



### **Derde nieuwsbrief 'Tango met God' 15 juni 2015**

Aan alle mensen die 'Tango met God?' ondersteunen

Ook de afgelopen tijd heeft het herstel van de vorig jaar opgelopen blessures tijd gevraagd. Het goede nieuws: er hoeft geen operatie ter vervanging van de kruisband plaats te vinden. Met stevige krachttrainingen kunnen de omringende spieren de functie van de kruisband overnemen. Daarom ga ik, nu het fysiotherapietraject is afgelopen, regelmatig naar de sportschool. Het oefenen met apparaten vind ik niet zo leuk: er zit niet zo'n mooie flow in als in dans. Maar ik merk dat de oefeningen effect hebben en dat motiveert om er mee door te gaan. Lopen en fietsen: het lukt allemaal weer. Dansen kan ik, als ik het op mijn eigen manier kan doen. Grond- of sprongcombinaties gaan me niet goed af en het is ook moeilijk om bewegingen van anderen na te doen. Door verschillende dansworkshops te volgen hoop ik mijn mogelijkheden weer te vergroten. En wie weet is het dan ook weer mogelijk in bergachtig terrein te wandelen.

Als ik in de bergen loop heb ik stevast niet zo ver onder top of col een 'crisis'. Ik ben moe, vraag mezelf af waarom ik in vredesnaam aan de tocht begonnen ben en twijfel er ernstig aan dat ik het doel halen zal. Ik heb opbeurende woorden van tochtgenoten nodig om aan het laatste stuk te beginnen.

De afgelopen maanden was ik regelmatig onderhevig aan het '100-meter-onder-de-top-gevoel'. Het schrijven van het hoofdstuk over bibliodans als methode voor spirituele vorming was niet eenvoudig. Het was zoeken naar een goede afbakening en ordening, naar een heldere theoretische doordinking van de in spirituele vorming voorkomende spanningsvelden en naar de juiste woorden om God ter sprake te brengen. Ik heb wel drie of vier versies geschreven. Het was een ascetische oefening in geduld, volharding en het loslaten van de neiging de goddelijke dimensie met woorden in de greep te willen krijgen. Gelukkig waren er steeds de kritisch-stimulerende woorden van mijn begeleiders en van collega's van het promovendi-seminar en de bemoediging van familie en vrienden. En: al ploeterend heb ik mooie dingen ontdekt. Een kleine proeve daarvan vinden jullie hieronder. Ik begin nu aan de laatste etappes van de tocht. De eerste: het herschrijven van mijn conclusies naar aanleiding van de bevindingen in het hoofdstuk over spirituele vorming. De volgende: het stroomlijnen van de eerder geschreven hoofdstukken. Ik durf niet meer zo goed te zeggen wanneer het geheel klaar zal, iedere streefdatum is tot nu toe onhaalbaar gebleken. Toch gok ik erop dat de tekst eind van dit jaar klaar zal zijn. Het idee dat jullie me bij mijn geploeter steunen maakt de tred lichter.

Een goede zomer gewenst en hartelijke groet van

Riëtte

In de literatuur over spiritueel begeleiden worden naast het gesprek ook ‘oefeningen’ genoemd als vorm waarmee een begeleider degene die hij begeleidt op zijn spirituele weg van dienst kan zijn.<sup>1</sup> Sommige auteurs benadrukken het ascetische aspect ervan. Kunnen de begrippen ‘oefenen’ en ‘ascese’ verhelderen wat de begeleider in een bibliodanssessie beoogt?

‘Oefenen’ roept als het om dansen gaat het beeld op van eindeloos herhaalde bewegingsroutines die als doel hebben om bij de danser het door de choreograaf gewenste lichaamsbeeld en bewegingsvocabulaire te doen inslijten.<sup>2</sup> ‘Ascese’ is in dat kader het afzien, de pijn verdragen om het ideale lichaamsbeeld en bewegingspatroon te kunnen bereiken.<sup>3</sup> Bij bibliodans is geen sprake van het herhalen van bepaalde bewegingspatronen en gaat het niet om het inoefenen van een ideale lichaamsvorm.<sup>4</sup> Met de bewegingsexploratie stimuleert de begeleider deelnemers tot het aanvaarden van en spelen met eigen lichamelijke beperkingen, het vinden van speelruimte daarbinnen, het ontwikkelen van bewegingsvrijheid en het vergroten van de bewegingsmogelijkheden.<sup>5</sup> Met de opwarming en de vragen na afloop van de dansen nodigt zij hen steeds weer uit aandacht te hebben voor wat zich aan lichamelijke sensaties voordoet en oefent hen zo in een houding van openheid en respect voor en plezier in het lichaam.<sup>6</sup> Ze biedt de mogelijkheid dans te ervaren als een plaats van overvloedige mogelijkheden. In bibliodans wordt het lichaam eerder gevierd dan gedisciplineerd.

Toch heeft bibliodans ook ascetische trekken. Korte omschrijft ascese als iets niet doen, iets laten, om zich een spirituele houding eigen te maken, Firet als een religieuze vorm van het zich oefenen in vrijheid, Speelman als een vasten waarin men dingen nalaat, het geweten vormt en zich in kwetsbaarheid overgeeft aan Gods liefde.

De manier waarop de begeleider de deelnemers vraagt van bepaalde dingen af te zien, bepaalde manieren van doen te ‘laten’ kan men zien als een vorm van ascese. Zo vraagt ze hen bijvoorbeeld spanning in de spieren los te laten die de bewegingsvrijheid blokkeren. Ze vraagt hen zich niet te richten op het feit dat men bekeken kan worden, maar op de gewaarwording van wat er in de beweging gebeurt en zo eventuele schaamte los te laten. Ze vraagt hen de splitsing tussen hoofd/ogen en de rest van het lichaam los te laten, om zo tot een heel lichaam te worden. Ze vraagt hen gewaar te worden wanneer men een beweging stuurt en stimuleert zo de mogelijkheid de controle over de beweging los te laten om de beweging ‘haar gang te laten gaan’ en zich zo over te geven aan de beweging die gebeurt.<sup>7</sup> De ascese in bibliodans betreft dus het loslaten van bepaalde bewegingspatronen en zo vrij te worden voor overgave aan de beweging. Zo oefent de begeleider in een houding die men niet alleen ten opzichte van zichzelf, maar ook ten opzichte van anderen en de goddelijke dimensie kan aannemen.

---

<sup>1</sup> Van Dam legt sterk de nadruk op het gesprek als begeleidingsvorm; het gaat volgens hem om een helpend gesprek, waarin de begeleidster (op verzoek van de begeleide) een ruimte helpt creëren waarin de begeleide uitgedaagd wordt te reflecteren op zijn of haar levensweg, een weg die ten diepste verstaan kan worden als een omvormingsproces in God. Daarom is de reflectie gericht op wat de omvorming dient. Het is een gesprek waarbij de onderscheiding der geesten centraal staat: wat brengt mij in deze wereld dichter bij God en wat niet? 115. Schreurs omschrijft spirituele begeleiding als hulp van volwassen mensen, in de vorm van gesprekken, adviezen, oefeningen en gebeden, die inhoudelijk gericht zijn op hun behoefte aan verheldering, versterking, ontwikkeling, toetsing en integratie van hun spiritualiteit. 83 ; Korte, lijfelijke hang, 234; Waaijman, 644-645

<sup>2</sup> Zie Fosters ideeën over het ideale en waargenomen lichaam in het danshoofdstuk, blz

<sup>3</sup> Anna Aalten over pijn bij ballettrainingen. Zie ook wat in het televisieprogramma ‘So you think you can dance’ gezegd wordt over het afzien bij het trainen en maken van voorstellingen.

<sup>4</sup> Zie in het danshoofdstuk Fosters ideeën over het waargenomen en het ideale lichaam.

<sup>5</sup> Danshoofdstuk blz

<sup>6</sup> *Attentional practice* van De Spain, danshoofdstuk blz

<sup>7</sup> Ook hier geldt wat ik in de vorige paragraaf schreef. In eenmalige workshops maken de deelnemers kennis met deze manier om zich met het eigen lichaam en dat van anderen te verhouden. Doet men vaker aan workshops mee, dan treedt een herhalings-effect op en raakt men meer en meer vertrouwd met deze ‘vierend- ascetische’ levenshouding.