

Kunnen mensen door te dansen hun lichaam als heilig ervaren? Het genieten van vitale bewegingen kan leiden tot een dergelijke beleving. De omstandigheden zijn van belang: is de juiste ruimte gecreëerd? Ben je actief en tegelijk ontvankelijk? Verder is het: wachten. Wachten op 'de Adem Gods die waait waarheen zij wil'.

Bibliodans onder
leiding van
Riëtte Beurmanjer.

Riëtte Beurmanjer is theoloog met dans als specialisatie. Ze is als docent verbonden aan de Werkplaats voor Dans en Spiritualiteit. Ze is gepromoveerd op een proefschrift over bibliodans als een methode voor spirituele vorming.



Holy Swing

De dans als ongrijpbare ervaring

Holy Swing, zo heette een vrolijke, swingende dansworkshop die ik in 2018 gaf. Dat was tijdens het Inspiratiefestival van de Protestantse Kerken in Nederland, op Terschelling. De workshop was in de kerk van Midsland. De deelnemers dansten afwisselend alleen, in tweetallen en in grotere groepen, op uiteenlopende vormen van wereldmuziek. *Holy Swing* was een titel met een knipoog, gekozen om bezoekers nieuwsgierig te maken naar een verbinding tussen twee voor veel mensen gescheiden werelden: die van dans en die van kerk. Een titel die ook vragen oproept. Wat maakt de *Swing* dan heilig? De ruimte van de kerk? Het kader van het festival? De intentie van mij als workshopleider? De beleving van de deelnemers?

Het woord 'heilig' associeer ik met woorden als: heel, zuiver, aan God gewijd. Ook denk ik aan de in de theologie vaak gebruikte tegenstelling tussen heilig en profaan. Daarin staat profaan voor wat niet heel, niet zuiver of niet aan God toegewijd is. Door de eeuwen heen werd de dans door theologen vaak getekend als profaan, niet behorend bij het heilige. Toch zijn er in de geschiedenis van de kerk gelovigen geweest voor wie het geen tegenstelling was. En sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw is er een wereldwijde beweging gaande van gelovigen, vooral vrouwen, voor wie dansen een manier is om hun geloof vorm te geven en te beleven. Het kan gaan om dansvormen die ontleend zijn aan de hen omringende cultuur, bijvoorbeeld christelijke bharatanatyamdansen in India. Of

om populaire westerse dansvormen als jazzdans of hip-hop – bekend via internet – die in vieringen worden ingezet. Ook in Nederland zijn dansende gelovigen te vinden. Zij beoefenen bijvoorbeeld worshipdance, bibliodans of sacrale dans. Wat voor invulling zou het theologische woord ‘heilig’ kunnen krijgen als we kijken naar dergelijke danspraktijken? Zou daar een antwoord te vinden zijn op de vraag die de redactie me stelde: ‘Kan dans een heiliging van het lichaam zijn?’

Ervaring van het heilige

Ik zoek naar een antwoord vanuit mijn ervaring als beoefenaar en begeleider van bibliodans. Bibliodans is een vorm van creatief, geïmproviseerd dansen, geïnspireerd door teksten, liederen of afbeeldingen uit de bijbelse traditie. Ik ontwikkelde deze dansvorm na mijn theologiestudie en opleiding tot dansdocente. Ik werk ermee in het kader van liturgie, vormingswerk, pastoraat en geestelijke begeleiding. Ik geef trainingen in het werken ermee en schreef er een proefschrift over, om er een theoretische onderbouwing aan te geven. Bij het zoeken naar een antwoord laat ik me inspireren door een boekje onder redactie van Anne-Marie Korte en Angela Berlis over spiritualiteit in vrouwendomeinen. Zij vragen zich af wat maakt dat vrouwen in hun alledaagse leven sommige momenten of gebeurtenissen als heilig ervaren. Door zorgvuldig te kijken naar wat vrouwen daarover vertellen, ontdekten zij dat twee dingen daarbij een rol spelen. Aan de ene kant is er de houding van degenen die een gebeurtenis als heilig ervaren. Het gaat om een actieve en tegelijkertijd aandachtige houding, een open staan voor iets dat ze niet onder controle hebben én het verlangen om betekenis te geven aan wat gebeurt. Aan de andere kant draagt het gebeuren zelf eraan bij. Bijvoorbeeld door een bepaalde samenloop van omstandigheden. Of

doordat de ruimte en de tijd waarin het plaatsvindt aanknopingspunten bieden voor een symbolische betekenisgeving. Door het samengaan van de tegelijkertijd actieve en ontvankelijke houding en de kenmerken van wat er gebeurt, kan iets alledaags als iets buitengewoons worden ervaren. Degene die het meemaakt, ervaart het gebeuren als verwijzend naar iets dat het gewone overstijgt. Het gewone wordt voor haar teken van iets meer, iets anders dan zichzelf en ze noemt het daarom heilig.

Het gaat om een actieve en aandachtige houding

Vierend karakter

Terug naar de workshop *Holy Swing*. Het voorafgaande maakt me duidelijk dat ik de *Swing* heilig kan noemen door de ruimte waarin die plaatsvindt en doordat ik er met een bepaalde blik naar kijk. De ruimte wordt gekenmerkt door symbolen van het heilige. De lege ruimte, de brandende kaarsjes daaromheen, de opengeslagen bijbel op de kansel – het zijn allemaal tekenen die verwijzen naar iets dat het gebeuren van het dansen kan helpen overstijgen. De ruimte getuigt van een gemeenschap die hier al eeuwen haar geloof beleeft en in heilige teksten speurt naar een Stem die betekenis geeft aan het leven van alledag. De lichtjes staan er als symbool van goddelijke aanwezigheid. Als ik als begeleider goed kijk, zie ik dat mensen soepele spieren en rode konen krijgen en dat hun adem gaat stromen. Ze stralen vitaliteit en plezier uit, maken een levendige indruk. De gedachte komt op: ja, zo is het bedoeld, dat we levendig worden,

tot leven komen, dansend ons van God gegeven leven viert. Mij schiet een bijbeltekst te binnen: ‘In Hem leven wij, bewegen wij en zijn wij.’ (Handelingen 17:28) Ik ga het dansen in de kerkruimte zien als een heilig gebeuren. Of de dansers de *Swing* als heilig beleven, is een vraag waarop ik op dat moment geen antwoord krijg. De workshop heeft een vierend karakter, dat zou doorbroken worden door vragen omtrent betekenisgeving en reflectie. Wel merk ik: de invulling die ik naar aanleiding van het dansen in deze kerkruimte aan het woord ‘heilig’ geef, is anders dan de gangbare. Bewegen in relatie tot het heilige, bijvoorbeeld in een kerkruimte, wordt naar mijn ervaring vaak geassocieerd met plechtige, gedragen, stille gebaren en bewegingen. Er is dan geen sprake van warm wordende spieren, wangen die rood worden door het stromen van het bloed of een vanwege inspanning duidelijk hoorbare ademhaling. Terugblikkend op wat ik tijdens de workshop zag en door de associaties die dat oproept, ontdek ik: ook warme, stomende, zweetende lichamen kunnen in verbinding komen met wat heilig is. Niet alleen een ascetisch afzien van vitale bewegingen, maar ook het genieten daarvan kan openen voor ervaringen van het heilige.

Alles beweegt

Nu ik op het spoor ben van het dansend lichaam als een plaats waar men in verbinding kan komen met het heilige, zoek ik naar vormen waarin ik anderen de mogelijkheid bied voor vergelijkbare ervaringen. Ik heb een workshop ontwikkeld naar aanleiding van een van de scheppingsverhalen uit Genesis. Ik doe deze af en toe voor mezelf, in mijn eigen studio. Dat brengt me dan ‘soms even’ tot het gevoel dat ik iets heiligs meemaak, dat mijn lichaam verbonden raakt met iets, met Iemand groter dan ik. Ik geef deze workshop daarom graag aan anderen.

Hij ziet er als volgt uit. Hij begint met een opwarming. Na een oefening waarin zwaaibewegingen met in- en uitademing gecombineerd worden, volgt Afrikaanse trommelmuziek. Die nodigt met een stevig ritme uit tot krachtige bewegingen, die bloedsomloop en ademhaling stimuleren. Dan is het tijd om te gaan zitten of liggen en aandacht te geven aan de ademhaling. Je merkt op hoe die de neus in en uit gaat en hoe je borstkas en buik meebewegen op het ritme ervan. Dan stel je je voor hoe de zuurstof via je bloed naar alle cellen van je lichaam wordt gebracht. Ook de cellen halen namelijk adem: ze nemen de zuurstof op en geven afvalstoffen af. Het is alsof je hele lichaam ademt. Vervolgens stel je je voor hoe je ademhaling in longen en cellen je lichaam in beweging brengen. Het begint waarschijnlijk met kleine bewegingen in een bepaald lichaamsdeel. Allengs gaat je hele lichaam meebewegen. Dan ga je spelen met het ritme van je ademhaling en je bewegingen. Vervolgens laat je je focus op de concrete ademhaling los en concentreer je je op de bewegingen. De ademhaling blijft vanzelf wel meegaan daarin. Als deze dans is afgerond, lees ik Genesis 2:5-7. Daarna nog eens vers 7: 'Toen boetseerde de Eeuwige God de mens uit stof dat Hij van de aarde nam, en Hij blies hem de levensadem in de neus: zo werd de mens een levend wezen.'

Je stelt je opnieuw voor dat je ademhaling je lichaam vult en in beweging zet, maar nu met in je achterhoofd het beeld uit de tekst: dat God het is die de adem inblaast. Je neemt de tijd om dansend dat beeld tot uitdrukking te brengen. Daarna voel je wat dat met je doet en breng je dat in een volgende dans tot uitdrukking. Als die dans is afgerond, blik je terug. Wat hebben deze dansen je gebracht over de relatie tussen jou, je lichaam en de Eeuwige God?

Door deelnemers te vragen afwisselend te luisteren naar de bewegingen in en van hun lichaam en tot uitdrukking te brengen wat door de bewegingen wordt opgeroepen, nodig ik hen uit zich een houding eigen te maken die tegelijk actief en ontvankelijk is. Ik vraag de deelnemers niet van te voren te bedenken hoe ze zich zullen gaan bewegen, maar om mee te gaan in de beweging die ontstaat. Daarmee nodig ik hen uit om controle los te laten en zich open te stellen voor wat ze niet kunnen voorzien. Ik vraag hen om in woorden en beweging tot uitdrukking te brengen wat het dansen met hen doet, en daarvoor geef ik hun de gelegenheid om

Ze krijgen soepele spieren, rode konen, hun adem gaat stromen

betekenis te geven aan het gebeuren in de dans. Met dit alles stimuleer ik hen open te staan voor de mogelijkheid van een ervaring van of met het heilige. Door de aandacht te richten op het lichaam, wijs ik in de richting van een plaats waar het heilige ontdekt zou kunnen worden. Door een tekst uit de Bijbel te lezen breng ik de deelnemers in een 'ruimte' met een symbool (adem) voor een heilige Aanwezigheid, met een beeld voor een verbinding tussen hun lichaam en de Heilige. Zo schep ik voorwaarden waarin zij dansend hun lichaam kunnen ontdekken als 'voor een tijd een plaats van God' (Gerrit Achterberg in zijn gedicht *Deïsme*).

Genade

Holy Swing is een workshop met een lichtvoetig, vierend karakter. De bibliodansworkshop bij Genesis 2



Wanneer je open staat en betekenis geeft aan de beweging, kan een dans opeens 'heilig' worden.

Het gewone wordt iets meer, iets anders dan zichzelf, en daarom heilig



nodigt uit tot ervaren en reflecteren. Met beide schep ik een ruimte waarin de deelnemers tot een ervaring van of met het heilige kunnen komen. Of dat ook gebeurt, heb ik niet onder controle. Het heilige, de Heilige zijn even ongrijpbaar als de dans zelf. Verder is het moeilijk om onmiddellijk na afloop van een workshop te vragen: zou je het woord 'heilig' kunnen verbinden aan wat je in het dansprogramma hebt meegemaakt? Waarom wel of niet? Als mensen iets ervaren met een kwaliteit

van heiligheid, kunnen en willen ze dat niet onmiddellijk benoemen. Liever willen ze het 'bewaren in hun hart'. Zodat het kan indalen en rijpen voor ze de ervaring een naam geven.

De redactie vroeg: kan dans het lichaam heiligen? Ik zou de vraag anders willen formuleren: kunnen mensen het gebeuren in de dans als heilig ervaren? Of: kunnen mensen door te dansen hun lichaam als heilig ervaren? Uit het voorgaande blijkt dat die vragen niet met een eenvoudig ja of nee te beantwoorden zijn. De dans is een plek waar een ervaring van heiligheid van het lichaam of van het gebeuren in de dans tot stand kán komen. Het is echter niet de dans op zich die dat teweegbrengt. De dans is als het ware een knooppunt in een netwerk van verschillende invloeden. Er is de invloed van de houding: het actief en ontvankelijk zijn van dansers en begeleider en het verlangen om betekenis te geven. Verder is van invloed of de situatie waarin de dans plaatsvindt aanknopingspunten biedt om wat ervaren wordt te duiden als heilig. In deze voorbeelden uit de biblicodans waren dat: een kerkruimte, kaarslicht, een bijbel, een bijbeltekst. En *last but not least* is er de werking van de Adem Gods die waait waarheen zij wil... Zo gezien is het genade als een dergelijke ervaring tot stand komt, een gebeuren waar alles en allen aan bijdragen.

Literatuur:

R. Beurmanjer, *Tango met God? Een theoretische verheldering van biblicodans als methode voor spirituele vorming*, Narratio, Gorinchem, 2019.

A. Korte en A. Berlis, red. *Alledaags en buitengewoon. Spiritualiteit in vrouwendomeinen*, Skandalon, Vught, 2012.

