

D

ansend mediteren

Veel mensen doen het wel eens thuis: een cd opzetten en dan lekker mee swingen. Voor de een is het een manier om na de hectiek van het werk te ontspannen. Een anderervaart het als een moment om in de drukte van een gezin tot zichzelf te komen. Een derde laat in het dansen het 'denkhoofd' los en geniet van het ademen, bewegen en warm worden. Voor een vierde is het dansen dé manier om alle gevoelens die in haar rondwoelen eens lekker lucht te geven. Ontspannen, tot zichzelf komen, in contact komen met wat aan gevoelens in je leeft, aandacht hebben voor het pure li-

chamelijke zijn – het zijn allemaal woorden die mensen ook gebruiken als ze willen aanduiden wat mediteren hen geeft. Kan dansen mediteren zijn?

Andere mensen gaan stil zitten, geven aandacht aan hun ademhaling, lezen enkele verzen uit bijbel, verwijlen bij wat de teksten bij hen oproepen, worden daardoor innerlijk bewogen. Deze innerlijke beweging is voor hen voelbaar in het lijf: de ademhaling gaat sneller, er gaat een golf van warmte door het lichaam, tintelingen worden voelbaar, er ontstaat een drang tot bewegen. Kan mediteren ook dansen worden?

Psalm 23 – Vertrouwenspsalm

God is mijn herder, mijn licht en mijn steun,
het zal mij aan niets ontbreken.

Hij wijst mij naar groene weiden,
Hij leidt mij naar rustige wateren.

Hij zorgt dat mijn ziel niet verdwaalt,
Hij leidt mij in 't spoor van zijn waarheid.

Al ga ik door diepe dalen,
U bent bij mij en geeft mij weer moed.

U nodigt mij uit, iedereen mag het zien,
aan uw tafel; mijn beker vloeit over.

Goedheid en liefde kruisen mijn pad,
tot in lengte van dagen blijf ik bij U.

Het antwoord op beide vragen luidt: Ja. Dat wil ik duidelijk maken met suggesties om dansend te mediteren over psalm 23: De Heer is mijn herder, mij ontbreekt niets. Deze zijn ontleend aan een groepsessie bibliodans in een bezinningscentrum en aangepast voor individueel gebruik in huiselijke setting. Bibliodans is een vorm van creatief dansen naar aanleiding van bijbelteksten met het oog op de spirituele ontwikkeling van degene die danst. Voor een dergelijke meditatieessie is enige voorbereiding nodig die op zich ook als een vorm van zich bezinnen op de tekst ervaren kan worden. Iedere suggestie kan gelezen worden als een voorstel voor een meditatieessie van ongeveer een half uur.

Vorbereiding

Lees de tekst van de psalm enkele keren aandachtig door.

Merk op welke bewegingen erin een rol spelen: (doen)liggen, gaan, zitten. Ga na wat de sfeer is van de ruimtes waarin deze bewegingen plaats vinden: grazige weiden, een aartsdonker ravijn, een tafel met een beker die tot verrukking leidt. Zoek in je muziekcollectie naar drie stukjes muziek die je met elk van deze sferen associeert.

Meditatie 1

Zorg voor een plek met bewegingsruimte en een niet al te koude vloer en houd een cd-speler en de door jou gekozen cd's bij de hand. Beleid je op het bewegen voor door de armen en benen los te zwaaien, waarbij je je adem met de beweging mee laat gaan. Rek en strek je spieren en geeuw er eens lekker bij. Ga na of je lichaam na deze bewegingen anders aanvoelt dan daarvoor. Ga dan op de grond liggen; probeer verschillende lighoudingen uit en verbindt de overgang van de ene naar de andere houding met langzame bewegingen waarbij je goed voelt wat er in je spieren gebeurt en hoe het gewicht van je lichaam over de grond verschuift. Speel eens met vertragen en versnellen en het vergroten van de bewegingen. Kijk eens hoe de beweging gaat als je hand ermee begint, of je voet, of je neus.

Lees nu de verzen 2 en 3 enkele keren aandachtig door. Zet dan de muziek op die je bij deze tekst koos. Ga liggen op de grond, beweeg op de muziek met de bewegingen die je net oefende en laat het beeld van het liggen in grazige weiden je bewegingen kleuren. Als de muziek afgelopen is, beëindig je je dans en word je je gewaar wat het dansen met de tekst in je aan innerlijke beweging opriep: gevoelens, herinneringen, verlangens. Breng deze tot uitdrukking in een volgende dans of houding. Sluit af met een gebed en maak enkele aantekeningen.



Riëtte Beurmanjer (foto Soraya Ibrahim)

Meditatie 2

De voorbereidingen en het proeven en tot uitdrukking brengen van de innerlijke beweging etc, zijn het zelfde als in meditatie 1. Het dansgedeelte begint nu vanuit een staande positie. Je gaat bewegen door de ruimte, van houding naar houding, afwisselend langzaam en snel, soms met licht gespannen spieren alsof je door water beweegt, dan weer met meer ontspanning, alsof je lichtjes door de lucht beweegt. Je wisselt explosieve bewegingen met zachte af.

Lees nu vers 4 aandachtig door. Zet dan de muziek op die je bij deze tekst koos. Neem een staande uitgangshouding en dans op de muziek met de bewegingen die je net oefende en laat de woorden van de tekst je bewegingen kleuren.

Meditatie 3

De voorbereidingen en het proeven en tot uitdrukking brengen van de innerlijke beweging etc, zijn hetzelfde als in meditatie 1. Voor het dansgedeelte kies je nu een uitgangshouding op een stoel. Op deze stoel beweeg je weer van houding naar houding en je varieert de bewegingen als in meditatie 1 en 2.

Lees nu vers 5. Zet de muziek op die je bij deze tekst koos. Neem dan een uitgangspositie aan op de stoel, dans op de muziek met de bewegingen die je net oefende en laat ze kleuren door de woorden uit de tekst.

Met huid en haar

Het loszwaaien van je armen etc, is nodig om je lichaam warm te laten worden, zodat je bij het bewegen geen verrekkingen oploopt. Het laten gaan van je ademhaling helpt je dagelijks beslommeringen uit te ademen. Ook is het belangrijk om verderop te kunnen gewaarworden wat in je lijf en gevoel gebeurt. Het spelen met de verschillende bewegingsmogelijkheden reikt je bewegingstaal aan waarmee je de beelden uit de tekst en de gevoelens die in je worden opgeroepen tot uitdrukking kunt brengen. Zo 'aardt' je de beweging en voorkom je dat je in je beeld- of gevoelswereld 'wegzweeft'. Het dansen naar aanleiding van de beelden uit de tekst zet je met huid en haar in de tekst. Natuurlijk worden al tijdens het dansen innerlijke bewegingen in je opgeroepen. Je voelt ze vaak aan op een halfbewuste manier:

aan de mate van spanning of ontspanning in bepaalde delen van je lijf, aan het ritme van je ademhaling bijvoorbeeld, of aan een gevoel van ruimte dat in je lichaam ontstaat. Ook deze innerlijke bewegingen zullen je dans kleur geven en het verloop ervan beïnvloeden. Het is goed dat te laten gebeuren en er pas na de dans op terug te kijken en te proeven wat er gebeurde. Zo voorkom je dat je jezelf tijdens het dansen splitst in een danser en een kijker – dat zou de dans maar doen stokken.

Bibliodans

In 'Werken met spiritualiteit' omschrijft Kick Bras mediteren als: stil worden, ontvankelijk worden, je laten raken, opengaan naar een grotere werkelijkheid door innerlijke ontsluiting. Deze omschrijving suggereert dat stilte een noodzakelijke voorwaarde is voor de andere elementen. Ook in beweging echter kan je ontvankelijk worden, je laten raken, opengaan voor een grotere werkelijkheid. Dit kan als je al je poriën open zet voor wat er tijdens het dansen gebeurt, als dansen niet alleen 'doen' is, maar tegelijkertijd 'lichamelijk gewaarworden' van wat tijdens het doen gebeurt.

Meditatief dansen suggereert dat de bewegingen rustig en verstillend zouden moeten zijn. Ik kies voor bibliodans voor de term: dansend mediteren. Deze geeft ruimte om ook temperamentvolle dansbewegingen te zien als openend voor een grotere werkelijkheid. Bibliodans is een dansend mediteren naar aanleiding van teksten uit de bijbel, een boek waarin temperament niet wordt geschuwd.

Riëtte Beurmanjer is theologe en dansdocente en leidt de werkplaats voor dans en christelijke spiritualiteit. Zij bereidt een proefschrift voor over bibliodans als vorm van geestelijke lezing. Kijk voor meer informatie op: www.riettebeurmanjer.nl