



STEPHAN MARCHANT

**DANSEN
DOOR HET
LEVEN**

**Groei en verbinding door
creatieve bewegingsprocessen**

Lannoo
Campus

D/2024/45/244 – ISBN 978 94 014 2298 7 – NUR 860, 807

Vormgeving omslag en binnenwerk: Adept Vormgeving

Copyright auteursfoto: © Johan Van Droogenbroeck | The Image-Zone

© Stephan Marchant & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

www.lannoocampus.com

INHOUD

Voorwoord	9
DEEL 1 - NAVIGEREN DOOR HET LEVEN	15
1. Je lichaam als kompas	21
Iedereen heeft een lichaam, ernaar luisteren is de kunst	21
Leren van de blue zones	30
2. Wegwijzers vanuit de positieve psychologie	35
De 'broaden and build'-theorie van positieve emoties	36
Flow, de psychologie van de optimale ervaring	42
Floreren dankzij het PERMA-model	48
3. Je innerlijke kunstenaar voeden	55
Spelen	55
Dansen	59
Creëren	75
DEEL 2 - CREATIEVE BEWEGINGSPROCESSEN BEGELEIDEN	93
1. Drie basisingrediënten	101
Empowerment	101
Verbondenheid	104
Playfulness	107
2. Vier ervaringsdimensies	113
Fysiek gewaarworden	116
Voelen	120
Denken	124
Verbinden	128

3. Vijf levensvaardigheden	133
Presence	134
Body wisdom	137
Curiosity	139
Kindness	142
Joy of life	146
DEEL 3 – CONCRETE HANDVATTEN VOOR DE PRAKTIJK	155
1. Het creatieve proces binnen een begeleidingscontext	159
2. Een veilige ruimte creëren	169
De fysieke ruimte	169
Spe(e)lregels	170
Je begeleidershouding	171
De techniek van spiegelen	172
3. Zelfzorg voor procesbegeleiders	175
Rituelen ter voorbereiding	176
Zelfzorg tijdens je begeleiding	177
Nazorg voor jezelf	180
4. Productgericht werken	183
5. Het CECD-model, een vierstappendans voor creatieprocessen	189
Cont(r)actfase	191
Exploratiefase	193
Creatiefase	194
Deelfase	195
6. Creatieve werkvormen van dans en beweging	199
Embodied check-in	200
The Body Welcome	202
Visuele bodyscan	204
20 Minute dance	206
Play breaks	208

Dansen met de golven	210
Dansen in de lagen	211
Dans je levenslijn	213
Creëren met foto's als uitgangspunt	215
Creëren in de natuur	217
Dankwoord	221
Over de auteur	225
Bijlagen	231
Gedichten	231
Body Awareness Questionnaire	245
Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness	247
Je eigen dans choreograferen	251
Het persoonlijke-performancecanvas	253
Laban Movement Analysis	255
Lijst van lichaamssensaties	257
Eindnoten	259



'Jeder Mensch
ist ein Künstler.'

JOSEPH BEUYS

VOORWOORD

Ieder mens is een kunstenaar.¹ Sinds die woorden van beeldend kunstenaar Joseph Beuys op mijn pad kwamen, zijn ze als het ware een leidmotief in mijn leven geworden. Net zoals een kunstenaar zijn kunstwerk vormgeeft, geven we allen op een unieke wijze vorm aan ons eigen leven vanuit onze persoonlijke creativiteit. Iedereen heeft het natuurlijke vermogen om zichzelf uit te drukken, om te creëren en om iets te realiseren vanuit zijn diepste zijn. Elke persoon heeft zijn eigen manier om zijn scheppingsvermogen tot uiting te brengen. Daarom stimuleer ik mensen altijd om zoveel mogelijk dingen uit te proberen, om zo te ontdekken wat bij hen past, ook op het vlak van creatieve expressievormen. De een vindt namelijk plezier in het creëren van een beeldhouwwerk, de ander kan zich volledig uitdrukken via dans of muziek en sommigen zijn graag scheppend bezig met woorden en taal. Voor iedereen is er een geschikt creatief medium.

In dit boek staan dans en beweging centraal. Daarbij is het lichaam het vertrekpunt om de eigen creatiekracht te ontdekken. Inzoomen op het verhaal van het lichaam kan de verborgen verhalen van iemands leven tevoorschijn brengen. Door middel van dans en beweging kun je jezelf overgeven aan het onbekende en wordt je innerlijke verhaal in zijn volheid tot leven gebracht. Dans en beweging bieden een extra taal van communicatie, met name non-verbaal, symbolisch, zelfexpressief, emotioneel en zintuiglijk.² Door de expressie in dans en beweging laat je zien wie je bent. De creatieve expressie reflecteert de innerlijke ervaring. De dans en de beweging, in het proces of product dat daarmee gepaard gaat, zijn als het ware een spiegel die jouw persoonlijke kenmerken laat zien.

Dat maakt het werken met het lichaam voor mij heel waardevol. In het verlengde van de uitspraak van Beuys zou ik willen zeggen: 'Every body is an artist' – elk lichaam is een kunstenaar. Het lichaam is een zeer slim organisme dat ons aangeeft wat we nodig hebben maar het kan ons ook in contact brengen met de diverse aspecten van het mens-zijn. Het is een anker in het hier-en-nu, en

eveneens een waardevolle kennisdrager: het bevat al onze ervaringen uit het verleden en het draagt ons mee naar de toekomst. Op het kruispunt tussen verleden en toekomst ontstaat een nieuwe beweging. De aandacht voor het hier-en-nu opent mogelijkheden voor verschillende perspectieven waardoor nieuwe paden zichtbaar worden. De volgende stap toont zich al dansend en bewegend.

Elk lichaam heeft zijn eigen unieke expressie en zijn eigen verhaal. Bij creatieve bewegingsprocessen komt dat verhaal centraal te staan. Creatieve bewegingsprocessen zijn processen van menselijke groei en verbinding via dans en beweging waarbij mensen letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Het is telkens een reis van samen onderzoeken, experimenteren en creëren vanuit het niet-weten met als doel innerlijke levenskracht te ontdekken, mensen te laten stralen en groeivonken te realiseren. Het is een ontdekkingsreis naar het leven in mensen. Via dans en beweging worden diepgaande manieren van ervaren en beleven gecreëerd waardoor mensen kunnen groeien en innerlijke verhalen zichtbaar worden, van binnen naar buiten.

Creëren gaat over je nieuwsgierigheid volgen en verwonderd worden over wat er op je pad komt. Het is opgaan in wat je doet en het leven door je laten stromen. Creëren is in het leven stappen en heeft te maken met je eigenheid naar buiten brengen. Het is jouw manier van iets neer te zetten in de wereld, jezelf neer te zetten in de wereld. De schoonheid van je creatie ontstaat door verbinding te maken met je eigen schoonheid. Jouw uniciteit creëert schoonheid. Geldingsdrang kan soms schoonheid in de weg staan. Als je jezelf wilt bewijzen, ontdek je in jezelf niet de helende kracht van creatie maar de angst, om bijvoorbeeld niet gezien of afgewezen te worden. Voluit creatief zijn kan enkel als je geen oordeel hebt, over jezelf of de ander. Je kunt niet in volle overgave creëren als er verwachtingen zijn, als je ergens aan moet voldoen. Creëren doe je met je hart, uit liefde voor iets, en ontstaat uit echte passie.

Vanuit mijn eigen passie voor dans en beweging is dit boek ontstaan. Dit denk- en doeboek is een inspiratiegids voor iedereen die dans en beweging wil inzetten voor menselijke groei en verbinding. Het is voor alle begeleiders die zich willen verdiepen in ervaringsgericht werken en meer willen weten over het inzetten van dansante, creatieve en expressieve methodieken daarbij. Het boek nodigt je uit om tijd te nemen voor nieuwsgierige verkenning en verwondering.

Wat ik hierin beschreven heb, komt vanuit mijn eigen praktijkervaring, vanuit het begeleiden van creatieve bewegingsprocessen tijdens workshops, trajecten, groeireeksen en dansweekends. Daarnaast breng ik ook inspiratie uit verschillende werelden samen. Zo verweef ik dans en beweging met inzichten en methodieken op het gebied van leer- en ontwikkelingsprocessen, organisatiecultuur, welzijn en ervaringsgericht werken.

Het boek bestaat uit drie delen.

- **Deel 1** laat zien hoe je kunt navigeren door het leven en een ware levenskunstenaar wordt. Je kunt dit deel beschouwen als de bedding van alles wat volgt. Ik licht namelijk enkele theoretische concepten toe over gezondheid, welbevinden en creativiteit die de praktijk van creatieve bewegingsprocessen voeden. Het startpunt is het lichaam als kompas. We staan stil bij hoe je leert luisteren naar je lichaam en wat de *blue zones* ons leren over een gezonde levensstijl. Vervolgens zoomen we in op inzichten die de positieve psychologie biedt over de kunst van het leven. Het deel sluit af met drie concrete praktijken om je innerlijke kunstenaar te voeden, met name spelen, dansen en creëren.
- **Deel 2** richt zich op het begeleiden van creatieve bewegingsprocessen. Aan de hand van een concreet begeleidingskader worden zowel het perspectief van de begeleider als het perspectief van de cliënten toegelicht. Het kader biedt basisingrediënten voor de begeleiding van creatieve bewegingsprocessen en geeft eveneens inzicht in de diverse ervaringsdimensies van cliënten. Dit deel benoemt ook specifieke levensvaardigheden die cliënten tijdens het creatieve proces al doende ontwikkelen.
- **Deel 3** zoomt verder in op de praktijk van creatieve bewegingsprocessen. Dit laatste deel biedt begeleiders daarvoor concrete handvatten aan. Allereerst worden de kenmerkende elementen van het creatieve proces in een begeleidingscontext gedeut. Van daaruit gaat dit deel in op het creëren van een veilige ruimte voor cliënten alsook hoe je als begeleider zorg draagt voor jezelf. Verder komen productgericht werken en het CECD-model aan bod, een vierstappendans voor creatieprocessen. Ten slotte rondt het deel af met tien creatieve werkvormen van dans en beweging waarmee je zelf aan de slag kunt gaan.

Leeswijzer

In dit boek vind je verschillende opdrachten, tips en verhalen als aanzet voor verdere verkenning. Die worden telkens aangeduid door middel van de volgende icoontjes.



Een doe-opdracht om in beweging te komen.



Een weetje om je denken te stimuleren.



Een getuigenis om te leren van andermans ervaringen.

Voor de leesbaarheid zal ik in dit boek spreken over begeleiders. Je kunt die term heel ruim bekijken. Ik gebruik de term namelijk voor iedereen die menselijke groei- en ontwikkelingsprocessen begeleidt, zij het als adviseur, coach, consultant, docent, facilitator, kunstenaar, mentor, supervisor, therapeut, trainer of psycholoog. Wanneer ik het heb over de doelgroep, zal ik spreken over cliënten. Ook die term kun je ruim interpreteren (coachees, dansers, deelnemers, klanten, studenten enzovoort) en lezen vanuit jouw perspectief. Voel je zeker vrij om alles te interpreteren en te vertalen naar jouw specifieke context. Als je zelf mensen begeleidt, kun je dit boek lezen met jouw doelgroep in gedachten. Ik wil je zeker ook stimuleren om de verschillende zaken uit te proberen en toe te passen, zowel met jouw cliënten als op jezelf. Op die manier kun je namelijk de mensen met wie je werkt niet enkel inspireren door de kennis die je cognitief hebt opgedaan, maar eveneens vanuit jouw belichaamde kennis en eigen persoonlijke ervaring.

Dit boek geeft mijn persoonlijk perspectief weer, met eigen interpretaties, inzichten, ideeën en reflecties, vanuit de huidige tijdsgeest en ontwikkelingen. Voor externe bronnen heb ik zo goed mogelijk de referenties toegevoegd als eindnoten. Wanneer ik in algemene termen spreek over een persoon, gebruik ik hij/hem/zijn. Gelieve dat echter te lezen zodat het aansluit bij jouw realiteit.

Je zult ook veel Engels taalgebruik terugvinden in dit boek. Dat heeft verschillende redenen. Sommige Engelstalige begrippen laten zich moeilijk vertalen naar het Nederlands, zonder in te boeten op de kracht ervan. Eveneens sluit ik graag aan bij de oorspronkelijke taal van vaak Engelstalige experts naar wie ik verwijs. Ook hanteer ik zelf makkelijk die taal omdat ik veel opleidingen in internationale contexten volgde.

Mijn intentie is om jou als lezer mee te nemen in een verhaal. Ik heb de woorden in dit boek gekozen in functie van dit verhaal. Tegelijkertijd besef ik dat woorden niet altijd de rijkdom van de beleving kunnen omarmen. Ik heb dit boek geschreven met liefde voor mijn vak en hoop dat het jou kan inspireren. Om jezelf en anderen (opnieuw) te verbinden met het lijf, om iets uit te proberen, om te experimenteren en om ervaringen te delen met anderen. Laat dit boek jou tot nieuwe bewegingen uitnodigen en ontdek hoe je kunt dansen door het leven.

Gedichten ter inspiratie

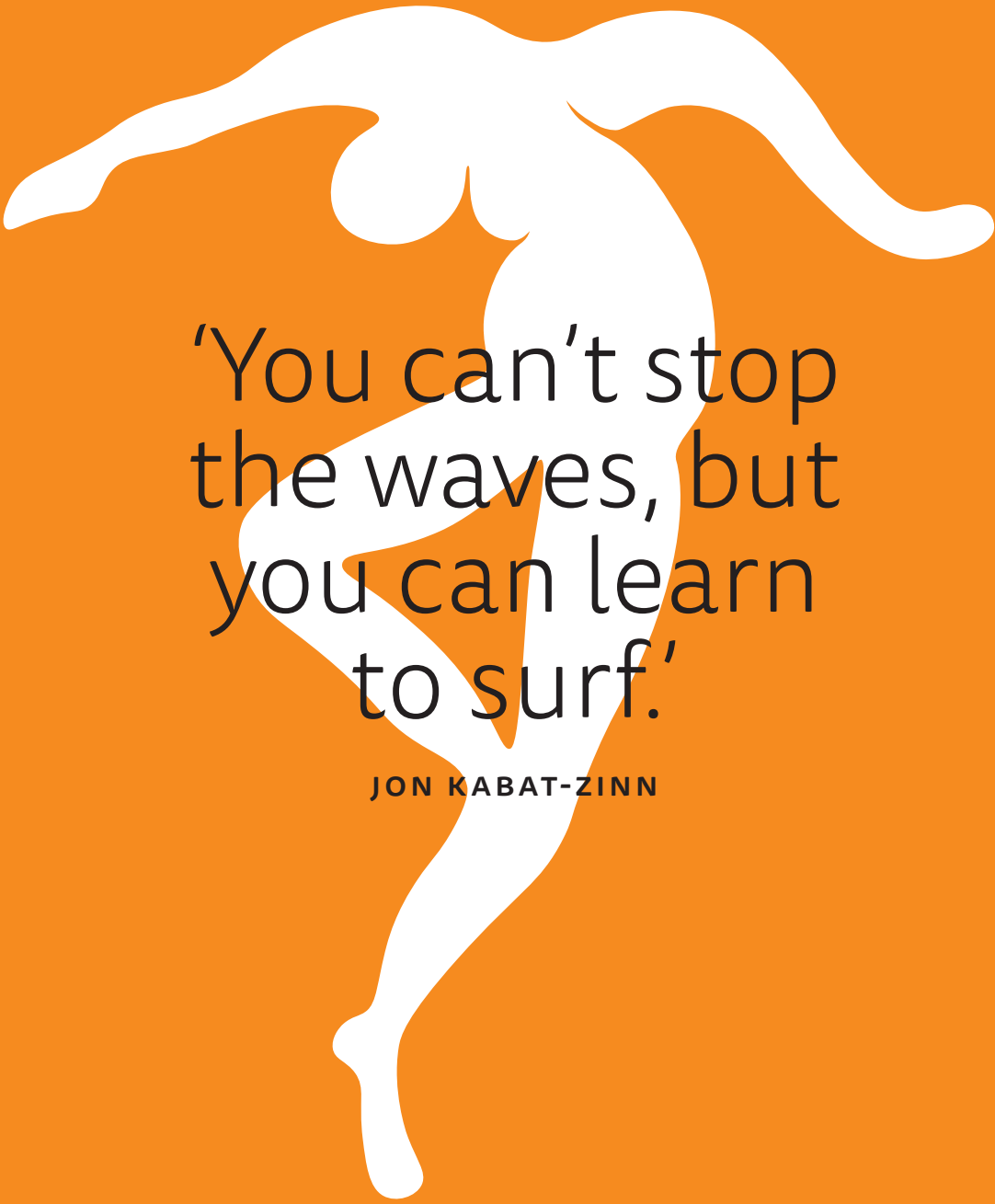
Gedichten kunnen heel voedend zijn voor creatieve processen, als extra verrijking en verdieping. Ze stimuleren namelijk verbeeldingskracht en creativiteit. De gebruikte beeldspraak, symbolen en metaforen nodigen uit om dieper na te denken en eigen interpretaties te vormen. Gedichten raken ons hart en onze ziel. Ze helpen mensen hun gevoelens te begrijpen en te verwerken, en kunnen een bron van kracht zijn tijdens moeilijke momenten. Gedichten hebben de potentie om mensen te inspireren, te verwonderen en een blijvende indruk achter te laten. Zelf ben ik dol op gedichten. Ze verschijnen soms op een heel onverwacht moment in mijn leven en dan ben ik telkens verrast door de synchroniciteit. Alsof ik net op dat moment die woorden nodig heb, als herinnering, als steun, als anker of als aanmoediging.

Ik zal op verschillende plaatsen verwijzen naar gedichten die ik heel bewust gekozen heb (zie bijlage 1). Elk van die gedichten sluit nauw aan bij de inhoud van dit boek. Ik deel de gedichten graag met jou, met de uitnodiging ze te lezen, te voelen en in je verbeelding te laten ontstaan. 'Words create worlds'.³ Ik ben heel benieuwd welke werelden de woorden van de gedichten voor jou creëren. Bij het begin van dit boek nodig ik je alvast uit om het gedicht 'The invitation'⁴ te lezen.



DEEL 1

**NAVIGEREN
DOOR HET
LEVEN**



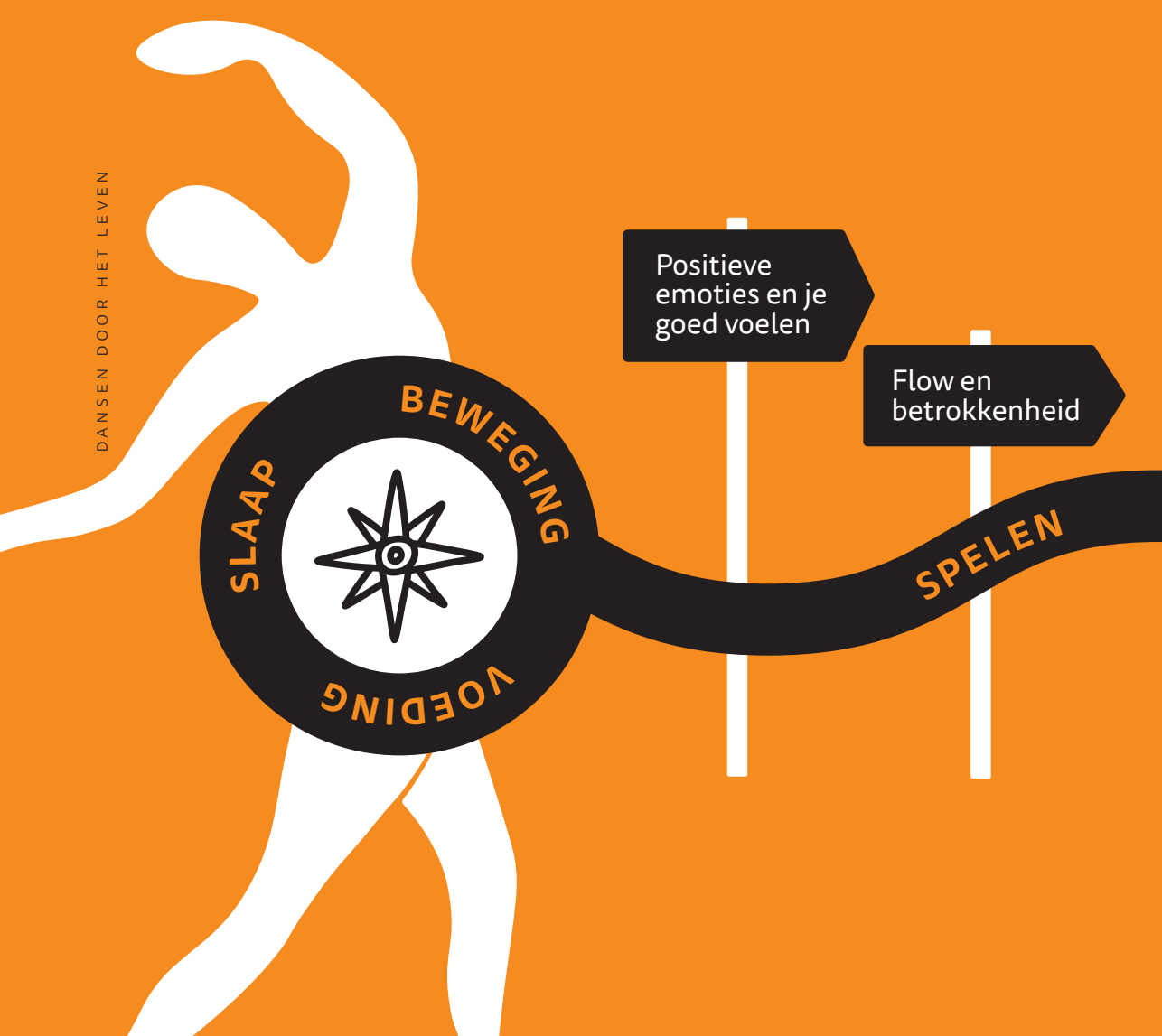
'You can't stop
the waves, but
you can learn
to surf.'

JON KABAT-ZINN

NAVIGEREN DOOR HET LEVEN

Iedereen danst op zijn unieke wijze door het leven. We hebben elk ons eigen verhaal, onze unieke stem, een persoonlijke kijk op de wereld en net dat bepaalt hoe we ons bewegen door ons leven. Dat leidt ertoe dat iedereen op een heel andere manier daarin groeit en zich ontwikkelt. Het leven is een groeiproces waarbij iedereen zijn eigen pad volgt, elk op zijn eigen ritme. Het is een proces van voortdurende ontwikkeling van jezelf in verschillende dimensies, waarbij lichamelijke, psychologische, sociale en spirituele facetten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Groeien en ontwikkelen als mens is een blijvend proces dat nooit af is. Het is als een kunstwerk dat continu wordt bijgekleurd of als een caleidoscoop die door nieuwe manieren van kijken telkens anders kleurt. Het leven biedt daarin continu kansen en uitdagingen. Net als een rivier heeft het verschillende snelheden: soms is het een rustig stromend beekje, plots wordt het een wilde rivier en dan weer kan er een overdonderende waterval zijn. Een ware levenskunstenaar is iemand die kan surfen op de golven van het leven, met oog voor zowel de mogelijkheden als de beperkingen. Het vergt bepaalde vaardigheden om in evenwicht te blijven, indien nodig het te herstellen, en om gedreven, gefocust en gepassioneerd aanwezig te zijn.

Door nieuwe ervaringen op te doen en eruit te leren kun je stappen zetten om te groeien als persoon, in relatie tot je omgeving. Door te werken aan je eigen ontwikkeling zul je beter kunnen omgaan met wat er in je leven op je pad komt en in staat zijn beslissingen te nemen die goed zijn en kloppen voor jou.⁵ Persoonlijke groei omvat vaak zowel innerlijke als uiterlijke veranderingen. Innerlijke veranderingen hebben betrekking op het ontwikkelen van een dieper begrip van jezelf, je lijf, je gevoelsmatige beleving en innerlijke denkwereld. Dat kan onder andere leiden tot meer zelfbewustzijn, zelfacceptatie en zelfvertrouwen. Uiterlijke veranderingen gaan over het ontwikkelen van concrete vaardigheden en het verbeteren van je situatie op verschillende levensdomeinen, zoals je intieme relaties, familie, sociaal netwerk, werk, opleiding, vrije tijd, financiën of huisvesting.



In dit eerste deel ontdek je hoe je kunt dansen door het leven op een authentieke én betekenisvolle manier. De drie hoofdstukken bieden elk inspiratie om de regie over je eigen leven te versterken, zinvolle dingen te ondernemen en waardevolle verbindingen aan te gaan. Ze worden in figuur 1 visueel weergegeven met de levensstroom. Hoofdstuk 1 gaat in op lichaamsbewustzijn en het hanteren van je lichaam als kompas. Daarbij wordt gekeken naar hoe je zorg kunt dragen voor jouw lichaam en hoe beweging, slaap en voeding bijdragen aan een goede fysieke gezondheid. Naast het hanteren van een gezonde levensstijl is het eveneens belangrijk om oog te hebben voor jouw welbevinden.



Figuur 1 – Navigeren door het leven

De positieve psychologie biedt heel wat inzichten om te floreren en de flow van je leven te bevorderen. In hoofdstuk 2 benoem ik specifieke componenten daaruit, zoals het belang van positieve emoties, flow, relaties, zingeving en vervulling. Je kunt die componenten hanteren als persoonlijke wegwijzers bij het navigeren door het leven. Hoofdstuk 3 geeft inspiratie om je innerlijke kunstenaar te voeden en je leven meer kleur te geven. Spelen, dansen en creëren bieden namelijk ervaringen die je in staat stellen om meer vrijheid, vreugde, vitaliteit, verbinding en voldoening te realiseren op diverse gebieden van jouw leven.



‘What is always
speaking silently
is the body.’

NORMAN OLIVER BROWN