heb ik gewerkt met (groepen) special needs kinderen, variërend van dove-, blinde- en autistische kinderen als scholieren van het Patandi School Project. Met de dove kinderen ging ik bijvoorbeeld mijn stereo-installatie gebruiken waarbij de kinderen alle handen erop legde en we zo op het ritme van de Afrikaanse muziek samen gingen bewegen. Daarna maakte we een schrijfdans op de vloer buiten. Dit was ontzettend mooi.

Werkt u binnen de therapieën hier in Nederland met Afrikaanse dans, zo ja wat zet je in en hoe?

Wanneer ik in mijn therapieën stevige en ritmische muziek nodig heb en hiermee aan de slag wil gaan kies ik zeker voor Afrikaanse dans en muziek. Ook kies ik het geregeld omdat het vaak eenvoudig is. De bewegingen zijn duidelijk en terugkerend, net als het gebruik van ritme in de dans. Het kan makkelijk opgepakt worden. Naast het krachtige aspect, de energie en de spontaniteit (communicatie) van Afrikaanse dans kun je ook zeker het sensuele aspect van de Afrikaanse dans gebruiken in de therapieën, alleen neig ik eerder om daarvoor een andere dansvorm voor in te zetten welke dit meer benadrukt, zoals bijvoorbeeld Arabische dansvormen. Ik zal gebruik van Afrikaanse dans binnen mijn therapieën gericht toelichten:

Gebruik van effort weight en flow:

Ik zet Afrikaanse dans vooral in voor grounding. Ik gebruik hierbij bewust **strong weight** en dit vaak in combinatie met **boundflow**. Werken hiermee benadrukt het aardse gevoel. Soms heb je een sessie gehad waarin je heel intensief werk hebt gedaan en dan moeten de mensen ook altijd weer terug naar zichzelf, naar het geaard voelen. Het geeft een basis, je voelt je hierna steviger. Ze moeten zich weer veilig voelen. Anders zouden ze soms te kwetsbaar weg gaan uit de therapie. Ter afsluiting zet ik de Afrikaanse dans daarom geregeld in. Naast deze motivatie kan het ook goed en heerlijk zijn om de therapie juist af te sluiten met het losgooien van je lijf en/of waarbij eigen expressie mogelijk is. Ook gebruik ik de strong weight wel eens om lekker op te warmen (warming-up), maar dit hoeft niet persé een Afrikaanse dans te zijn. Soms is dit namelijk te veel. De strong weight kan verder ingezet worden om je lijf los te maken waarbij een combinatie gemaakt wordt met **freeflow**. Hierdoor ga je meer vrij bewegen en voel je de energie doorstromen in de bewegingen, maar blijf je wel geaard. De boundflow uit de Afrikaanse dans heb ik al kort benoemd, maar gebruik ik ook om te werken aan assertiviteit en zelfvertrouwen. Deze flow geeft structuur en is gecontroleerd, waardoor deze veiligheid kan bieden aan met name angstige en sensitieve cliënten. Dit geeft een goede basis om te werken aan het ervaren van stevigheid. Het gaat hierbij om het containen van jezelf (het dragen van je emoties).

Gebruik van effort weight, space en time:

De combinatie weight en time gebruik ik veel, ook met een derde element toegevoegd zoals space. Hierdoor worden de bewegingen meer actiegericht.

Een combinatie van **strong weight** met **direct in space** en **quick in time** zet ik bijvoorbeeld in bij het werken in een cirkel (of individueel) bij tension release en ik-versterking. Hierbij kan gedacht worden aan het maken van een punch of stoot naar het midden van de cirkel toe gericht. Hierbij gebruik ik dan vaak de adem en stem om het effect te versterken. De beweging kan uiteraard uitgevoerd worden met de arm/vuist alleen, maar ook met een been/voet erbij (of een kick). Deze bewegingen zijn van je af en naar het midden of naar de grond toe, ze zijn krachtig, met focus en richting. Hoe minder strong weight je gebruikt hoe minder krachtig, zoals een tappende of een deppende beweging. Een afwisseling hiervan is goed te gebruiken, omdat veel cliënten anders het fysiek heel zwaar krijgen. Om het groepsgevoel te versterken zet ik ook strong weight in, vaak in combinatie met tijd (**sudden/quick time**). In de Afrikaanse dans komt dit alles terug en dus is deze dansvorm hierbij heel goed in te zetten.

Het gebruik van strong weight, **indirect in space** met meer **sustained in time** (en **freeflow**) gebruik ik vaak daarna voor release als ontspanning, lichtheid en humor. Deze bewegingen zijn dan vooral naar boven gericht en naar achteren toe (zoals in en uit de cirkel gaan of het openen en sluiten van de cirkel). Deze bewegingen zijn niet bedreigend. Het dansen in cirkels is trouwens een veelvoorkomend iets binnen de Afrikaanse dans en gebruik ik dus ook in de therapieën, omdat ze onder andere staan voor eenheid, verbondenheid, geborgenheid en bescherming. Het bewegen in een cirkel kan veiligheid scheppen.

Gericht gekeken naar het gebruik van time gebruik ik vooral het **ritmische aspect**. Hierbij kan centraal komen te staan hoe je tijd ervaart, hoe je hiermee omgaat. Hierdoor leer je omgaan met wat je hebt, wat je draagkracht is. Eenvoudige ritmes die terugkeren geven ook structuur hetgeen in een

therapie voor veel mensen heel belangrijk is. Het aspect ritme/tijd kan echter ook ingezet worden om plezier te beleven, het is speels. Zo kan er bijvoorbeeld in tweetallen gewerkt worden waarbij het ritme van elkaar in beweging overgenomen wordt of waarbij je juist een tegenovergesteld ritme dient in te zetten.

Toen ik Afrikaanse dans voor de eerst keer inzette bij een groep voor kankerpatiënten en er dus gespeeld werd met ritme, werd er meteen gelachen en ontstond er spontaniteit. Dit deed hen goed. Er ontstond communicatie en plezier met elkaar. Hierdoor werd een prettige sfeer gecreëerd, waardoor men zich veilig voelde om over de eigen ervaringen te praten. De communicatie, interactie, met elkaar is dan ook een veel terugkomend element dat heel belangrijk is. Zowel het samen bewegen als het elkaar uitdagen (aantrekken/afstoten) en elkaar leiden/volgen. Deze communicatie (het speelse element) is zoals al eerder aangegeven ook veel terug te vinden binnen de Afrikaanse dans.

Kun je samenvatten welke psychologische thema's (doelen, aandachtspunten) volgens u aan de orde kunnen komen bij het beoefenen van Afrikaanse dans?

Het openen van jezelf, waardoor je contact kunt maken met anderen. Het containen van jezelf, het leren dragen van je emoties. Je staande kunnen houden. Spontaniteit terugkrijgen. Het ontspannen, spanning loslaten, los en vrij kunnen bewegen. Samenwerken en communicatie. Het vergroten van je zelfvertrouwen en assertiviteit. Agressieregulatie. In je lichaam komen, je lichaam voelen, grounding. Verbeteren van de conditie waardoor je uit een negatieve spiraal kunt komen.

Bovenstaande doelen zijn tevens effecten welke ik in mijn therapieën naar voren heb zien komen in verschillende mate.

Heb je volgens u bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

Nee, iedereen kan Afrikaanse dans beoefenen. In Afrika danst ook iedereen, van jong tot oud. Iedereen doet dit op zijn eigen manier en niveau. Binnen de therapie sluit je als therapeut aan bij het niveau en de behoefte van de cliënt. Afrikaanse dans kan dus voor iedereen zijn.

Wat betekent Afrikaanse dans voor u, wat is uw beleving hierbij?

Zelf vind ik persoonlijk de open bewegingen die gemaakt worden met het bovenlijf heel erg prettig om te doen, omdat je hierbij de (ademhaling) de borst opent. Ik voelde me stevig, geaard. Ik kan helemaal in mijn lijf zitten en intens genieten. De connectie met de aarde vind ik heel erg fijn om zo direct te voelen.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat heeft het u opgeleverd?

Voor mij is Afrikaanse dans heel belangrijk geweest. Ik kwam uit de klassieke dans en dat staat natuurlijk haaks op de Afrikaanse dans. De Afrikaanse dans heeft me zelfvertrouwen gegeven en laten ervaren dat ik er mag zijn. Het heeft me stevigheid gegeven en spontaniteit.

Wie bent u en wat is uw beroep?

Mijn naam is L. Maarsingh, 36 jaar, en heb een Post-HBO opleiding gevolgd aan de Rotterdamse dansacademie op het gebied van dansexpressie en danstherapie met als richting niet westerse dans. Ik heb jarenlang gewerkt als hulpverlener, docent, trainer, danseres en danstherapeute. Sinds 2005 heb ik mijn eigen studio LEF. Hier bied ik therapie, healing en coaching aan. Daarnaast geef ik danslessen en workshops in multiculturele dans, een mix van Afrikaanse dans, buikdans, Zuid Amerikaanse dans, vrije dansexpressie, en eigen stijl (improvisatie).

In hoeverre bent u bekend met Afrikaanse dans (wat heeft u allemaal gedaan, wat doet u nog steeds)?

Al 15 jaar ben ik bezig met Afrikaanse dans. Ik geef veel les en daarnaast ook optredens in deze dansstijl. Ik heb verschillende workshops en master klassen gevolgd in Afrikaanse dans. Ook heb ik gewerkt als choreograaf bij een Afrikaanse danstheater groep en ben meerdere malen naar Afrika geweest.

Hoe wilt u Afrikaanse dans beschrijven?

Afrikaanse dans is een folkloristische dansvorm, welke traditioneel gedanst werd ter ere van de natuur, de goden en de combinatie tussen lichaam en ziel te ervaren. Veel Afrikanen zijn vandaag de dag deze historie echter vergeten. Afrikaanse dans is verder heel divers. Ieder land en zelfs stam heeft zijn eigen karakteristieken. West-Afrika heeft bijvoorbeeld veel showelementen in de dans, zoals acrobatiek.

Ikzelf zie Afrikaanse dans als een combinatie van kracht, expressie en plezier. Gebruik van mimiek is hierbij ook heel belangrijk; heel je lichaam dient namelijk expressief te zijn. De connecties voelen in je eigen lichaam en het gebruik van dans als communicatiemiddel zijn de basisdoelen van Afrikaanse dans.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken gespecificeerd in ruimte, tijd, energie(kracht) en lichaam?***Ruimte:***

Voor Afrikaanse dans heb je vaak veel ruimte nodig. Veel bewegingen in het zuiden en westen van Afrika zijn groot tijdens het dansen. In het oosten ben ik nooit geweest dus kan ik niks over zeggen. Ook wordt er veel in kringen gedanst. Afrikaanse dans is ook een echte groepsdans.

Tijd:

Zoals ik Afrikaanse dans ken wordt er veelal heel snel bewogen. Ook al zijn de bewegingen groot, het tempo ligt hoog. In mijn lessen is de dans ook snel, maar voor Afrikaanse begrippen heel langzaam. Ik bied een vertraagde versie aan, omdat wij in Nederland niet gewend zijn zo snel te bewegen, dit houden we niet vol.

Energie:

Bij energie denk ik aan power. En power is voor mij kracht op alle gebieden, zowel fysiek kracht als ingehouden kracht, emotionele of psychische kracht. Afrikaanse dans doet hier een beroep op, het laat je kracht ervaren op al deze fronten.

Lichaam:

Afrikaanse dans is vaak body-brain training. Hierbij wordt de linker- en de rechter hersenhelft getraind. In de dans is dit te herkennen aan het maken van tegenovergestelde bewegingen; groot/ klein, strak/ingewikkelde bewegingen, bewegingen op de tel en tussen de tel door,...

Je gebruikt je hele lichaam. Als ware van je haren tot je vingernagels en je kleine teen. Er wordt vaak afgewisseld met totaal bewegen en het maken van geïsoleerde bewegingen. Gebruik van mimiek is daarnaast ook een van de basiselementen van de Afrikaanse dans. Verder is de dans heel geaard. Je gebruikt de vloer om lichtheid te creëren. Je voeten zet je zacht neer, waardoor je dus geen harde dreunen op de vloer hoort. Je gebruikt bij Afrikaanse dans de kracht uit de aarde. Ik ken geen enkele andere dansvorm welke zo geaard is als Afrikaanse dans.

Heb je, volgens u, bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

Bij Afrikaanse dans als dansvorm is het belangrijk om te kunnen ontspannen. Eerst dien je namelijk te kunnen ontspannen wil je je kunnen inspannen. Iedereen kan het echter leren, maar dit kan veel energie en tijd vergen, wanneer je van nature niet goed kunt ontspannen. Als therapievorm ben je hier

echter flexibel in, je danst hierbij voor een ander doel waardoor je de dans anders benaderd. In therapievorm kun je dus altijd wel Afrikaanse dans of elementen hieruit aanbieden en heb je er geen bepaalde vaardigheden voor nodig.

Wat is uw beleving bij Afrikaanse dans gespecificeerd in het fysieke aspect, sociale aspect en expressieve aspect?

Fysieke aspect:

Het snelle trillen van verschillende lichaamsdelen, hetgeen veel terugkomt in de Afrikaanse dans, is mijn favoriete beweging. Hiermee schud ik alles in mijn lichaam wakker, alles wordt losgeschud. Het werkt als een soort massage van binnenuit. De energie gaat hierdoor stromen door mijn hele lijf. Daarnaast vind ik het maken van geïsoleerde bewegingen heel prettig. Door het maken van geïsoleerde bewegingen creëer je namelijk ruimte in je lichaamsdelen, waardoor de energie ook daar kan stromen.

Sociale aspect:

In Afrikaanse dans heb je veel contact met elkaar. Ik zelf vind het fijn dat je elkaar tijdens het dansen allemaal ziet, wanneer je bijvoorbeeld in een kring danst. Ik en ook mijn leerlingen voelen zich hierdoor gelijkwaardig. Het afstemmen op elkaar vind ik ook heel belangrijk en wanneer dit goed lukt, wanneer iedereen bijvoorbeeld hetzelfde ritme te pakken heeft in het bewegen, voelt dit heel krachtig. Bij Afrikaans dansen wordt een groep snel een groep. Dit schept een fijne sfeer en ruimte voor vrolijkheid in de dans en met elkaar.

Wanneer ik heel moe of emotioneel ben, ben ik bijvoorbeeld bij het geven van danslessen dit alles in één keer vergeten. Afrikaanse dans heeft op mij dus altijd een heel vrolijk makend effect. Vooral wanneer ik dans met live percussie. De uiwisseling tussen percussionist en danser vind ik iets magisch hebben. Het is een samenspel waar je in wordt meegevoerd. Voor mij is dit samenspel het ervaren van ultieme vrijheid. Je beweegt hierbij je hele lichaam en de energie van de percussionist als de danser stroomt op dat moment samen. Dit geeft mij veel energie.

Expressieve aspect:

Afrikaanse dans is naar mijn idee de meest expressieve dansvorm, mede omdat er nog weinig invloeden van buitenaf zijn gekomen. Alles in Afrika is heel expressief (de dans past dus goed bij de cultuur). Het uiten van gevoelens in de dans staat centraal. Er kunnen dus veel verschillende emoties geuit worden in deze dansvorm. Zelf vind ik dit heerlijk om te doen. Ik dans daarom ook vooral uit mijn gevoel, hetgeen bij Afrikaanse dans belangrijker is dan de technische uitvoering ervan. Ik vind het daarnaast mooi om andere emotionele te raken. Echter moet ik bij het dansen met live percussie oppassen dat ik niet over mijn grenzen ga. De energie die tot stand komt kan heel overheersend zijn waardoor ik me hierin kan verliezen. Ik beweeg me graag helemaal vrij, waarbij ik dus heel expressief ben in de dans. Maar wanneer ik mezelf hierin verlies kan dit een hele grote impact hebben op mijn lichaam. Om helemaal vrij te kunnen bewegen heb je namelijk fysieke kracht nodig (vooral kracht in je buik, zodat je niet alle kracht haalt uit je rug). Deze controle kan ik dus soms verliezen, hiervoor moet ik oppassen.

Werk je in de danstherapie met aspecten/elementen uit de Afrikaanse dans, zo ja welke en waarom?

1. Ik gebruik Afrikaanse dans vaak als warming-up. Het geeft een ontspannen start, mensen zie je gaan stralen, omdat hierdoor de energie gaat stromen. Ik laat de mensen hierdoor ook in hun lijf komen. Ik gebruik hierbij vaak het veren/bouncen waarbij alle lichaamsdelen (van hoofd tot tenen) bewogen worden. Je dient hierbij dus meerdere dingen tegelijk te doen, wat ervoor zorgt dat de mensen hun hoofd/denken uitschakelen.

2. Ook gebruik ik Afrikaanse dans vaak voor het aarden, zodat mensen zich stevig leren voelen staan op de grond, waardoor ze kracht kunnen ervaren in het dansen en zo hun eigenwaarde kunnen opbouwen.

3. Story telling is ook een element uit de Afrikaanse dans wat ik vooral gebruik bij het werken met kinderen. Soms laat ik een echte verhalen vertellen uit Afrika komen. De kinderen gaan het verhaal hierbij uitbeelden in dans. Dit kan de kinderen ook veel eigenwaarde geven. Daarnaast geeft het veel plezier en blijheid.

4. Omdat Afrikaanse dans een hele communicatieve dansvorm is werk ik ook veel met elkaar aankijken, uitdagen en uitnodigen. Hierbij dient de groep elkaar energie te geven. Hierdoor leert men op verschillende manieren interactie met elkaar te hebben op een speelse manier. Leiden, volgen en het overlopen hierin komt veel terug binnen mijn therapieën.

5. Verder geef ik geregeld workshops in trancedans/helende dans. Dit stampt af van traditionele Afrikaanse dans welke uitgevoerd werd bij bijvoorbeeld rituele. Belangrijk hierbij is dat iedereen allereerst geaard is. Daarna gebruik ik vaak het bewegen van het bovenlijf, welke alle kanten op bewogen kan worden (heen en weer), waarbij het tempo wordt opgebouwd. Vaak wordt dit op djembé muziek gedaan. Het heeft als doel dat mensen hun dagelijkse controle even verliezen en dus uit het denken gaan. Je vergeet even alles om je heen, waardoor helderheid gecreëerd wordt. In Afrika is dit een gezonde manier om 'gekke' uit je lichaam te dansen. Alle negatieve energie gaat uit je lichaam, wat voorkomt dat je bijvoorbeeld depressief raakt of andere psychische problemen krijgt. In de therapie of workshop is veiligheid en structuur hierbij ontzettend belangrijk. Het wordt daarom bijvoorbeeld ook uitgevoerd met een persoon die je bij je middel vasthoud (zodat je stevigheid behoudt) en een witness die alles observeert en controleert.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw leerlingen en uw cliënten?

Velen leren heel praktisch gezien hun lichaam te voelen, contact met het eigen lichaam te krijgen, lichaamsbeheersing, controle van binnenuit te ervaren en het ontwikkelen van eigenwaarde. Een goed voorbeeld: wanneer ik in een kring begin met dansen en ik iedereen vraag op hetzelfde ritme te bewegen en dus tegelijk te bewegen lukt dit vaak niet. Velen blijven hangen in de cognitie en proberen zichzelf zo goed af te stemmen op de ander. Wanneer ik hen vraag hun ogen te sluiten en het ritme te volgen lukt dit wel. Iedereen gaat dan automatisch meer in het eigen lijf zitten. Wanneer de ogen geopend worden beweegt dus iedereen gelijk op hetzelfde ritme.

Maar ook door het maken van combinaties in het totaal en geïsoleerd bewegen zorgt ervoor dat men in het lichaam terecht komt. Ook het hoofd en gezicht laat ik vaak meebewegen, wat ervoor zorgt dat je de controle in je hoofd los laat en je dus in je lichaam komt.

Het aanbod laten komen van alle lichaamsdelen wekt ook expressie op. Mensen leren alle lichaamsdelen bewegen, hetgeen ze vaak niet eerder bewust van waren. Dit doet hen vaak goed. Maar ook het ervaren van veel plezier zie ik in grote mate terugkomen. Ze vinden het fijn dat je bij deze dansvorm geen maten of bepaalde vormen nodig dient te hebben, je kunt je lijf laten hangen en je lijf mag dus gezien worden zoals deze is. Daarnaast raakt het elk deel in het lichaam aan, waardoor de energie door het lijf gaat stromen. Ook dit laatste geeft plezier. De dans is vrolijk, omdat de bewegingen anders zijn dan gewend. Zelfs bij mensen in het bedrijfsleven zie ik terug dat ze veel plezier ervaren, ondanks ze vaak denken niks te kunnen en moeite hebben met het bewegen op bepaalde ritmes. Dit vind ik heel mooi om te zien.

Omdat er sowieso energie vrijkomt bij Afrikaanse dans is dit ook voor sommigen een goede vorm om energie te leren reguleren en kan het grensverleggend zijn.

Verder worden mensen meer geaard, omdat de bewegingen richting de aarde gaan, zonder zwaar te zijn.

Bijlage 3 Interviews met dansers

Interview 7 met J. Wiehager

Interview 8 met K. Steeghs

Interview 9 met J. van Rooij

In hoeverre bent u bekend met Afrikaanse dans (wat heeft u allemaal gedaan, wat doet u nog steeds)?

Ik beoefen Afrikaanse dans vanaf mijn 15^{de}. Nu geef ik zelf al een hele lange tijd les in Afrikaanse dans en muziek. Ik ben hierbij gespecialiseerd in djembé-dans, nog specifiek de Malinke dansen in Guineé. Ik verzorg hierin wekelijkse lessen in Venlo, waar ik mijn eigen studio heb. Ook geef ik geregeld workshops in Afrikaanse dans, zang en percussie.

Verder heb ik het Nederlands gezelschap IDON opgericht voor Afrikaanse zang, dans en percussie. Ik ga hiermee regelmatig naar West-Afrika, waar de muziek en dans vandaan komt, om inspiratie op te doen. We zoeken daar dan naar nieuwe ritmes, liedjes, danspatronen en authentieke stoffen voor de kleding. We verzorgen optredens en workshops.

Kan ik spreken van 'de Afrikaanse dans'?

Het is niet mogelijk om het te hebben over 'de Afrikaanse dans' in het algemeen, omdat de dans in Afrika heel divers is. De dans verschilt per deel, per land, per bevolkingsgroepen en zelfs per stammen. De dans en muziek zijn erg verweven in het leven van alledag. Zelf zeg ik altijd dat ik lesgeef in Afrikaanse djembé-dans, maar zelfs dat is eigenlijk nog te breed, omdat je deze terugvindt in Guineé, Senegal, Mali, Ivoorkust en Burkina Faso en is in al deze landen toch weer net anders. Ik ben daarom meer gespecificeerd in de Malinke dansen in Guineé (zoals al eerder aangegeven).

De Afrikaanse dans is dus heel divers. De karakteristieken zijn uitlopend van nadruk op bijvoorbeeld hoofdbewegingen, op de rug, op de heupen, op springerig, snelheid, kracht, grote-, kleine bewegingen,... Zo dansen de mensen in de Ivoorkust met name heel veel met de onderbenen. Ze hebben heel snel voetenwerk, terwijl ze hun bovenlijf vrij stil houden. In Guineé daarentegen wordt het hele lijf bewogen. Door de vele verschillen kan alles in de Afrikaanse dans gebruikt worden, elk lichaamsdeel kan aan bod komen en alle bewegingen kunnen gemaakt worden. Eigenlijk heeft ieder land of bevolkingsgroep zijn eigen specialiteit.

Hoe is Afrikaanse dans ontstaan en welke ontwikkeling heeft het doorgemaakt?

Afrika is een werelddeel, waar dans, muziek en zang tot op de dag van vandaag deel uitmaakt van het dagelijks leven van de mensen. Het was en is nog steeds nauw verbonden met allerlei gebeurtenissen en rituelen. Voorheen had je alleen traditionele Afrikaanse dans, welke veelal als doel had het uitdrukken van emoties en het gevoel van de gemeenschap. Door de komst van de showdans is dit steeds meer op de achtergrond gaan plaatsnemen. In 1952 stichtte Keita Fodeba les balletes des Africains in Parijs. De traditionele passen werden geobserveerd en onder gestileerde vorm door balletten gebracht. Het showelement heeft hierbij de overhand genomen. De bewegingen werden dus gestileerd, in choreografieën geplaatst, muzikale codes werden geïntroduceerd en op een podium uitgevoerd. Later hebben de nationale balletten van West-Afrika de West-Afrikaanse dans en muziek wereldwijd uitgedragen. Met hun wervelende shows bewezen zij dat Afrikaanse dans is meer is dan alleen maar wat ritmisch bewegen o muziek. Het is een volwaardige dansvorm. Inmiddels is het enthousiasme voor de West-Afrikaanse dans en muziek overgewaaid naar onder andere Europa, Amerika en Japan.

Binnen sommige traditionele dansen is door al deze ontwikkelingen ook verandering merkbaar. De doundounbé is bijvoorbeeld van oudsher een dans voor sterke mannen. Tegenwoordig wordt deze dans ook door vrouwen gedanst en op dezelfde manier uitgevoerd. Het zou nu niet gepast zijn en ook niet kloppen om op dit ritme veel vrouwelijke en sierlijke bewegingen te maken. Wanneer je zo krachtig kunt dansen wordt je ook hoog aangeschreven. Het is tegenwoordig heel populair, maar ook heel moeilijk om uit te voeren. Het dwingt daarom veel respect af binnen de cultuur, zowel voor mannen als vrouwen.

Wat zijn de opvallendste verschillen tussen traditionele dans en de showdans?

Traditioneel kennen de meeste ritmes maar 1 tot 3 traditionele danspassen, welke continue herhaald worden in verschillende patronen. Traditionele dansen staan ook vast. Er is vaak wel ruimte voor enige improvisatie, maar de kennis is niet zo uitgebreid als bij de showdans. De balletten/dansgezelschappen komen voort uit de traditionele dans uit de dorpen. Ze zijn gegoten in gestileerde vormen, waarbij het niet meer gaat om het uitdrukken van emoties, maar om het showelement waar de dans als techniek centraal staat. De balletten trainen elke dag heel erg hard en laten hierdoor een heel ander soort dans zien.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans?

In alle Afrikaanse dansen is er **nauwe interactie met de muziek en de dans**. Dit is heel kenmerkend. Je hebt minimaal twee muzikanten nodig. Iemand die de doun-douns (bas) bespeeld. Dit zijn drie bastrommels, alle drie anders gestemd qua hoogte, waar met stokken op wordt gespeeld. De douns zorgen voor de melodie in het ritme en herhalen steeds een bepaald muzikaal patroon. Alle danspassen passen in het muzikale patroon dat de doun-douns spelen. En iemand die de djembé bespeeld. Dit is een hooggestemde trommel die met de handen wordt bespeeld. De djembé speler speelt de zogeheten dansbegeleiding. Dat wil zeggen dat hij/zij degene is die het tempo aangeeft, het begin, het einde en de overgangen tussen de diverse passen. De danser heeft hierbij echter de leiding en de djembé speler volgt en kleurt de dansbewegingen in met zijn/haar solospel. Bijvoorbeeld als je als danser een beweging naar beneden maakt is het de bedoeling dat de djembé speler ook laag speelt en geen hele hoge klanken laat horen. De muziek staat dus in het teken van de dans. Wanneer een danser een solo danst gaat hij/zij naar de percussionisten toe en maakt oogcontact. Ze gaan dan samen het spel aan. Dit is heel moeilijk, want je geeft je op dat moment figuurlijk echt bloot. Juist daarom is dit ook heel grensverleggend.

Wat hierbij aansluit is dat de dans bij uitstek **ritmisch** is, hetgeen zich kenmerkt in onder andere het herhalen van bewegingen en ritmisch bewegen.

Verder is de Afrikaanse dans **aards, zonder zwaar te zijn**. Dit zien we terug in de basishouding en basispas. Ook is de muziek poliritmisch. Dat wil zeggen dat iedere muzikant een eigen/ander patroon speelt en samen past het bij elkaar. In de dans zien we dit terug in o.a. **isolaties van lichaamsdelen**. Lichaamsdelen bewegen onafhankelijk van elkaar en kunnen ook in verschillende tempo's/ritmes van elkaar bewegen. Vanuit een isolatie kan men ook **vibreren**. Hierbij laat je een lichaamsdeel heel erg snel bewegen. Een goede basishouding en centreren zijn hier van essentieel belang. Vanwege de snelheid van het bewegen is de beweging meestal klein van aard.

Ook wordt er binnen de Afrikaanse dans gebruik gemaakt van golvende **bewegingen van en vanuit de ruggengraat**. Het maken van **contracties en rotaties** komt tevens veel terug. Bij contracties worden lichaamsdelen uitgeduwd en daarna weer ingetrokken of omgekeerd. Bij rotaties worden met bepaalde lichaamsdelen, in isolatie of combinatie, draaibewegingen gemaakt. Een ander kenmerk van Afrikaanse dans zijn **sprongen**. Bij sprongen wordt gebruik gemaakt van de 'kattechniek', wat betekent dat men bij het neerkomen goed door de knieën gaat. Een sprong hoeft ook niet altijd heel erg de hoogte in, maar wordt vaak gemaakt door met name de onderbenen op te trekken. Als laatste, maar zeker niet onbelangrijk is Afrikaanse dans vrolijk, energiek, soms fel en een echt groepsgebeuren.

Wordt er ook gebruik gemaakt van het element ruimte?

Ruimte staat eigenlijk niet zo veel centraal binnen de Afrikaanse dans. Wel wordt er veel in hele of halve kringen gedanst, wat het groepsgevoel versterkt. Ook kan er gebruik gemaakt worden van richtingen waarin gedanst wordt en diagonale oversteken, maar het is niet het element dat het meest centraal staat. Het gaat meer om de energie/kracht die gelegd wordt in de Afrikaanse dans.

Afrikaanse dans is heel energiek, maar je krijgt er ook energie van. De mannen dansen vaak heel krachtig en de vrouwen meer sierlijk, maar ook dit is tegenwoordig niet meer zo verdeeld. Wanneer je danst ben je vrij en heb je geen blokkades in je lichaam. De energie stroomt door.

Wat kun je me nog meer vertellen over Afrikaanse dans?

De Afrikaanse dansen zijn nauw verbonden met allerlei sociale en culturele gebeurtenissen en rituelen. Zo zijn er bijvoorbeeld dansen voor machtsvertoon en krachtmetingen (een mooie manier van oorlog voeren, haha), maar ook dansen horend bij besnijdenissen, bruiloften, geboorten, puberteit, volwassenheid, offeren, het vieren van de oogst, de jacht, suikerfeest, bepaalde beroepen,... Aan de dans zijn soms ook strenge regels verbonden. Bijvoorbeeld dat de dans maar door 1 persoon gedanst mag worden, die ingewijd is in de traditie en regels van de betreffende dans of maskerdansen die alleen door de dragers van de maskers gedanst mogen worden. Verder is het maken en dansen van de choreografieën meer taak voor de mannen en het uitvoeren van improvisaties meer voor de vrouwen. Dit is iets wat je terug zult zien binnen de traditionele dorpen. Maar naast alle regels en het dansen bij speciale gebeurtenissen wordt er ook gedanst om even heerlijk uit je dak te gaan. De Afrikanen houden van feesten.

Het is echter een fabeltje dat dansen en ritme in het bloed zit bij de Afrikanen, want dat is niet zo. Het is wel zo dat ze van jongs af aan al vaak veel meer geconfronteerd worden met dans en muziek. De baby's worden bijvoorbeeld altijd op de ruggen gedragen. Wanneer de moeders dan gaan dansen, bengelt het kind achterop de rug mee. Bij ons in Europa zijn we juist heel voorzichtig met het kind. Ook in de thuissituaties wordt men al snel geconfronteerd met ritmes, zoals bij het bereiden van het

eten. Wanneer vrouwen voedsel fijn stampen doen ze dit vaak bewust met zijn allen op een bepaald ritme. Ook zoals eerder aangegeven dansen de Afrikanen bij elke gelegenheid. Wij in Europa gaan heel anders om met al deze situaties.

Wat staat centraal in jouw lessen in Afrikaanse dans?

Ik begin bij het geven altijd bij de techniek, omdat ik het belangrijk vind dat je deze onder controle hebt om blessures aan bijvoorbeeld je rug te voorkomen. Met de juiste basishouding en de daarbij horende techniek heb je ook de meeste bewegingsvrijheid in je lichaam. De expressie bij het dansen is ook ontzettend belangrijk, maar de aandacht hierop komt bij mij pas na enige tijd, wanneer men beschikt over de basis. Pas dan gaat de aandacht meer naar welk gevoel je in de dans legt.

De basishouding is als volgt: we dansen op blote voeten. Voeten staan plat op de vloer, knieën licht gebogen (slot van de knieën af), centreren onder je buiknavel, de romp iets naar voren gebogen, hoofd horizontaal, armen langs je lichaam en bekken iets naar voren gekanteld.

De basispas bij Afrikaanse dans: vanuit de basishouding til je één voet op, knieën zijn licht gebogen. Bij het neerkomen van de voet veert het lichaam iets omhoog en strekken de benen. Maar niet met de knieën op slot. Het voelt aan als een veer, een veer die van de aarde af veert. Dit laatste is essentieel. Van de aarde af veren. Niet naar de aarde toe, want dan is de veer eruit en wordt dansen zwaar. De basishouding en basispas lopen als een rode draad door de gehele Afrikaanse dans heen en duik ik in mijn lessen. Ze komen in meer of mindere mate in iedere danspas terug.

Naarmate men meer bekend raakt met Afrikaanse dans creëer ik in mijn lessen steeds meer mogelijkheden voor improvisatie. De Afrikaanse dans en muziek leent zich hier namelijk heel erg goed voor. Maar voor beginnende dansers is dit vaak nog erg moeilijk en confronterend.

Als laatste staat plezier beleven in mijn lessen centraal. Het Afrikaans dansen geeft plezier en dit wil ik de cursisten laten ervaren.

Heb je, volgens u, bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

Afrikaanse dans is heel toegankelijk. De bewegingen zijn vaak heel eenvoudig en het dansen op ritme is heel duidelijk. Het ritme geeft structuur. Het ritme leent zich om te gaan bewegen. Iedereen kan een beetje bewegen op het ritme, al is het maar met je hoofd. Echter wanneer je veel last hebt van je knieën denk ik dat het moeilijker wordt, omdat je in de Afrikaanse dans altijd heel gegrond bent en de knieën gebogen zijn en er vaak sprongen gemaakt worden. Maar ik heb jarenlang een dove vrouw op les gehad. Zij kon de les volgen door de trillingen die de drums (live percussie) gaven via de grond. Dit was heel erg mooi.

Welke psychologische thema's (doelen, aandachtspunten,...) kunnen volgens u aan de orde komen bij het uitoefenen van Afrikaanse dans?

Het beleven van plezier is heel belangrijk. Daarbij horend het leeg maken van je hoofd en dus je problemen even thuis laten. Verder kan Afrikaanse dans helpen bij je geaard voelen, je hele lichaam ontdekken en voelen omdat alle lichaamsdelen en spieren aan bod kunnen komen, je durven laten zien, energie krijgen, vrij leren bewegen en grenzen verleggen.

Wat betekent Afrikaans dansen voor u, wat is uw beleving hierbij (tijdens het dansen)?

Ik vind de interactie met de muziek heel veel energie geven. Wanneer ik een bepaalde beweging maak en de muziek sluit hierbij precies aan krijg ik als ware vleugeltjes. Afrikaanse dans geeft me heel veel levensvreugde. Ik kan dan intens genieten. Maar speelt de muzikant iets wat totaal niet past bij de bewegingen wordt het dansen heel zwaar, dan voelt het niet meer lekker. Door het gebruiken van je hele lijf in interactie met de ritmische muziek kan ik mijn hoofd leegmaken en daardoor heerlijk vrij bewegen. Ik beleef er heel veel plezier aan.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat heeft het u opgeleverd?

Afrikaanse dans is voor mij bevrijdend voor lichaam en geest! Het geeft me heel veel energie. Ik vind het moeilijk om te zeggen wat het me heeft opgeleverd, omdat ik het al beoefen vanaf mijn 15^{de}. Het is dus een deel van mijn leven geworden. Ik kan nu in ieder geval heel vrij bewegen en durf mezelf te laten zien.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw leerlingen?

Wanneer je een solo danst ga je met de percussionisten de interactie/het spel aan. Je staat dan alleen in een kring of een halve cirkel. Omdat dit spel vrij moeilijk is, voelen de meeste cursisten zich dan kwetsbaar. Je medecursisten staan wel om je heen en ondersteunen je met het meeklappen en

aanmoedigen ervan. Maar op dat moment geef je je bloot. Dit dient dan ook langzaam opgebouwd te worden en is heel grensverleggend. Het duurt ook vaak een hele tijd voordat mensen in deze situatie durven te staan, vooral om zich op dat moment helemaal vrij te bewegen. Het is heel confronterend. Langzaam aan leert men wel om het hoofd leeg te maken en zich vrij te bewegen. Het Afrikaans dansen leert hen ook om zichzelf te mogen laten zien. Maar hetgeen vanaf het begin duidelijk zichtbaar is, is dat ze er heel veel plezier aan beleven.

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

De muziek geeft veel energie vrij. De combinatie van de ritmische muziek en de dans geeft mensen een lach op hun gezicht, het geeft levensvreugde. De mensen willen van nature al een beetje gaan bewegen als ze de muziek horen. Als je moeilijk zit met jezelf kan Afrikaanse dans iets zijn wat je even afleiding geeft. Ik heb bijvoorbeeld een leerling die al een lange tijd problemen heeft met zichzelf en soms neigt naar zelfmoord, maar ze blijft wel komen naar de Afrikaanse dansles! Dit geeft haar de mogelijkheid om de problemen even thuis te laten. Daarnaast draagt het groepsgebeuren ook bij aan de plezierbeleving. Ik denk dat je Afrikaanse dans dus wel therapeutisch kunt inzetten.

Waar en hoe lang beoefent u al Afrikaanse dans?

Ik beoefen Afrikaanse dans in Maastricht. Dit doe ik sinds 2000.

Hoe wilt u Afrikaanse dans beschrijven?

Voor mij is Afrikaanse dans vooral energiek. Hierdoor geeft het ook veel ontspanning. Bij Afrikaanse dans hoeft je niet na te denken, alleen maar te doen.

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans?

Tijdens het Afrikaans dansen gebruik je je hele lichaam. Totaliteit is dus een heel belangrijk kenmerk. Hierdoor komen voor mij alle facetten van fit-zijn aan de orde: souplesse, kracht, coördinatie, conditie en ontspanning. Van elk lichaamsdeel en spiergroep wordt kracht en souplesse gevraagd. Dit wisselt elkaar af, afhankelijk van de gemaakte beweging. Daarnaast kunnen verschillende bewegingen tegelijk uitgevoerd worden, zodat meerdere lichaamsdelen tegelijk bewegen, maar er kan ook gedanst worden in isolaties. Dit vergt coördinatie, omdat je lichaamsdelen het ene moment dus afzonderlijk van elkaar bewogen kunnen worden, het andere moment tegelijk, tegenovergesteld, etc. Verder wordt er binnen Afrikaanse dans veel gebruik gemaakt van ritme en herhaling van bewegingen. Ook staat aandacht voor elkaar en jezelf vaak centraal. Je neemt in de dans de tijd om elkaar te zien, te groeten, samen te dansen, maar daarnaast ook deze aandacht aan jezelf te geven. Wanneer je danst in interactie zijn de bewegingen veelal open en naar buiten gericht. Het gericht bewegen met de aandacht op je zelf is veelal met gebruik van meer gesloten, kleinere en subtielere bewegingen.

Heb je, volgens u, bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

In de Afrikaanse dans is ritme heel belangrijk. Enig ritmegevoel is dus wel gemakkelijk om over te beschikken, maar heb je dit niet kun je je hierin ontwikkelen door middel van deze dansvorm.

Welke psychologische thema's (doelen, aandachtspunten,...) kunnen volgens u aan de orde komen bij het uitoefenen van Afrikaanse dans?

De belangrijkste thema's zijn denk ik ontspanning, plezier in bewegen, en het prettig/goed in je vel zitten door uit je denken en in je lijf te komen. Lichaamsbewustwording en jezelf durven laten zien zijn tevens hele belangrijke thema's die veel naar voren kunnen komen in de Afrikaanse dans.

Wat betekent Afrikaans dansen voor u, wat is uw beleving hierbij (tijdens het dansen)? Voor mij is de Afrikaanse dans een wekelijks "sportuur" waar niets tussen mag komen. Ik kom er altijd positiever uit.

Het geeft mij in eerste instantie veel plezier, omdat je tijdens de danses niet mag denken en gewoon heerlijk dient te bewegen. Alles hoeft niet mooi en perfect te zijn, het gaat om het loslaten van gedachten om zo juist in je lijf te komen. Het dansen is geen competitie, je doet het samen en ieder op haar manier. Daarnaast zijn de bewegingen anders dan bij vele andere dansvormen en dit zorgt er bij mij tevens voor dat ik veel plezier kan ervaren met Afrikaanse dans. De bewegingen vergen iets van mijn lichaam, omdat ik ze niet gewend ben om te maken en hier houd ik van.

De sfeer die gecreëerd wordt binnen de Afrikaanse dans zorgt er ook voor dat ik me fijn voel bij de dans. Iedereen mag er zijn en vult de dans op haar eigen manier in. Door middel van de dans speel je met elkaar, ga je met elkaar in contact (elkaar uitdagen, verleiden, vragen stellen,...). Hierdoor laat ik mezelf zien aan de anderen en door de positieve beantwoording geeft dit een goed gevoel. De interactie met de groepsleden is hierdoor erg plezierig en zorgt voor veel gezelligheid gedurende het dansen.

Tijdens het dansen gebruik ik verder mijn hele lijf, dit vergt energie maar hier krijg ik ook juist energie van. Dit zorgt er mede voor dat ik lekker in mijn vel kom te zitten, hierdoor voel ik me fit.

In de danses wordt er afgewisseld met het dansen in verschillende formaties. Zo dansen we in een kring, in een slinger achter elkaar, in rijen achter elkaar waarbij een leerling omstebeurt de docentenrol op zich neemt, in tweetallen waarbij leiden en volgen centraal staat en individueel. Deze afwisseling vind ik prettig en de keren dat ik de leiding mag nemen voel ik me heel zelfverzekerd. In Afrikaanse dans mag je jezelf laten zien en dit doe ik graag, omdat ik me er goed bij voel.

De bewegingen die gemaakt worden in de Afrikaanse dans kunnen zoals ik al eerder aangaf heel open maar ook gesloten zijn. De open bewegingen stimuleren mij om mezelf te laten zien, om los te

laten en helemaal te gaan genieten van de dans. De meer gesloten en rustige bewegingen geven me juist ontspanning en laten me meer op mijn eigen lijf focussen. In de bewegingen wordt er afgewisseld met verschillende kwaliteiten: het bewegen met veel kracht of juist heel zacht of los bewegen. Door het gebruik van kracht (spanning-ontspanning) wordt ik meer bewust van mijn lijf.

De dansles sluiten we altijd af met ontspanning, de focus op de ademhaling, het rustig bewegen, zowel met elkaar als ieder voor zichzelf. Je hoeft dan niks meer. Het is een moment om tot rust te komen en de uitwerking te voelen van een uur Afrikaans dansen als de drukte van de hele dag. Ik voel me hierna heel stevig op mijn voeten staan, met beide benen op de grond.

Is hierin verandering merkbaar, vanaf de start van het beoefenen van Afrikaanse dans tot het beoefenen van deze dansvorm nu?

Nee, ik heb dit alles vanaf het begin zo ervaren.

Welke aspecten/elementen van het Afrikaans dansen in de dansles (welke delen van de dansles) spreken u het meeste aan, waarom?

Het freestylen vind ik het fijnste om te doen. Je gaat het geleerde gewoon doen, zonder naar de lerares te kijken. Je mag op zo'n moment zelf bepalen welke bewegingen je maakt. Hierdoor beleef ik het dansen intenser, omdat ik dan helemaal op kan gaan in het bewegen. Daarnaast vind ik de ontspanning aan het einde heel prettig. Voor mij voelt dit heel aangenaam en heb ik dit ook nodig. Ik voel hierbij de uitwerking van alle inspanning, waardoor ik heel bewust ben van mijn lijf en stevig op mijn voeten sta. Ik kom volledig tot rust en dit is voor mij dan ook de ultieme ontspanning!

Welke aspecten/elementen van het Afrikaans dansen in de dansles (welke delen van de dansles) spreken u het minst aan, waarom?

Het nadoen van de bewegingen van de lerares spreken mij het minste aan. Ik denk omdat ik al voor een lange tijd deze danslessen volg en er gebruik gemaakt wordt van veel herhaling, dat ik hierdoor niet meer zoveel nieuwe dingen leer.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat heeft het u opgeleverd?

Het maakt elke week mijn hoofd leeg en ik voel me door het dansen van Afrikaanse dans fysiek fit. Ik voel de doorbloeding letterlijk in mijn lijf en zit lekker in mijn vel. Het heeft een hele ontspannende werking op mijn lichaam en op mijn psyche.

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

Ik vind dit een moeilijke vraag om te beantwoorden, omdat dit per persoon verschillend kan zijn. Maar ik denk het wel. Door deze vorm van dans ervaar je in ieder geval veel ontspanning wat voor vele personen waardevol kan zijn. Daarnaast ervaar je je mogelijkheden in je lichaam en in het bewegen. Afrikaanse dans zorgt verder voor lichaamsbewustwording, omdat alle lichaamsdelen aan bod komen tijdens het dansen en er gespeeld wordt met kracht. Ook zorgen de bewegingen ervoor dat je jezelf dient te laten zien, waardoor je kunt groeien in je zelfvertrouwen.

Waar en hoe lang beoefent u al Afrikaanse dans?

Ik beoefen vanaf 1990 verschillende Afrikaanse dansworkshops in Noord-Brabant.

Hoe wilt u Afrikaanse dans beschrijven?

Afrikaanse dans is zoals ik het ken vooral krachtig bewegen en heel energiek

Wat zijn volgens u de belangrijkste kenmerken van Afrikaanse dans?

Het dansen op blote voeten, waardoor je letterlijk contact hebt met de grond. Hierbij behoort het aarden, gebogen door de knieën en je voeten letterlijk op de grond voelen. Een ander belangrijk kenmerk vind ik het gebruik van ritme en de nauwe interactie met de muziek en wanneer mogelijk de live percussie. Verder het maken van grote bewegingen, welke tegelijkertijd vaak krachtig zijn vind ik heel kenmerken. Deze combinatie tezamen met het spelen met ritme en tempo zorgt ervoor dat de dans ook heel energiek is.

Heb je, volgens u, bepaalde competenties of vaardigheden nodig om Afrikaanse dans te beoefenen?

Nee ik denk het niet. Uit mijn eigen ervaring is namelijk gebleken dat je Afrikaanse dans altijd kunt beoefenen, ongeacht je beperkingen. Niks moet namelijk bij Afrikaanse dans, je bent vrij in het dansen. Het gaat niet om een prestatie leveren, maar juist om plezier te beleven en de dans tot uitvoering te brengen op jouw eigen niveau.

Welke psychologische thema's (doelen, aandachtspunten,...) kunnen volgens u aan de orde komen bij het uitoefenen van Afrikaanse dans?

Afrikaanse dans werkt goed om te aarden, je gaat in de dans naar de grond toe (het gaat continue om de interactie met de grond, dit is je basis), maar je voelt je niet zwaar.

Wat betekent Afrikaans dansen voor u, wat is uw beleving hierbij (tijdens het dansen)?

Voor mij geeft Afrikaanse dans me de mogelijkheid om krachtig te bewegen en mezelf te uiten. Dit geeft me een voldaan gevoel. Hierdoor ervaar ik vrijheid en voel ik me sterk en heel energiek. In Afrikaanse dans geef ik veel energie, maar krijg ik er nog meer energie voor terug. Vooral door het krachtig en uptempo bewegen in Afrikaanse dans ervaar ik sterk dat ik in het hier en nu ben. De beleving van dat moment is voor mij het belangrijkste. Ik kan dan alle dagelijkse zorgen om me heen even vergeten en geniet van dat moment.

Wat is uw beleving gespecificeerd in het lichamelijke, sociale en expressieve aspect?

Lichamelijke aspect: Ik voel me heel geaard en hierdoor sterk. Ik voel me stevig op de grond staan, waardoor ik meer bewegingsvrijheid heb en mezelf dus vrijer kan uiten.

Sociale aspect: Je hebt bij Afrikaanse dans geen danspartner nodig, je danst dus vooral individueel. Echter de energie en de sfeer bij Afrikaanse dans nodigt uit om toch met elkaar te dansen, interactie met elkaar te hebben, zonder letterlijk met fysiek contact samen te dansen. Dit geeft me veel plezier.

Expressieve aspect: Het Afrikaanse dansen zorgt ervoor dat ik me vrij kan uiten, zoals ik dat wil op dat moment. Ik kan alles in deze dans kwijt; al mijn energie en ervaringen van de dag. Dit geeft me een voldaan en vrij gevoel.

Is hierin verandering merkbaar, vanaf de start van het beoefenen van Afrikaanse dans tot het beoefenen van deze dansvorm nu?

Door de loop der jaren ben ik steeds meer vertrouwd geraakt met deze dansvorm en ben ik me dus steeds meer op mijn gemak gaan voelen bij de Afrikaanse dans. Nu is dit voor mij de dansvorm om mezelf in te uiten, vooral omdat je bij deze vorm van dans dus helemaal niks hoeft, je kunt het altijd beoefenen.

Welke aspecten/elementen van het Afrikaans dansen in de dansles (welke delen van de dansles) spreken u het meeste aan, waarom?

Ik vind het heerlijk om te bewegen op krachtige ritmes. Hierdoor voel ik me in het hier en nu en kan ik al mijn energie kwijt.

Welke aspecten/elementen van het Afrikaans dansen in de dansles (welke delen van de dansles) spreken u het minst aan, waarom?

Dit kan ik niet zeggen, omdat de door mij ervaren aspecten van de Afrikaanse dans me allemaal aanspreken.

Welk effect heeft Afrikaanse dans op uw eigen persoon, wat heeft het u opgeleverd?

Door het beoefenen van Afrikaanse dans heb ik vooral geleerd om vrij te kunnen bewegen en mezelf te kunnen en durven uiten. Ik heb geleerd de controle los te laten dat alles er perfect uit moet zien, want dat kan en hoeft ook helemaal niet. Hierdoor kan ik genieten van het dansen en ga ik met veel energie na de dansles naar huis.

Denkt u dat deze dansstijl therapeutisch ingezet kan worden, zo ja waarom?

Ja dat denk ik zeker. Kijk naar alles wat de Afrikaanse dans mij geeft. Deze dansvorm beschikt over elementen welke een beroep doen op je geaard voelen, je sterk en stevig te voelen. Ik zie deze dansvorm als de ideale manier om bij jezelf en in het hier en nu te komen.

Aanvullingen/opmerkingen (informatie, ervaringen die je nog wilt delen):

Ik vond het erg leuk om de Afrikaanse danscursus van Z. Bi Seraphin samen met jou te doen en ik wens je nog veel succes met je studie.

Bijlage 4 Schema's voortkomend uit interviews

Psychologische thema's in Afrikaanse dans

Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans

Het sociale aspect in Afrikaanse dans

Het expressieve aspect in Afrikaanse dans

Psychologische thema's in Afrikaanse dans

Hieronder heb ik in een overzicht weergegeven over welke psychologische thema's centraal kunnen staan in Afrikaanse dans. De genoemde thema's zijn voortgekomen uit de afgelegde interviews met danstherapeuten, docenten en dansers/ leerlingen Afrikaanse dans. De genoemde thema's zijn tevens effecten welke behaald kunnen worden door middel van deze dansvorm.

	I. Baart	R. Hoenselaar	L. Maarsingh	A.D. Sanouvi	Z.B. Seraphin	G. Odili-Lyede	J. Wiehager	J. van Rooij	K. Steeghs	Aantal
Gronding	x	x	x				x	x		5
Embodiement	x	x	x	x	x	x	x		x	8
Het openen van jezelf, jezelf uiten	x	x		x	x	x	x	x	x	8
Vergroten zelfvertrouwen en assertiviteit	x	x		x	x	x		x	x	7
Aggressieregulatie	x	x								2
Kracht ervaren		x				x		x		3
Vrij kunnen bewegen	x				x	x	x	x		5
Interactie, samenwerken	x		x			x			x	4
Energie ervaren, verbeteren van de conditie	x						x	x	x	4
Plezier beleven	x		x	x	x	x	x	x	x	8
Grenzen verleggen	x		x			x	x			4

Het lichamelijke aspect in Afrikaanse dans

In de rechtse verticale tabel staan thema's weergegeven welke voortkomen uit de interviews en terugkomen in Afrikaanse dans, gekeken naar het lichamelijke aspect. De geïnterviewden geven vervolgens weer hoe hun eigen beleving hierbij is, hoe zij dit terugzien bij cliënten/leerlingen en/of hoe of waarom ze het inzetten binnen de dans- en bewegingstherapie. Dit overzicht heb ik gemaakt voor analyse van mijn gegevens.

	I. Baart	R. Hoenselaar	L. Maarsingh	A.D. Sanouvi	Z.B. Seraphin	G. Odili-Lyede	J. Wiehager	J. van Rooij	K. Steeghs
Gebruik van kracht/energie	Tension-release en ik-versterking	Kracht leren gebruiken		Zelfvertrouwen vergroten	Jezelf uiten			Mezelf kunnen uiten, ervaren van vrijheid, kracht, energie en zijn in het hier en nu	Lichaamsbewustwording vergroten
Bewegingen naar buiten toe/open van aard	Ademhaling/borst openen bij open bewegingen met het bovenlijf	Meer ruimte innemen, jezelf laten zien			Jezelf laten zien, vrijheid in het eigen lichaam ervaren	Je open stellen naar anderen en jezelf (jezelf durven laten zien), gevoel van vrijheid ervaren (ik mag mezelf laten zien)	Jezelf laten zien		Mezelf laten zien, loslaten van gedachten
Bewegingen naar binnen toe/gesloten van aard		Aandacht bij jezelf							Aandacht op mijn eigen lijf/naar binnen toe, ontspanning
gronding	Als basis, stevig voelen	Stevigheid ervaren, in het lijf komen	Stevigheid en hierdoor kracht ervaren	Als basis om connecties met andere lichaamsdelen te maken, bewegingsvrijheid ervaren	Connectie tussen de aarde en je lijf voelen	Bewegingsvrijheid		In het lijf komen	
Bewegen in isolatie en totaal		De energie door laten stromen, met name in de romp	Body-brain training (lichaamsbeheersing), vibreren met lichaamsdelen werkt als een massage van binnenuit, energie door laten stromen, ruimte in lichaamsdelen creëren	Bewegingen zijn logisch voor het lichaam, energie door laten stromen, contact met het eigen lijf		De energie door laten stromen, vrouwelijkheid tonen (bewegen met bovenlijf, heupen/bekkengebied), concentratie vergroten, je eigen lijf ontdekken	In het lijf komen, waardoor vrij kunnen bewegen		Vergt coördinatie, hierdoor veel plezier, wekt energie op (fit voelen)
Ritmisch bewegen	Bewustwording van draagkracht		Ontspanning, plezier ervaren, energie leren reguleren		Verhoogt stroming van energie in het lijf, integreren van bewegingen in het lijf		Interactie met muziek geeft energie, plezier	Controle loslaten, energiek	Conditie, controle loslaten

Het sociale aspect in Afrikaanse dans

Dit is een zelfde overzicht als het overzicht dat weergegeven is bij het lichamelijke aspect. Maar het onderwerp betreft nu het sociale aspect in Afrikaanse dans.

	I. Baart	R. Hoenselaar	L. Maarsingh	A.D. Sanouvi	Z.B. Seraphin	G. Odili-Lyede	J. Wiehager	J. van Rooij	K. Steeghs
Gebruik van kracht/energie	Versterken groepsgevoel						Men ondersteunt elkaar in de dans, geeft kracht en plezier		
Bewegen in patronen en richtingen	Veelal in een cirkel voor release als ontspanning, lichtheid en humor met elkaar	Veelal direct door de ruimte bewegen, samen bewegen, waardoor contact met elkaar krijgen	In een cirkel zie je elkaar allemaal, geeft een gelijkwaardig gevoel, hierdoor al snel een fijne sfeer en ruimte voor vrolijkheid in de dans en met elkaar	Je danst als groep, bent bewust van alles om je heen, een cirkel verbind je met elkaar, hierdoor makkelijker interactie en opname van elkaars energie	Je voelt elkaars energie in een cirkel	Elkaar letterlijk in de dans ontmoeten, gezelligheid, cirkel als symbool van eenheid, saamhorigheid en veiligheid		Je danst individueel, maar toch samen, dit geeft plezier	Je neemt de tijd om elkaar te zien, te groeten en samen te dansen, dit geeft plezier
Bewegingen naar buiten toe/open van aard		Leren meer naar buiten gericht zijn			Interactie met publiek, percussionisten en mededansers	Jezelf open stellen naar iedereen, hierdoor is er een warme sfeer, geeft een vrij gevoel	Je danst met elkaar als groep, dit zorgt voor plezierbeleving	Interactie met elkaar geeft plezier	Interactie met elkaar geeft plezier
Story telling	Dans als spel met interactie; aantrekken en afstoten, leiden en volgen bevordert samenwerking en geeft plezier	Actie-reactie of elkaar ondersteunen om elkaar mee te krijgen in energie	Verhalen uitbeelden geeft plezier (met name voor kinderen), door elkaar aan te kijken, uit te dagen, uit te nodigen, leiden en volgen in dans ervaart men verschillende soorten interactie op een speelse manier, men geeft elkaar energie			Je beeld het leven of een verhaal uit d.m.v. symboliek in dans			Door middel van de dans speel je met elkaar (elkaar uitdagen, verleiden, vragen stellen...) Hierdoor laat ik mezelf zien aan anderen. Een positieve beantwoording geeft een goed gevoel, verschillende rollen leren aannemen (leiden en volgen), dit versterkt mijn zelfvertrouwen
Muziek	Ritmisch bewegen is speels, hierdoor ontstaat plezier, spontaniteit en communicatie, geeft een prettige en veilige sfeer	Muziek nodigt uit om de hele ruimte te benutten	Bewegen op hetzelfde ritme (afstemmen op elkaar) geeft een krachtig gevoel, samen spel tussen danser en percussionist is voor mij ervaren van ultieme vrijheid, explosie van energie	Samenwerking tussen danser en percussionist, plezierbeleving	Bij live-percussie leert de danser en percussionist elkaar uit te dagen		Interactie met muziek geeft veel energie en levensvreugde		

Het expressieve aspect in Afrikaanse dans

Dit is wederom een zelfde overzicht als het overzicht dat weergegeven is bij het lichamelijke aspect. Maar het onderwerp betreft nu het expressieve aspect in Afrikaanse dans. In deze tabel heb ik een duidelijke onderverdeling gemaakt in de bevindingen en beleving van de geïnterviewde persoon zelf en de cliënten/leerlingen van die persoon.

	I. Baart	R. Hoenselaar	L. Maarsingh	A.D. Sanouvi	Z.B. Seraphin	G. Odili-Lyede	J. Wiehager	J. van Rooij	K. Steeghs
Gebruik van kracht/energie	Cliënten: Adem en stem gebruiken versterkt effect	Cliënten: Boosheid leren uiten (agressieregulatie) Persoonlijk: Steeds meer kracht gaan gebruiken in dans, hierdoor ook expressie, mezelf steeds meer durven laten zien		Persoonlijk: Een manier om mezelf te uiten, om vorm te geven aan wat ik van binnen voel, ik kom bij mijn innerlijke zelf	Leerlingen: Zichzelf uiten Persoonlijk: ik kan in dans alles kwijt	Leerlingen: Durven steeds meer te genieten van het dansen en van zichzelf Persoonlijk: Mogelijkheid om mezelf te uiten, er te zijn, dit geeft zelfvertrouwen		Persoonlijk: Mogelijkheid om mezelf te uiten zoals ik dat wil op dat moment, dit geeft een voldaan en vrij gevoel	Persoonlijk: In Afrikaanse dans mag je jezelf laten zien, hierdoor groeit mijn zelfvertrouwen
Bewegen in isolatie en totaal	Cliënten: Heel het lichaam is expressief, tevens het gezicht					Heel het lichaam is expressief en danst mee, alles dient mee te bewegen en het verhaal te vertellen	Persoonlijk: Ik durf mezelf te laten zien, durf vrij te bewegen met heel mijn lichaam, dit is bevrijdend voor lichaam en geest		
Vrij bewegen	Cliënten: Losgooien van je lijf creëert ruimte voor expressie, energie stroomt door		Cliënten/leerlingen: Geen blokkades, waardoor men gevoelens kan uiten Persoonlijk: Heerlijk om vrij te bewegen en zo verschillende emoties te uiten, ook mooi om andere emotioneel te raken, enige controle dient wel behouden te blijven	Door vrij te bewegen wordt expressie mogelijk	Leerlingen: Men gaat steeds meer de vrijheid in het eigen lichaam voelen Persoonlijk: Ik kan zijn wie ik wil zijn in de dans	In de dans laat je zien wie je bent, het dient echt te zijn.	Leerlingen: Vrij leren bewegen, jezelf durven laten zien, geeft energie	Persoonlijk: Door Afrikaanse dans heb ik geleerd om vrij te kunnen bewegen en mezelf te kunnen en durven uiten, dit geeft plezier en veel energie	Persoonlijk: Omdat je op kunt gaan in een beweging beleef ik het dansen intenser