

Dansend met het licht naar buiten komen...

Jean Agten



Het overdragen van de levensbeschouwelijke, religieuze en/of christelijke betekenis van het 'licht' aan kinderen gebeurt meestal op vrij cognitieve wijze. In aansluiting met oeroude religieuze rituelen wil ik via de dans kinderen meer lichamelijk gevoelig maken voor de ervaring en betekenis van het licht. Met drie 'lichtdansen' willen we de kinderen in contact brengen met de symbolische betekenissen van het licht. Ze kunnen daarin de zin ervan aan den lijve ervaren.

De dansen zijn zo opgebouwd dat alle kinderen er aan kunnen deelnemen maar ook dat er mogelijke

verwijzingen gemaakt kunnen worden naar het christelijke gedachtegoed. Dat gebeuren wordt mogelijk 'geloof in beweging' waarin de betekenissen niet alleen verkend worden maar ook ervaren, gedaan, geoefend.

Dansen is religieus bewegen

Religieuze ervaringen zijn eeuwenlang in diverse culturen uitgedrukt in de dans. De ritmen van het eigen leven en de ritmen van de natuur waarin het menselijk leven zich afspeelt zijn in de dans uitgebeeld. Het komen en gaan zoals bij eb en vloed. Het cirkelend leven zoals de vormen en bewegingen van zon en maan. Het samen komen van mensen(groepen) als samenstromende rivieren... In reidansen en kringen, met opgeheven handen of neergebogen hoofden wordt de eigen geraaktheid door het leven al dansend weergegeven. In oorsprong door nabootsing van de natuur, later door de verbindingen met de menselijke geest. Dansen is in wezen religieus. Waarom toch werd de dans zo totaal uit de christelijke liturgie verbannen? En nu ze heel even haar neus aan het venster steekt, gaan er in het katholieke Rome stemmen op om ze weer uit te drijven. Bij het dansen komt meer dan het verstand alleen



aan bod. Het lichaam, heel het wezen van de mens wordt betrokken in het gebeuren. En... men komt daarbij in beweging, men gaat vooruit of achteruit, men komt samen, haakt op elkaar in en gaat weer verder.



Door de dans neemt men ook deel aan de religieuze werkelijkheid die op symbolische wijze uitgebeeld wordt in de dansbewegingen. Door ze uit te voeren wordt men er (mogelijk) deelgenoot van. Het is een ervaring die aangrijpt, die men aan den lijve beleeft. Men leert ongekende levenservaringen die in de dans symbolisch zijn verwerkt, verkennen en beleven.

Al doende, al dansend, oefent men het leven. Deze ervaringen worden in lichaamstaal, woordeloos met elkaar uitgewisseld. Al is het aan te raden deze na de dans naar elkaar toe uit te spreken.

De bijbel roept ten dans



Bekend is de scène uit het exodusverhaal waarin Mirjam, de zuster van Aäron de bevrijding bij de doortocht door de Rietzee tot uitdrukking brengt. Ze neemt haar tamboerijn en gaat de andere vrouwen dansend, spelend en zingend vooraf. (Ex. 15,20-21) Bekender nog de scène waarbij David en alle Israëlieten voor de ark, voor JHWH uit dansen (2Sam.6,5) 'Looft de Heer met beltrom en rondedans' zingt de psalmist (Ps150,4-6) Ook de profeet Maleachi kondigt aan 'op de dag van Jahweh zal de zon van gerechtigheid opgaan en met haar vleugels genezing brengen, die dag zult gij dansend naar buiten komen...' Maleachi 3,20. Dit laatste citaat wordt in verband gebracht met het weer aanwassen van de zon en met de komst van de (door joden) langverwachte Messias als een lichtbrenger, als het licht zelf in de wereld. Jezus van Nazareth wordt later herkend als de nieuwgeboren zon. Kerstmis, het christelijke feest van Jezus geboorte is in onze contreien geënt op het Germaanse Joelfeest een lichtfeest rondom de midwinterzonnewende.

Kunnen we dansend met het licht naar buiten komen?



Een spiraal van licht: een zonnewardans

In een eerste dans verbeelden we de zonnewardans, de kering van de zon. Het sluit aan bij het levensgevoel in de donkere periode van de winter waarbij de koude en de duisternis het lijkt te winnen van de warmte en het licht. We drukken daarbij de hoop en het verlangen naar meer licht en leven uit. In realiteit beginnen de dagen te lengen, het verminderende licht komt op een keerpunt, het herwint aan kracht. Op symbolische wijze wordt dit in de dansvorm tot uitdrukking gebracht, door in een spiraalbeweging met de (klas)groep langzaam naar het middelpunt, waar een kleine kaars licht geeft, toe te cirkelen. In steeds kleiner wordende omcirkelingen wordt het verkleinen van het zonlicht aangegeven. Dicht bij het middelpunt gekomen, dat aangegeven wordt door een brandende kaars die het licht van de zon verbeeldt, komt er een wende. De eerste danser draait zich en de lange rij kinderen kronkelt zich spiraalvormig weer naar buiten toe. De spiraalbeweging wordt weer groter en symboliseert het toenemende licht en het naar buiten komen van de mensen die zich weer op de buitenwereld richten. In een christelijke context kan de dans de zoektocht naar Jezus als symbolische lichtbrenger aanduiden zoals de drie wijzen uit de geboorteverhalen van Jezus van Nazareth op zoek zijn naar het licht, ze volgen een ster, of zoals de herders zich naar een pasgeboren kind begeven. Na zich gelaafd te hebben aan de lichtbron van het leven begeven ze zich weer de wijde wereld in. Men kan dan tezamen met de kaars het Jezuskind in een kribbe in het midden plaatsen. Aan het begin van de dans kan men de sfeer oproepen waarin de vraag naar warmte, naar licht in de duisternis, naar goed en waarachtig leven gesuggereerd wordt. Dan kan deze dans ook een innerlijke weg worden die kan uitgaan van een verlangen of een nood waarmee men zich op weg begeeft, of als een zoektocht naar de bron, de kern van het leven waardoor men zich laat belichten en men het licht weer naar buiten draagt.

De eerste danspassen

Deze dans is een reidans en wordt voorgedaan door de begeleid(st)er. Alle kinderen staan op een rij en geven elkaar de hand. De rij kinderen vormt geen rechte lijn maar staat lichtjes gebogen en symboliseert een deel van de grote zonnecirkel. De rechterhand wordt opgehouden met de palm naar boven. Ze ontvangt en draagt de linkerhand van het kind dat voorafgaat. De linkerhand wordt gelegd in de rechterhand van het kind dat volgt. We zien deze beweging van de rechterhand die ontvangt en de linker die doorgeeft ook voorkomen in de repetitieve, extatische dans van de befaamde islamitische 'dansende derwisjen'. De open rechterhand is er boven het hoofd geheven en is ontvankelijk voor het goddelijke licht dat doorheen het lichaam naar de linkerhand stroomt. Deze wordt laag gehouden, dicht bij de aarde en geeft haar het licht van boven door

Als iedereen iemand bij de hand heeft kan de dans starten. De vastgehouden handen hangen losjes naar beneden en kunnen lichtjes heen en weer bengelen op het ritme van de muziek. De vrije rechterhand van de voorgang(st)er wordt naar boven open gehouden. De laatste van de rij houdt de vrije linkerhand schuin naar beneden, de handpalm naar de aarde gericht. De kinderen kijken schuin vooruit in de dansrichting. Voor deze dans zoekt men een eenvoudig repetitief melodietje in de maat van vier waarop ritmisch kan gestapt worden. Als dansbeweging kan je heel simpel voor een gewone stap kiezen waarbij men een zacht vooruitlopende beweging aanhoudt op de cadans van de muziek. Het kan ook een schuifelpas worden. Dan vertrekt de dans met de rechervoet. Men zet één stap waarna men de andere voet bijschuift tot achter de eerste voet. Daarna zet men weer een stap vooruit met rechts waarna men met de linkervoet een volledige stap zet tot voorbij de rechervoet. Nu schuift men de rechervoet bij tot achter de linker. Daarna gaat het weer links vooruit en zet men met de rechter een volledige stap voorbij de linker voet, die dan opnieuw bijgetrokken wordt. De hele dans gaat deze afwisselende beweging door. Beknopt beschreven klinkt deze danspas als volgt: rechts voor, bijsluit, rechts voor, links voor, bijsluit, links voor en opnieuw rechts voor zoals het begin. Men kan ook kiezen voor een dansritme waarbij men enkele passen voorwaarts laat afwisselen met deze schuifelpas of met een springstap achterwaarts. Op de menselijke levensweg moet men soms een stap terug zetten, of wordt men achteruit gemanoeuvreerd. Zo 'n eenvoudige pas vertrekt vanuit drie passen voorwaarts (rechts, links, rechts) Steunend op rechts stopt men de vooruitgaande beweging (de linkervoet die nog achter is komt net los van de grond) en stapt men weer achteruit steunend op de linkervoet die weer wordt neergezet. Men leunt achteruit op de linkervoet terwijl de rechervoet die nog voorstaat lichtjes los komt van de grond. Dan volgen weer drie gewone looppassen voorwaarts. Te beginnen met de rechervoet die wordt neergezet, gevolgd door links en weer rechts. Dan wordt de stap achteruit weer herhaald. Beknopt klinkt het als volgt: Rechts voor, links voor, rechts voor, balanceer, linksachter, balanceer en opnieuw rechts voor. De danspas wordt maar echt dans als deze passen niet stijf en stram maar lichtvoetig en zachtjes lopend worden gezet. De terugstap gebeurt dan lichtjes verend vooruit en achteruit of zachtjes opspringend bij dynamischere melodietjes. Maak de dans niet te gevarieerd, door een eenvoudige danspas aan te houden komt er meer ruimte voor de ervaring, de inhouden en de bedoeling van de dans.

De begeleid(st)er of voorgang(st)er in de dans loopt in danspas met de hele sliert kinderen achter haar aan. Dat gebeurt zachtjes ingetogen en in stilte. Het blikveld is meer naar binnen gericht. Men loopt in steeds kleiner wordende cirkels naar het midden van de ruimte waar een mooie brandende kaars het licht aangeeft. De lange sliert draait meer en meer in elkaar zodat er steeds kleiner wordende binnencirkels ontstaan. Daardoor wordt de spiraal steeds kleiner. Het symboliseert het afnemende zonlicht, de warmte die vermindert en plaats maakt voor het koude winterweer. Maar tegelijkertijd komen de mensen daardoor meer samen, ze zoeken de warmte op bij het (hard)vuur en bij elkaar. Dat wordt in de dans uitgedrukt doordat de kinderen in de spiraal dichter bij elkaar komen en dichter bij de gloed van het licht.

Eenmaal dicht bij het midden aangekomen komt er een wende zoals bij de zon. In plaats van kleiner te worden gaat het zonlicht weer groeien. De voorgangster neemt een scherpe bocht, weg van het centrum. De spiraal beweging begint nu in omgekeerde richting te werken. Terwijl de rest van de sliert kinderen zich nog naar het centrum beweegt, draait de kop van de rij zich al naar buiten tussen

de naar binnen draaiende kinderen door. De cirkelbeweging naar buiten wordt nu langzaam groter. Het blikveld van de kinderen is nu meer naar buiten gericht, open op de wereld. De dansbeweging kan eindigen in een halve boog. Ze kan ook eindigen in een cirkel als een volle zon wanneer de voorgangster de laatste van de rij inhaalt en de hand reikt.

Zonnedans: Adventssymbolen in beweging

In een tweede dans wordt er uitgegaan van een volledige cirkel. Bij deze dans houdt men elkaar handen vast op de zelfde wijze als bij de voorgaande dans. De kinderen vormen een gesloten cirkel. Een cirkel van ontvangen en doorgeven. Zo wordt mogelijk het licht, het zonlicht, elkaars lichtende aanwezigheid, iets van het goddelijke licht ontvangen op een eigen manier verwerkt en weer aan elkaar doorgeven. De adventskrans is een verchristelijking van het zonnensymbool dat de komst van licht en leven aangeeft. De kaarsen die stelselmatig worden aangestoken geven de verwachting naar meer licht en naar de geboorte van de lichtbrenger aan. Het dennengroen verwijst naar nieuw beginnend leven, naar groeikracht en vruchtbaarheid. De rode linten in de adventskrans symboliseren de levensgloed, de rode kleur van het bloed, van het hart van de mens en de liefde. Wanneer we een lang rood en groen lint, of groen dennentakje in de rechterhand van elk kind leggen dan kan ook deze symboliek megedragen worden in de dans. Dat kunnen losse linten voor elk kind afzonderlijk zijn. Het kan ook één ononderbroken rood lint zijn dat van hand tot hand de cirkel rondloopt. Elk kind in de cirkel symboliseert ook een zonnestraal, elkeen is hier evenwaardig en eigenaardig tegelijk. De cirkel drukt de gemeenzaamheid uit en verwijst naar de kosmos, naar het heel-al, het 'al' dat een ge'heel' wordt. De dans beweegt zich naar binnen en naar buiten wat de (het) stralen van de zon verbeeld. Tegelijk symboliseert het ook het kleiner en het groter worden van de zon tezamen met het naar binnen en naar buiten keren van de mens. De dansbeweging verloopt rechtsom en beschrijft de hele cirkel. In het midden van de cirkel wordt een adventskrans met de brandende kaarsen geplaatst. Voor deze dans kunnen we gebruik maken van de 'zonnedans' uit de wereld van de 'sacrale dans'. Deze gaat als volgt.

Men vormt en kring met het gezicht naar het midden gekeerd. Men begint met de linkervoet en zet één stap voorwaarts naar het midden van de kring toe. De rechervoet wordt daarna naast de linkervoet bijgezet en onmiddellijk in een vloeiende beweging naar rechts opzij gezet en linkervoet wordt ernaast bijgetrokken. De rechervoet wordt nu naar achter gebracht en met de linkervoet zetten we nog een stap verder naar achter. Daarna bewegen we ons lichaam naar voor en naar achter zodat we zachtjes verend ons steunen op de rechervoet, die voorstaat, terwijl we naar voor bewegen, daarna achteruit steunend op de linkervoet, die achter staat. Dan stappen we weer naar voor in de richting van het midden van de cirkel. Steunend eerst op de rechervoet, die nog voor staat en daarna op de linker die nu naar voor gebracht wordt. Dan wordt de rechervoet weer bijgetrokken en rechts opzij gezet in een vloeiende beweging en zijn we weer aan het begin en zo kunnen we deze beweging constant herhalen. Beknopt weergegeven gaat het als volgt: Links voor, rechts bijsluit-opzij, links bijsluit, rechts achter, links achter, balanceer op rechts en balanceer naar achter op links, op rechts, en dan weer op nieuw, links voor, rechts bijsluit opzij... Mooie muzikale ondersteuning voor deze dans is het stukje 'Schapen mogen veilig grazen' uit de Jachtcantate van J.S.Bach.

Wanneer die bewegingen vlot en vloeiend gekend zijn door heel de groep ontstaat er ruimte voor de meditatieve en bezinnende werking van de dans. Deze dans kan na enige tijd zonder veel moeite door kinderen zelfs met de ogen dicht gedanst worden. De dans roept voor christenen mogelijk de betrokkenheid op tussen enerzijds het grote zonlicht en het daarin gesymboliseerde goddelijke licht en anderzijds het eigen innerlijke licht van de mens waarvan ook de christelijke mystici spraken'. Al dansend trachten we voeling te krijgen met 'het licht van boven' dat zichtbaar-onzichtbaar, als een zon achter de wolken, aanwezig is en dat (mogelijk) ons eigen innerlijke licht kan versterken. H.Oosterhuis zingt het ons voor:

'Licht dat ons aanstoot in de morgen, voortijdig licht waarin wij staan. Koud één voor één en ongeborgen, licht overdek mij vuur mij aan. Dat ik niet uitval dat wij allen, zo zwaar en droevig als wij zijn. Niet uit elkaars genade vallen en doelloos en onvindbaar zijn... Aanhoudend licht dat overwint, vaderlijk licht, steevaste schouder, draag mij, ik ben jouw kijkend kind. Licht, kind in mij, kijk uit mijn ogen of ergens al de waarheid daagt... Alles zal zwichten en verwaaien wat op het licht niet is geijkt... Licht, laatste woord van Hem die leeft.'

Dragers van het licht

In deze dans dragen de kinderen een lichtje bij zich. Een theelichtje in een potje van glas of plastic. Men kan in klei ook zelf potjes maken. Men kan ook dansen met lichten die de kinderen zelf hebben meegebracht. De lichtjes worden aangestoken aan een centrale kaars in het midden van de kring. Die kaars symboliseert het zonlicht, het goddelijke licht. De kleine lichtjes symboliseren het eigen innerlijke licht. Men draagt de lichtjes op de open linkerhand dicht tegen het eigen lichaam ter hoogte van de navel. De kinderen staan in een kring met het aangezicht naar het midden. Om de dans te beginnen draaien ze zich een kleine kwartdraai naar rechts en leggen de rechterhand op de schouder van hun voorganger. Elke dans beweging omvat vier stappen. De dans vat aan met vier stappen vooruit.

Men begint met de linker voet. Dus links, rechts, links, rechts. Daarna laat men de voorganger los en zet met twee passen (links, rechts) naar het midden van de cirkel toe terwijl men de beide handen (met in de linkerhand het lichtje) naast elkaar en open voor het lichaam houdt. Men laat aan elkaar het eigen licht zien. Daarna zet men twee stappen achteruit (links, rechts) zodat men weer in de oorspronkelijke positie staat. Dan gaat men weer vier stappen naar rechts verder de cirkel beschrijvend, maar in plaats van vooruit te gaan, zet men die vier stappen achterwaarts (links, rechts, links, rechts) terwijl men de rechterhand als een bescherming boven het lichtje houdt. Men blijft dus in dezelfde richting lopen maar dan achteruit. Dan weer twee stappen naar het midden van de cirkel toe (links, rechts) waarbij men met beide handen open naar de anderen toe strekt. Men biedt de anderen het licht aan. Men zet twee stappen weer terug (links, rechts) en draait een kwartdraai naar rechts. Dan gaat het weer van vooraf aan met vier stappen voorwaarts met de rechterhand op de schouder van de voorganger en het lichtje in de linker ter hoogte van de navel. Begeleidende muziek 'Fairy tale' uit de cd The Celts van Enya.



In deze dans wil men stilstaan bij het eigen innerlijke licht dat we bij ons dragen. Dat we vooruit dragen en waar we durven voor uit komen. Daarvoor zijn me mekaar een steun in de rug, een vertrouwvolle hand op de schouder. Het licht dat we in ons dragen durven we aan elkaar laten zien. We kunnen mekaar in de ogen kijken. Dat eigen licht moet soms beschermd worden. Tegen wind en ontij. Dat doen we door het bedreigende de rug toe te keren. Niet om op de vlucht te gaan, maar wel om met de rug de bedreiging weg te duwen terwijl we ons eigen licht veilig stellen. We laten niet alleen het eigen licht zien, we bieden het ook aan anderen aan. Al gaande in de cirkel van het licht stappen we de weg van het leven. Worden we aanhangers van de weg, zoals de eerste christenen werden genoemd. Met Kerstmis hebben we het licht ontvangen uit de handen van een kind. Dat licht verlicht ons en belicht de weg die we gaan.

Vorbereiding en aandachtspunten bij het aanleren van de dansen.

De dansen zijn meditatief en religieus van aard. Ze vragen om een zorgvuldige aanpak. Dat men deze dansen eerst uitgebreid thuis inoefent, lijkt mij vanzelfsprekend. Let daarbij goed op de moeilijkheden waar je zelf komt voor te staan, die kunnen straks helpen bij het aanleren van de dans. Overdenk in stappen hoe je deze dansbewegingen de kinderen kan aanleren. Werk de opdrachten concreet uit.



Zorg voor voldoende rust bij jezelf en wees overtuigd van wat je gaat doen. Ook al is het voor jou de eerste keer en ben je wat gespannen en onzeker over de goede afloop. Eigen twijfels en angst breng je ongewild op de kinderen over. Als de kinderen dit gebeuren niet gewoon zijn breng je dit ongewone best ter sprake. Verwoord eventueel je eigen onzekerheid en de hoop dat het een prettig gebeuren wordt. Je kan deze dansen ook laten vooraf gaan door wat andere oefeningen met lichaamstaal ter voorbereiding of gewenning.

Doe stapsgewijze de bewegingen voor, eerst traag en zonder muziek, daarna op ritme en later met muziek. Verplaats je bij het voordoen van de bewegingen regelmatig in de kring zodat de kinderen niet alleen in spiegelbeeld de danspassen moeten leren. Voor heel jonge kinderen is alleen de eerst beschreven dans haalbaar.

Zorg dat alle kinderen de dansbewegingen kunnen uitvoeren vooraleer je deze dans als een ritueel start. Een kind dat de dans niet kent, kan niet goed deelnemen, vindt nooit de concentratie en stoort ook de anderen in hun beweging. Zorg voor een veilig klimaat waarbij een misstap doen niet erg wordt gevonden maar als eigen aan het leven

Zoek voor de dans een verzorgde sfeervolle ruimte of herschik het lokaal grondig zodat ook de wanden geen opeenstapeling van tafels en stoelen te zien geeft. Een goede muziekinstallatie met een heldere klankweergave is wenselijk. Stel het geluidsvolume evenwichtig in.

Geef vooral de doelen en de inhouden van de dans goed aan, door de symbolische houdingen en bewegingen toe te lichten. Overdenk op voorhand hoe en in welke mate je de religieuze werkelijkheid en/of de christelijke betekenissen ter sprake gaat brengen. Zorg voor evenwicht tussen je woorden over de dansbewegingen, de symbolische betekenissen, de mogelijke ervaringen...Overstelp zeker jonge kinderen niet met teveel uitleg. Verduister het lokaal of temper het licht. Plaats in het midden een mooie kaars eventueel aangevuld met andere elementen zoals een adventskrans, een beeld van het kind Jezus...

Laat de dansen in alle stilte verlopen anders verliezen ze hun meditatief karakter. Zorg voor de nodige sfeer, inleving en concentratie vooraleer je de dans aanzet. Vang onwennigheden en daarmee samenhangend storend gedrag (zoals gelach, gegriinnik, elkaar aanstoten enz.) begripvol op. Storingen geven aan dat men er nog niet helemaal klaar voor is. Geef daar positief aandacht aan. Met opmerkingen en reprimandes verpest men de sfeer. De kinderen sluiten zich dan af. De openheid op wat de dans mogelijk te weeg brengt verdwijnt dan.

Rond ook een dans zorgvuldig af. Tracht het einde steeds in overeenstemming met het slot van de muziek te brengen. Elkaars handen na de dans nog vasthouden en de stilte een tiental seconden of langer bewaren kan een hulp zijn om de belevingen beter in zich op te nemen. Men kan zich beter



laten raken door het gebeuren dat nog nazindert. Samen gaan zitten en wat dichter bij elkaar schuifelen kan een vlotte overgang zijn naar een moment van uitwisseling van ervaringen.

Bij de laatste dans heb je theelichtjes nodig. Zorg voor glazen of plastic potjes die het kaarsje omhullen. Bij de dansbewegingen waaien de lichtjes anders uit of druppelt er hete was op de handen van de kinderen.

Nagesprek over de ervaringen tijdens het dansen

In de nabespreking gaat de aandacht naar de uitwisseling van de ervaringen. Allereerst over de belevingen die zijn opgekomen bij de dans. Welke denkbeelden, verbeeldingen, gevoelens, herinneringen, gewaarwordingen... zijn er opgekomen tijdens de dans. Specifieke aandacht gaat uit naar de ervaringen m.b.t. 'licht'. Bereid de vragen die betrekking hebben op het religieuze goed voor. Vraag of kinderen iets van licht hebben gevoeld, iets van het eigen licht, iets van het grote licht, iets als van Godswege. Bevraag ook de belevingen bij de danspassen, het aanleren ervan, het in stilte dansen. Vraag ook naar wat moeilijk of helemaal niet lukte. Zoek met de kinderen naar mogelijke oplossingen. Beluister alle ervaringen zorgvuldig zeker diegenen die tegengesteld zijn aan de verwachtingen en de doelen. Want 'storingen hebben voorrang', ze zijn werkpunten voor verbetering of geven aan waar kinderen hulp bij nodig hebben.