

# Bewegingsexpressie

T. H. M. Jacobs-Winkel

## Dans als medium voor de vorming van de persoonlijkheid

In de vijf jaren, dat bewegingsexpressie nu aan de praktijk is getoetst zijn de ervaringen zeer positief geweest. Het brengen van dans in een op het kind gerichte vorm was na veel overwegen en experimenteren in grote trekken gebaseerd op de in Engeland (en ook Amerika) reeds goed functionerende methode van Rudolf Laban. Ook de ontwikkeling die sindsdien in Engeland heeft plaatsgevonden (waarvan ondergetekende thans het voorrecht heeft een nauwkeuriger studie ter plaatse te kunnen maken), geeft alle aanleiding dit voorbeeld in grote trekken te blijven volgen.

Indertijd werd het advies voor de in Nederland gevolgde opzet gegeven door een commissie, die werd ingesteld door de Amsterdamse Kunstraad. De commissie bestond uit deskundigen op het gebied van de dans, te weten modern en klassiek ballet en volks- en kinderdans en op het gebied van het lager onderwijs, de lichamelijke opvoeding en de ritmische gymnastiek en van de schoolmuziek.

Tot nu toe hebben toepassingen van bewegingsexpressie plaatsgevonden in verscheidene catechorieën van opvoeding:

### In het onderwijs

Al vrij spoedig werd een oriënterende cursus opengesteld voor leerkrachten uit het onderwijs en uit de lichamelijke opvoeding alsmede voor danspedagogen, wakkelingen en jeugdleiders, waarbij een begin werd gemaakt met een begeleiding bij het lesgeven in lagere scholen.

Speciaal op de I.V.K.O. (School voor Individueel Voortgezet en Kunstzinnig Onderwijs) werd bewegingsexpressie volledig doorgevoerd en betrokken op de overige vakken (Op de I.V.K.O. kan elk kind worden toegelaten dat geschikt is voor het I.V.O.-peil en dat daarbij blijkt geeft van muzische interesse. De lessen in de muzische vakken zijn gericht op een totale, algemene verwerking, dus niet op vakopleiding).

Ook bij een Nijverheidsschool staat thans bewegingsexpressie op het rooster.

Voorts werd bewegingsexpressie gegeven in academiale opleidingen voor muzische en voor sociale vorming.

### Buiten het onderwijs

Korte oriënterende cursussen vonden plaats in het verband van onder andere volkshogescholen en van de 'Werkschuit'.

Inleidingen met illustrerende lessen (met de daaruit voortvloeiende discussies) werden gegeven in jaarlijkse

samenkomsten gewijd aan de relatie tussen de onderscheidene sectoren van muzische vorming. Dit geschiedde incidenteel eveneens in studiebijeenkomsten voor schoolmuziek, voor lichamelijke opvoeding en voor volksdans.

### Enige motiveringen voor het bevorderen van bewegingsexpressie

Op grond van de ervaringen moet worden gesteld dat ieder kind zou moeten kunnen profiteren van deze vorm van fysiek-muzische recreatie. In geen enkel cultuurpatroon ontbrak ooit de dans zo volledig als in het onze. Dat de dans zo'n geringe rol heeft gespeeld in de laatste eeuwen, heeft niet aan een verandering gelegen in de constellatie van de mens maar in die van de maatschappij, met name in de vooral voor de dans, funeste periode van het puritanisme.

De miskenning van de dans sindsdien zou misschien verzeleken mogen worden met het pellen van de rijst, alvorens de daarin schuilende vitaminen werden ontdekt — de dans als het zilvervliesje om de rijstekorrel.

Ieder kind vertoont vanaf het prilleste begin expressief geladen beweging, die nog voor het goed en wel kan lopen dans-elementen vertoont. Nog komt het dan terecht in een rijkdom van dansrijmpjes, spelletjes en liedjes, die overgeleverd zijn uit de grijze oudheid en die over de hele wereld een zekere gelijkenis vertonen. Ook de wel eens jong van gemoed zijnde volwassene voelt soms de neiging tot een eigen danspasje of een 'gek gebaar'. En zelfs als zijn onvermogen om te dansen hem irriteert, is zijn conclusie verkeerd als hij meent dat dans voor weinigen zou zijn weggelegd. Hij heeft zijn kans gemist. Wat namelijk steeds weer blijkt is dat ieder kind tot deze uitingvorm te brengen is (indien het niet, zoals meestal, meteen van harte gebeurt).

Al vanaf circa het tiende jaar wordt de eerste confrontatieperiode met bewegingsexpressie voor sommigen moeilijker, omdat dan reeds een lacune en een vooroordeel is ontstaan. Dit is echter in een acceptabele tijd te overbruggen. Dan werkt steeds de hele groep, ook de fysiek minder begunstigde, die bijvoorbeeld wel moeite heeft met gymnastiek, met overgave. Dit is te danken aan de uiteenlopende mogelijkheden die zich in deze expressieve persoonlijkheidsvorming voordoen.

Niet alleen het lichaams- of het bewegingsgevoel kan bij bewegingsexpressie worden aangesproken. Ook de muzikaliteit (én qua melodie én qua ritme), of de sfeer of het karakter van de dans kan boeiend worden gevonden.

Behalve gegevens van eigen vinding kan de geëigende literatuur een bron van inspiratie vormen.

Fantasia in elke vorm en ervaringen op ieder vlak komen aan de orde. Behalve originaliteit in muzisch opzicht kunnen factoren zoals sociale bewegelijkheid, organiserend vermogen, samenspel en initiatief in het geding komen. Ieder kind ontdekt dat er iets van zijn gading bij is en daaraan hijst hij zijn zwakkere kanten vaak op. Ook de volwassene blijkt daartoe in staat, al kost dit soms wel veel moeite.

### Plaatsbepaling

Engeland staat dit vak 4 à 5 maal per week op het schoolrooster – de duur van de lessen varieert van 5 tot 15 minuten – naast de normale tijden voor gymnastiek, sport en spel. Op alle Trainings Colleges for Physical Education en die voor Normal Teaching wordt basis-onderwijs in dit vak gegeven. Er is een daarop aansluitend systeem van applicatiecursussen en er bestaat een 2- à 3-jarige officiële opleiding voor primary en secondary schoolteaching (6-11- en 11-17-jarigen). Dit vak wordt gegeven onder de toepasselijke benaming Modern Educational Dance, met als derivaten Dramatic Movement en Music and Movement (waarin de principiële grondslagen gehandhaafd worden).

In de B.B.C.-schoolprogramma's vinden regelmatig uitzendingen plaats, met gestencilde toelichtingen. De programma's worden op de band opgenomen en in de lessen op de scholen gebruikt. Uit de drie verschillende benamingen valt af te leiden dat er accentverschuivingen mogelijk zijn. 1. voor een eventuele verwerking met de andere met name genoemde vakken en 2. om te profiteren van een specialisatie van de betrokken leerkracht. Er kunnen trouwens allerlei relaties met verwante of niet verwante vakken aan de orde komen (integratieverschijnselen, waar later op wordt teruggegaan).

In de letterlijke betekenis van het woord – uiting door middel van de beweging – geeft onze term bewegings-expressie slechts heel gedeeltelijk de inhoud weer, want 1. wordt het eigenlijke medium dans, er niet in genoemd en 2. wordt daarmee deze vorming door dans niet gerangschikt in het verband waar deze in thuis hoort, namelijk in dat van de muzische persoonlijkheidsvorming, dat schematisch ingedeeld, drama, beeld, muziek en dans omvat. Soms wordt dan ook de benaming bewegingsexpressie als etiket gebruikt voor activiteiten die er slechts zijdelings mee te maken hebben, waardoor dat wat de initiatiefnemers voor ogen heeft gestaan, niet wordt gerealiseerd.

### Lichamelijke opvoeding, bewegingsexpressie

In geen enkele beweging zal expressiviteit ooit geheel ontbreken, wel heeft onze manier van leven een verarming en verdringing op dit punt veroorzaakt. Er valt onderscheid te maken tussen bewegingen die secundair en bewegingen die primair expressief zijn.

Dagelijkse bewegingen en sportief gerichte bewegingen

behoren tot de eerste groep. De dans valt onder de primair expressief gerichte groep. (Het zou te ver voeren binnen dit bestel nog in te gaan op verwante vormen waar sprake is van primair expressief bewegen zoals in het dramatische vlak en ook zoals bij pantomime waar de dramatische kant in de beweging bepalend is).

In de eerste categorie is de beweging dienstbaar, de efficiency is gebonden aan het nuttig effect. Wel gaan in vormen zoals ritmische gymnastiek, schoonspringen en kunstschaatsen, enkele factoren die ook in het expressieve vlak liggen (vooral de vormfactor) meespelen, maar de beweging is gericht op de prestatie.

In de dans is de uiting hoofdzaak, ook een fysiek uitleven, maar dit is tegelijkertijd ontladen en opladen van de inhoud. De uiting is een mededeling, die zoekt naar weerklink, wel tonen maar niet vertonen in de zin van 'show'.

Bij de lichamelijke opvoeding en de bewegingsexpressie geldt een gemeenschappelijk doel, dat met gedeeltelijk gemeenschappelijke middelen te realiseren is, het fysieke welzijn en door middel daarvan de bevordering van het totale welzijn. In de lichamelijke opvoeding vinden we een accentuering van de karaktervorming en in de bewegingsexpressie een grotere spreiding, bijvoorbeeld naar een richten van de fantasie en van de muzische inventiviteit en creativiteit.

De lichamelijke opvoeding en de bewegingsexpressie hoeven elkaar niet te overlappen maar kunnen elkaar aanvullen, stimuleren en verrijken.

Bij het tot ontwikkeling brengen van de aangeboren dansaanleg is de gehele persoonlijkheid betrokken, namelijk fysiek – het lichaam wordt tijdens dit proces ingezet als instrument en gevormd tot instrument – en expressief, gevoelsmatig zowel als verstandelijk in de innerlijke participatie (beleving en vertolking). Deze situatie opent wegen in vele richtingen, tot een benadering van de persoonlijkheid, dwars door alle, door onze vakindeling opgestelde grenzen heen. Steeds komen ideeën, vergelijkingen, aanknopingspunten uit de groep op, die bijvoorbeeld betrokken zijn op een intellectueel vak op een muzische sector of op een buitenschoolse situatie.

### Stimulering

De specifieke benadering is in de eerste plaats gericht op een geëigende stimulering van de expressiviteit, de inventiviteit en zo mogelijk de creativiteit in de dans. Er wordt voornamelijk *experimenterend* gewerkt, geleid door opdrachten, inspiraties, correcties en stimuleringen, die het schema van de ontwikkeling volgen. Beïnvloeding zonder noodzaak moet zoveel mogelijk worden vermeden. De inbreng van de leerkracht kan soms wel, soms niet gewenst zijn. Ook het bekijken (bestuderen!) en bespreken van elkaars werk (vaak gezamenlijk opgezette werkstukken) kan veel voordelen hebben. Het moet echter niet kunnen leiden tot gemakkelijk overnemen of klakkeloos kopiëren. In de lessen wordt zelden van opgelegde vormen, en nooit van lege vormen uitgegaan, de innerlijke beleving is de eerste voorwaarde.

Er zijn veel meer voordelen dan nadelen verbonden aan het werken met **gemengde groepen** (meer wisselwerking, aanvulling en begrip van elkaars eigen geaardheid, etcetera), al vergt de gemengde groep in het begin meer van de leiding.

### De les

Iedere les moet een trede vormen in de trap van het leerplan. Bij iedere les vindt een nabeschouwing plaats en een daarop aansluitende voorbereiding voor de volgende les. De les heeft een indeling die zowel fysiek als psychisch een organisch geheel kan opleveren:

- a. inleidend ('warming up' of kalmerend);
- b. 1. veelzijdige en veelsoortige experimenten ('instrumentaal' vormend en corrigerend);  
2. leerobjecten;
- c. dans – het accent ligt hier op de beleving.

### Algemene en specifieke vormingstendenzen

Bewegingsexpressie is geen pasklaar gemaakte, vereenvoudigde kunstvorm.

Het voorbeeld van de dans als kunstvorm, dus eindvorm, speelt een betrekkelijk kleine rol. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de amateuristische balletbeoefening, waar deze een alles bepalende rol speelde. Dit 'kunstvoorbeeld' lijkt voor degenen die zich speciaal tot de dans aangetrokken voelen vanzelfsprekend en aantrekkelijk, maar helaas is deze voor de kunst geëigende vorm qua techniek en qua stijl voor een gemiddelde amateuristische benadering veel te moeilijk. Bovendien zijn de fysieke risico's niet denkbeeldig.

Bij bewegingsexpressie komt de kunstvorm voornamelijk aan de orde in het receptieve vlak. Zo zullen de televisie-uitzendingen en vooral dansvoorstellingen voor de jeugd, zoals 'Scapino' deze brengt, aanleiding geven tot bespreken, leren waarderen. Zij kunnen ook dienen als één van de vele bronnen van inspiratie.

In de expressieve dansvorming wordt te werk gegaan volgens een zo natuurlijk mogelijk patroon. Onder natuurlijk wordt niet verstaan onbeïnvloed, zoals soms wel wordt gesteld.

Er wordt principieel aangesloten op de gegevens die zich bij het kind in de eerste jaren aandienen bij de ontplooiing van de aangeboren dansdrift. De ontwikkeling wordt verbroken zodra de discipline van de school er geen gelegenheid meer voor openlaat.

Van fase tot fase moet nu stelselmatig het geheel via de 'groeikernen' worden geactiveerd. Welke opdrachten het kind gesteld worden, wordt bepaald door zijn belangstelling, zijn peil, zijn tempo, waarbij de

grens niet, soms nauwelijks haalbaar moet zijn, zonder ook hier de ontspanning uit het oog te verliezen.

Er zijn een aantal bepalende factoren: de leeftijd, het peil, het leerplan, het moment van de les, de mentaliteit van de groep en de toevallige situatie (die soms alle plannen weer op losse schroeven zet).

Soms zal de aanpak bedoeld zijn om te boeien of uit te dagen, soms instructief-ontdekkend en herkenkend. Herhaling en vernieuwing horen hand in hand te gaan, maar soms ook zal de voornaamste bedoeling zijn ontspanning of uitleven.

De leerkracht moet in staat zijn om te beoordelen bijvoorbeeld of de inzet voldoende is, moet stimulansen kunnen kiezen, moet kans zien om de kwaliteit op te voeren. Het is niet alleen een kwestie van *aanvoelen* maar ook van het werken volgens een aantal steeds meespelende *herkenbare maatstaven*. Deze zijn gelegen in een aantal voor de dans, beweging typerende kenmerken.

### Aspecten

Essentiële aspecten van de dans tekenen zich af in de drie aan de dans inherente elementen: *kracht, ruimte, tijd*. Ter toelichting het volgende:

De vormgeving kan al of niet gebaseerd zijn op de *uitbeelding* van een bijvoorbeeld literair gegeven. Soms kunnen bijvoorbeeld het *ritme* en de bewegingsstructuren daarmee een eenheid vormen.

Ook kan de *sfeer* de belangrijkste beweegreden zijn, dit kan dan alleen verwezenlijkt worden, wanneer de dynamiek daarop wordt afgestemd, maar evenzeer moeten de lichaamslijnen en het ritmisch-ruimtelijk bewegingsverloop daarop aansluiten.

Bij een *komisch* dansgegeven tenslotte spelen de 'timing' en de (ongewone) effecten van ontspanning, spanning en ritme mede bepalende rollen.

De essentiële aspecten staan steeds in een variabele verhouding tot elkaar. In de dans vindt op *ommaspeurlijke*, *maar wel op te roepen wijze* een organiseren van deze verhouding tussen de aspecten plaats, vanuit de innerlijke voorstelling. Zoals bij iedere muzische uiting verloopt dit eerst vrijwel onbewust, alleen als sensatie. Naarmate de totale bewustwording vordert, ontstaat een vrijkend samenspel tussen de bewuste en de emotionele tendens.

Het is van het grootste belang dat dit samenspel zich organisch blijft ontwikkelen.

Het wonderlijke is, dat met een degelijke opleiding over het totale vlak, onderwijskracht en danspedagoog, beiden in staat zijn bewegingsexpressie te geven, mits de onderwijskracht van tijd tot tijd wordt begeleid door de dansdeskundige en de danspedagoog wordt geruggevoerd door degeen die het 'gewone' onderwijs geeft.