



Onderzoekend onderweg, is durven laten ontstaan in verwarring

Een zoektocht
naar woorden
om een
bewegingsles
te beschrijven

Caroline Dokter

Vijf brieven op vijf verschillende momenten afgelopen studiejaar geschreven naar aanleiding van mijn onderzoeksvraag: **Wat is de betekenis van ontvankelijkheid voor mijn eigen lespraktijk?**

Elke brief refereert aan een stuk van het onderzoek dat ik deed over ontvankelijkheid. Ik las er over en stuitte op definities en theorieën die aansloten bij mijn werkwijze. Ik liet me observeren door verschillende HKU collega's en kreeg feedback over en taal voor mijn manier van lesgeven. Ik liet me interviewen over mijn lespraktijk en gaf zo antwoord op mijn eigen vragen. Studenten gaven mij feedback.

Zo werd het een praktijkgerichte zoektocht naar woorden voor iets wat moeilijk te vatten is in woorden. Daarbij wetend, dat woorden voor mij nooit een vanzelfsprekendheid zijn geweest.



Lucas Hoving¹, oud-directeur van de Rotterdamse Dansacademie, is een van mijn belangrijkste leermeesters en inspirators geweest. Hij is mijn vroegere leraar. Ik beschrijf aan hem – postuum – in brieven mijn zoektocht naar de betekenis van ontvankelijkheid en hoop zo te delen waar dit in mijn lespraktijk voor staat en welke woorden ik heb gevonden voor die lespraktijk.

Caroline Dokter
Docent HKU School Theater
Amsterdam, 05-09-2017

¹ Lucas Hoving (5 sept 1912 Groningen – overleden 5 jan 2000 San Francisco) ontving in 1987 de *Isadora Duncan Award for Sustained Achievement* voor zijn danscarrière, maar vooral voor zijn unieke kwaliteiten als docent. Hij is de dansgeschiedenis in gegaan als belangrijk pedagoog. Lucas legde sterk de nadruk op de individuele kwaliteiten en emoties van leerlingen. Hij stelde in 1987: "Dans is meer dan pasjes doen. Techniek is wel belangrijk maar niet essentieel. Dans is de uitleg van een persoonlijkheid." trouw.nl/home/voor-lucas-hoving-was-dans-veel-meer-dan-pasjes-doen--a4ea07da/ Hij heeft naar mijn weten geen officiële opleiding genoten behalve lagere school.



Oud-studente acteursopleiding HKU Lisa Miriam Otto

15-05-2017, Amsterdam

Brief 1 van Caroline D
aan Lucas H

Beste Lucas,

Je zult wel vreemd opkijken dat ik jou nu na al die jaren een brief schrijf!
Dit heeft te maken met dat jij, Lucas, me op het spoor hebt gezet, naar de betekenis van ontvankelijk zijn. Ik heb een hypothese waar je misschien wel om moet grinniken.

Namelijk: dat ik geloof in het belang van **ontvankelijk zijn** als startpunt tot leren.

Ontvankelijk zijn heeft iets ongrijpbaars, maar is denk ik niet meegaand zijn, of slap, of passief.

Voor mij heeft ontvankelijkheid wel met onbevangen zijn te maken, open staan, met niet bang zijn, nieuwsgierigheid, en met iets willen aangaan, tot iets nieuws bereid zijn.

Een actieve houding die zowel naar binnen gericht is als naar buiten.

Een houding die zowel van de docent als de student gevraagd wordt om tot een optimaal klimaat van leren te komen! Maar hoe kom je daar?

Waarom schrijf ik JOU? Ik heb in totaal zes jaar les van je gehad op de Dans Academie en in Parijs. Best lang! Het laatste was in Parijs (1979-1980) toen ik daar, na mijn examen aan de Dans Academie te Rotterdam bij Le Coq mime studeerde. Jouw lessen deed ik uit een sterke behoefte van tegenkracht, tegen de zware, bijna heilige overtuiging van Le Coq en zijn aanpak! Wat ik heb onthouden uit de gehele periode dat ik les van je had, is de ruimte die je schiep. Je keek op een open manier naar iedere student, vanuit zijn wezen, en zijn behoefte.

Je vertrok vanuit vertrouwen in de persoon. Dat was heel fijn! Een vrije geest zoals die van jou, een tegenkracht in tijden van vernauwing en angsten, is nu een aangename en troostende gedachte.

Jij, Lucas, gaf me het gevoel dat ik mocht zijn wie ik was. Je prikte bepaalde gewoontes door, waardoor ik besepte dat er andere lagen in mij verborgen waren. Ik leerde deze herkennen, erkennen en ging ze aan. Soms ging het over hele simpele opmerkingen als: *Caroline, je hoeft van mij echt niet altijd vrolijk te zijn*. Je prikte een ballonnetje kapot wat ik zo zorgvuldig stevig had opgeblazen. Maar wat gebeurde was bijzonder: **de flow, de adem, de ruimte, het vertrouwen en de overgave** kwamen! Jouw manier van persoonlijke opmerkingen plaatsen, is nu mijn uitgangspunt om erachter te komen hoe ik dit nu binnen mijn les praktijk doe en wat dit betekent voor mijn aanpak en vorm.

Jij zorgde door jouw manier van aanwezigheid en benadering dat ik mijn fysiek kon ervaren. Mijn lichamenlijk aanwezig zijn kon herkennen, erkennen en delen.

Het aangaan, aangaan, dus ja **ontvankelijk kon zijn!**

(fysiek ervaren/waarnemen door te herkennen, erkennen, toe te laten, op te zoeken, aan te gaan, te ondervinden, in te zetten, en te delen)

Voor het begrip ontvankelijkheid leun ik op de beschrijving van Stanley Keleman.¹

Ontvankelijkheid heeft een somatische structuur. Het is een lichamelijke houding. Het lichaam zou eigenlijk niet te hard of rigide moeten zijn. Het zou een poreuze kwaliteit moeten hebben zonder vormloos te zijn. Ontvankelijkheid betekent niet zomaar iets laten gebeuren.

De betekenis van ontvankelijkheid binnen mijn lessen en uitvoeringspraktijk is misschien wel zoiets als de regenbui die je absoluut niet kunt missen wanneer het te lang droog is geweest en alles is verdord. Door de regenbui bloeit alles weer op, misschien wel steviger en krachtiger dan ervoor.

Ik kreeg door jou een handvat aangereikt dat mij hielp om zelfstandig en onderzoekend verder op weg te gaan in samenhang met alles om mij heen! Als student zijn er aspecten die je soms verborgen houdt, niet toelaat, bewust of onbewust. Die raken een aspect van jezelf dat je kwetsbaar maakt en onzeker, dat je belemmert om ergens bij te komen. Door hoe jij zo persoonlijk op mij reageerde, leerde ik te vertrouwen op mijzelf als danseres/kunstenaar in ontwikkeling. Ik stelde mij door jouw houding ontvankelijk op waardoor ik nieuwe wegen kon ontdekken.

Jij reikte bepaalde tools aan, handvatten die ik, vanuit het hier en nu verder probeer te onderzoeken en waar ik woorden aan probeer te geven. Voorwaarde voor deze zoektocht is nu dat in de onderdelen die ik hanteer en onderzoek de staat van ontvankelijkheid meeklinkt. Ontvankelijkheid kun je immers ontwikkelen: het is er niet meteen als je het wilt!

Deze onderdelen zijn:

- + Zijn is Zijn-Met als basishouding: van Stanley Keleman.² Zie brief 2 aan jou.
 - + Zintuiglijk waarnemen: het visuele, het auditieve, het voelen: tastzin, temperatuur, pijn, huid, de evenwichtszin, proprioceptie (vermogen om beweging en stand van het lichaam ten opzichte van de ruimte *sensorisch en motorisch te ervaren*³)
 - + Lichaamsbewustzijn: alles wat het lichaam vertelt over hoe je je voelt, beweegt en hoe het nu is. Deze informatie en energie wordt naar de hersenen gestuurd, dit kleurt onze corticale waarneming en beïnvloedt de manier waarop we redeneren en beslissingen nemen.
 - + Perspectief van waarnemen: standpunt van waaruit je waarneemt, vanuit welke hoedanigheid/achtergrond/emotie en situatie je waarneemt en je waarneming wordt ingekleurd
 - + Visualiseren, associëren: een beeld/idee of situatie inbeelden om tot een ander lichamenlijk ervaring en gewaarwording, karakter te komen o.a. gebruikte techniek L'école Le Coq
 - + Tegenkracht en Tegenbeweging: als inzet om tot een theateraal bewustzijn te komen
- Hoop dat ik je hier bij de volgende brief weer meer over kan vertellen.
Dit was het even voor nu.

Warme groet, Caroline Dokter

² Keleman, S (2007) *Zijn is Zijn-Met* formative-psychologie.nl/zijn.htm

³ psychfysio.nl/2_18_1/

16-06-2017, Amsterdam

Brief 2 van Caroline D
aan Lucas H

Beste Lucas,

Het is alweer een tijdje geleden dat ik je schreef!

Vandaag naar een interview met jou uit 1987 geluisterd⁴, ik werd er meteen blij van.

Weer ervoer ik de kracht van je persoon het eigene, je veerkracht! Ik nodig iedereen uit om er een keer naar te kijken, om je te ontmoeten. Jou zien en horen, gaf mij extra aanleiding en stimulans verder te gaan met mijn zoektocht naar de betekenis van ontvankelijkheid binnen mijn lessen.

Wanneer ik de les binnenkom ervaar ik de situatie die daar is zonder oordeel, intuïtief. Ik zocht naar een definitie van intuïtie en vond deze in een masterthesis Psychologie *Intuïtie, gebruik jij het* van Clair Bijl.⁵ Zij schrijft dat intuïtie een mentaal proces is dat leidt tot affectie op basis waarvan men een beslissing kan nemen of een oordeel kan vellen. Dit vindt automatisch en onbewust plaats. Het is gebaseerd op associatieve leerprocessen, die onbewust en automatisch zijn opgeslagen en in bepaalde situaties worden opgehaald en gebruikt. Deze bewerkstelligen gevoelens die signalen en aanwijzingen kunnen geven.

Mijn eerste vragen, opmerkingen, handelingen in de les hebben te maken met het peilen van ieders staat van aanwezigheid en van de groep als geheel. Mijn houding als docent is voor mij hierbij een belangrijk uitgangspunt. Als docent wordt mijn houding beïnvloed door mijn ervaringen, kennis en mijn persoonlijkheid. Ik kan mijn houding niet afdwingen wel mentaal sturen door op mijn ervaring te vertrouwen en mijzelf te accepteren in deze situatie! Er is nog iets anders aan de houding van de docent waar ik naar zoek en die ik zou willen benoemen. Intuïtief, sensitief, responsief zijn de woorden die nu bij mij opkomen. Door mij sensitief en responsief op te stellen voel ik, denk ik, intuïtief aan of er een bereidheid is van de studenten -als groep en als individu- tot het aangaan van de les.

Kort geleden kwam ik het artikel *Zijn is Zijn-Met* tegen van Stanley Keleman.⁶ Dit is gebaseerd op een concept van de existentiële denker Heidegger (*DaSein* is een door de **Duitse filosoof Martin Heidegger** gebruikte term, waarmee hij onderscheid aanbrengt in verschillende vormen van het *Zijn*). Onderstaande citaten troffen me. Ik voelde me vrij om de woorden 'therapeut' en 'cliënt' te veranderen in 'docent' en 'student'.



Oud-studente acteursopleiding HKU Eileen Graham

Zijn is aanwezig zijn met zijn eigen warmte---met zijn eigen werkelijke lichaamswarmte. Het betekent zijn eigen lichaam met alle geleefde ervaringen te bewonen. Zijn is ontvankelijk zijn voor de mimische en lichamelijke uitdrukkingen van de student of voor de stroom van gevoelens die hij beleeft. De interactie tussen de docent en de student wordt beïnvloed door hoe de docent in zichzelf aanwezig is en hoe hij de student en zijn wijze van aanwezig zijn, waarneemt. Binnen deze dynamiek ervaart de student hoe hij aanwezig is met zichzelf en met anderen. Gewoonlijk ervaren mensen niet hoe zij aanwezig zijn. Anderen moeten ons dat terug spiegelen. We ontvangen onze studenten, we lijven ze niet in. De docent ontvangt de student met zijn somatisch-emotionele stijl van daar zijn. De docent moet in staat zijn om zowel zijn/haar eigen antwoorden te ontvangen, als die van diegenen die tegenover hem/haar zijn. De docent kan aanwezig zijn, niet als een spiegel, maar als iemand die gebruik maakt van zijn perifere visie om de stille lichamelijke uitdrukkingen en gebaren op te nemen en te verzamelen, responsief en reactief. De student voelt dat wat naar de oppervlakte komt, ruimte en tijd mag hebben. Dat wat naar de oppervlakte komt de ander mag beïnvloeden en dat dit herkend wordt door de ander.

Wat denk jij? Herken jij iets van jezelf hierin terug? Voor mij is dit artikel alsof ik door een bril kijk die mij een ander perspectief biedt.

Alsof de schoenen die elke keer weer knelden veel ruimer bleken nadat ik een andere bril had opgezet. Mijn focus lag niet meer op de knellende schoenen, maar op degene die naast mij liep. Hierdoor veranderde de manier waarop ik mijn lopen waarnam, waardoor ik geen knelling meer ervoer.

Het geciteerde, verheldert voor mij waar "ontvankelijk zijn" over gaat, en de plek die onze zintuiglijke waarneming inneemt.

Het brengt me een onderlegger voor mijn verdere zoektocht naar woorden en betekenis

Sorry, maar helaas moet ik nu stoppen, maar ik schrijf je de volgende keer graag verder over wat me bezighoudt.

Warme groet,
Caroline

Ps. Hoop dat ik je niet al teveel verveel?

4 npo.nl/een-leven-lang/06-11-1987/IMX_NOS_722706
vimeo.com/23387190

5 Bijl, C (2009) *Intuïtie gebruik jij het*.

Masterthesis Psychologie Universiteit van Amsterdam, blz 6.

6 formative-psychologie.nl/zijn.htm.

Brief 3 van Caroline D
aan Lucas H

Geen enkel concept is ooit volledig vrij van verwarring, die aan haar zintuiglijke bron ontspringt.⁷

Dag Lucas,

Vandaag ben ik een tikje verward en op dit moment komen er alleen maar vage gedachtes langs.

In een vorige brief scheef ik je over ontvankelijkheid en over intuïtief handelen.

Nu zijn er momenteel andere gedachtes die door mijn hoofd spoken.

Boven aan mijn onderzoeksplan staat dit geschreven:

"Onderzoekend onderweg, is durven laten ontstaan in verwarring"

Is dit mijn credo? Ligt de betekenis van ontvankelijkheid misschien hierin verborgen?

Op dat wat verwarring en vaagheid meebrengt en losmaakt? Is het durven toelaten van verwarring en vaagheid de richting waarmee het onbewuste het niet-bekende, het verborgen (fysieke) bewustzijn helpt ervaren? Ik weet het niet, voel me verward! Herken jij, Lucas, deze staat van zijn?

Vaagheid en verwarring zijn niet niets, maar eenvoudigweg buiten ons aandachtsveld en hebben om die reden niet onze bewuste aandacht.⁸

Een omschrijving van een vaag verwarde situatie:

Ik kom binnen in les vijf in de reeks. Tegenover mij negen studenten. Allen zeer verschillend in fysieke en dynamische aanwezigheid! Er zijn vage, verwarde gesprekken over en weer gaande. Er wordt een beetje gerommeld, uitgedaagd, verteld, gehuild, gedeeld, geplaagd, gegiecheld. Uitwisseling van schijnbaar onbetekenende gebaren en handelingen. Zij wisselen uit, komen dicht tot elkaar. Ik laat al die verschillende signalen op mij inwerken, stel mij open. Ik als docent word op dat moment vaag in denken.

Alle zintuigen in mijn lichaam zetten zich onbewust op knopje helder/scherp, alles lijkt van binnen nog het meest op het stuk van Karlheinz Stockhausen "Aus den sieben Tagen", maar dan zonder geluid. Razendsnel vindt een soort onbewuste interpretatie, afstemmen met de sfeer en situatie plaats. Ik reageer intuïtief, weten wat te doen zonder dat je weet wat je moet doen, puttend uit jarenlange ervaring, ook wel tacit knowledge genoemd. Vanuit mijn responsiviteit kies ik een richting naar aanleiding van de opgevangen signalen, en de uitwisseling die ondertussen plaats vindt. "Ga door met waar je mee bezig bent, maar lopend!"

De interne fysieke/geestelijke verandering bij de studenten komt mede voort uit hoe ik als docent onopvallend inga op wat aanwezig is daar richting aan geef, zonder bewust uit te kunnen leggen waarom ik dat op dat moment doe. De studenten gooien nu op mijn verzoek een stokje of bal over, spelen met een zin, lachen, overbruggen, naderen en accepteren elkaar. Zij komen zo samen in een concentratie, een focus en worden alert. Degene die langer tijd nodig had om mee te gaan in deze spelerei wordt meegenomen in het geheel. Er lijkt een vanzelfsprekende fysieke aanwezigheid in de ruimte te ontstaan zonder doel en toch klopt het. Dan pakken de studenten op mijn verzoek de matjes en gaan

liggen, zoomen in, worden stil, dalen af. Moment van waarnemen in waar ze nu zijn. Gewicht, Stemming, Hoedanigheid.

De ruimte die zij samen innemen wordt nu bepaald door een door hen gecreëerde sfeer. Iedereen lijkt werkelijk hier en nu aanwezig te zijn zonder oordeel en vooroordeel!

Een staat van ontvankelijkheid lijkt te zijn ontstaan en zij kunnen beginnen. Geen voorbeeld van een strak geregisseerd begin, waar discipline en regie de boventoon voeren. Het geheel, de opzet lijkt lichtelijk Vaag en soms Verward, zonder richting.

Het is de start voor een goede les.

Vanuit hier kan iedereen onderzoekend onderweg binnen in zichzelf, zichzelf en de ander, zichzelf en de ruimte. Hierbinnen blijft er ruimte voor de verwarring en de vaagheid, voor het niet bewust weten, de weerstand.

Elke keer registrerend en zich afvragend of de ontvankelijke houding er nog is die nodig is om te ervaren en nieuwe ontdekkingen te doen.

Elke keer weer proberen daar naartoe te bewegen, om zo als groep en individu verder te komen in het ontwikkelen van de eigen tools die nodig zijn voor de ontwikkeling van het spelersschap.

Met inzet van de verschillende onderdelen zoals genoemd in brief 1 geef ik de studenten vanuit mijn ontvankelijke houding, ruimte om hun fysiek bewust te worden en tot instrument te ontwikkelen, om dit op elk gewenst moment te kunnen inzetten, te sturen, en te delen.

Een tweedejaars studente schreef mij over dat zij soms los moest komen van de les en van zichzelf en wat haar op dat moment privé overviel. Zij was in de eerste instantie boos op zichzelf dat haar grip op de materie in de les, zoals zij die voor zich zag, niet lukte. Later begreep zij dat misschien afstand en wandelen haar meer zouden opleveren over zichzelf en haar fysieke bewustzijn en zoektocht. Zij vertelde mij hierover en ik vroeg of zij nu al kon vertellen wat dit aan inzicht had opgeleverd. Haar opmerking was dat zij door de verwarring en het niet weten toe te laten, via het accepteren van vaagheid in plaats van de analyse meer ruimte creëerde om onbewust materie en/of opmerkingen te laten landen en eigen te maken.

Tot gauw weer
Caroline Dokter

Ps Heb jij trouwens ooit iets opgeschreven over jouw manier van les geven?

7 Citaat van Gottfried Wilhelm Leibniz (1684), aangehaald in Jeffrey Barnouw (1995) in zijn boek *The Cognitive Value of Confusion and Obscurity in the German Enlightenment: Leibniz, Baumgarten, and Herder*, Volume 24, John Hopkins University, p. 29-50

8 Birgit Mara Kaiser (2014), Zintuiglijk denken en het vraagstuk van de esthetica in: Van Keulen, S. (2014). *Hoe kunst en filosofie werken*. Amsterdam: Uitgeverij Boom. p. 121-123

De filosoof Baumgarten onderzoekt in zijn *Esthetica* hoe onze vermogens om helder, -verward en zintuiglijk te denken verschillen van onze vermogens om helder-duidelijk en rationeel te denken. En hoe wij deze vermogens kunnen bestuderen en oefenen.



Oud-studente acteursopleiding HKU Tessa Friedrich

29-07-2017, Amsterdam

Brief 4 van Caroline D
aan Lucas H

Dag Lucas,

Wat fijn dat ik jou kan schrijven! Voelt goed, klopt!

Nu ik je zo vaak schrijf, lijkt het alsof onze relatie hechter wordt.

Je bent niet meer onder ons, dus eigenlijk kan hechter worden helemaal niet!

Met andere woorden, ik houd mijzelf voor de gek met dit gevoel van verbinding.

Of kan wat niet is toch waarde genereren? Elke vraag lijkt altijd weer een nieuwe vraag op te roepen.

Wat heeft ontvankelijkheid te maken met waarden en waarnemen?

Wat betekenen waarden en waarnemen in mijn docentschap?

Afijn, mij nu niet te veel laten afleiden!

Ik vertel je graag verder over mijn zoektocht naar mijn manier van lesgeven en de zoektocht naar de woorden hiervoor. Mijn belangrijkste drijfveer en uitgangspunt zijn de studenten.

De interactie tussen hen en tussen hen en mij voelt als inademen en uitademen. Inspireren betekent inademen, leerde ik van Ruud Kaulingfreks, een van de gastdocenten in onze muzische leergang. Inademen en uitademen is een organische beweging, een noodzaak, die wanneer je die toelaat inspiratie kan geven. Je laten inspireren buiten de planning en het moeten om lijkt mij noodzakelijk om tot wezenlijke beslissingen te kunnen komen in het moment. Door de gevraagde reflecties van de studenten, interviews met mijzelf door anderen, mijn eigen en andermans observaties in mijn lessen, lijkt er langzaam een structuur boven te komen drijven. Een vorm die te maken heeft met de uitgangspunten zoals genoemd in brief 1, waarbij ontvankelijkheid de ondertoon tot leren is. Daarover schreef ik je in brief 2. Over dat bijzondere "Zijn is Zijn-Met".

De studenten brengen ieder hun eigenheid elke keer weer mee de les in. De basis van hun eigenheid is een diepgewortelde, soms verborgen instrument, met eigen klankkleur, timbre en karakter. Daarnaast nemen zij hun staat van zijn (hoedanigheid) mee. Dit alles heeft te maken met wat zich heeft afgespeeld privé of anderszins, op een eerder/vroeger tijdstip of vlak daarvoor. Hoe zij zich hiertoe in het moment van de les emotioneel verhouden.

Ik zie de studenten met hun eigen klankkleur, timbre, karakter, aanwezigheid als **kleur/geluidskaart** waar ik mij toe verhoud en waarmee ik mij verbind. Om tot goede communicatie en samenspel te komen zoek ik naar mijn juiste toon die hier op aansluit. Vanuit een ontvankelijke houding zoals beschreven in brief 2 leid ik hen dan naar andere lagen, ingangen tot lichaamsbewustzijn en houding (zie aspecten brief 1) als middel tot leren communiceren/spelen/acteren/. Het is actief fine-tunen, ofwel afstemmen van mijn kant, om zo tot deze juiste tonen voor hen, mijn studenten, te komen zodat zij kunnen ervaren, tot inzicht en verdieping kunnen komen.

Het lijkt het meest op wat in onderwijs wel responsiviteit, "een afgestemde docerende houding die alert is" wordt genoemd. Hierin nemen de sensomotorische ontwikkeling en bewustwording een grote plek in.

Wanneer ik op dit moment kijk naar mijn lessen, is onderstaande indeling de basis waar ik nu op uitkom.



Oud-studente acteursopleiding HKU Katelijne Beukema

Kaarten Van de Studenten = KVS

1 KVS worden geschud, getoond en uitgewisseld in het begin van de les.

De studenten tonen wie ze zijn door hun kleur, dynamiek, hun grondtoon en hun leervraag.

Het accepteren en uitwisselen hiervan staat voorop. Wat de studenten gemeen hebben wordt benoemd. *Over de staat van zijn van het somatische, en de acceptatie daarvan als persoon en binnen de groep.*

2 KVS worden opnieuw gezien, nieuwe ingangen worden aangereikt.

De perceptie van de eigen fysieke werkelijkheid, houding en bewustzijn wordt duidelijker.

De kennis en inzet van het fysieke worden herontdekt, verdiept, bespeeld en toegeëigend.

Over gewicht geven en toegeven. Over inzet en gevolg. Over spanning/tonus en ontspanning. Over tegenbeweging en richting. Over ruimte innemen en zijn of haar plaats daarbinnen ten opzichte van de ander.

3 KVS worden gekruist en vermengd.

Studenten leren vertrouwen en zich over te geven aan de ander, en het wezenlijke van gezamenlijkheid te ervaren. De lichamelijke perceptie verandert door de ander te dubbelen te herhalen, aan te vullen, samen te doen.

Over gewicht geven en ontvangen. Over wat eigen is en wat het eigen maken is.

Over gemeenschappelijke inzet, afstemmen, fine-tunen, adem in flow.

Over tegenkracht en tegenbeweging. Over emotionele impact en overdracht.

4 KVS vormen verschillende landschappen

Studenten ervaren verschillen in dynamiek, karakter en temperament door te creëren/spelen met een en hetzelfde. Dit gebeurt in de vorm van o.a. een zogenaamde handelingsfrase, frase met de muur, en de étude met de jas (instrumentaal oefenstuk), fysieke/ademoefeningen door laten gaan door van binnen te bewegen. Binnen de frase van handelingen of bewegingen de verscheidenheid aan mogelijkheden ervaren.

Over de impact van kleine zintuiglijke waarneming, door focus en/of adem te veranderen. Ondervinden wat dit betekent voor het kunnen transformeren en de manier waarop je communiceert. Over de samenhang tussen adem, stemgeluiden, en de lichamelijke staat van zijn op de emotie. Over emoties durven loslaten om nieuwe theatraliteit toe te laten.

5 KVS creëren hun eigen werkelijkheid en perspectief.

Gevonden materiaal wordt binnen een montage gebruikt. Door volgorde te veranderen en het samenvoegen van ogenschijnlijk niks met elkaar van doen hebbende zaken/middelen/voorwerpen/situaties. Bijvoorbeeld door te kiezen voor ander ruimtes, letterlijk of figuurlijk, waarin iets zich afspeelt waardoor een nieuwe context ontstaat voor de waarnemer, acteur, de speler.

Over samenwerken en groepsonderzoek zonder je eigenheid te verloochenen met gevoel voor de anderen, het andere. Daarbij verbindingen durven opzoeken van tegenpolen en tegenkracht.

Uitgangspunt is bewustwording en kunde ontwikkelen over de eigen somatische aanwezigheid door inzet van het verkennen, herkennen, erkennen, toelaten, aangaan, + ontdekken, registreren, opzoeken, oproepen, onderzoeken, ondervinden, toe-eigenen, + inzetten, verbinden, toepassen, overbrengen + delen, communiceren, eigen maken+ sturen, beslissen, overgaven, en plezier (hieraan ligt een ontvankelijke houding ten grondslag)

De étude met de jas is een terugkerende opdracht binnen mijn lessen.

Fase 1: reeks van handelingen met het uit- en aandoen van een jas wordt vastgelegd.

Fase 2: onderzoek naar de werking van kleine verschillen (focus, dynamiek, tonus, timbre, of verschil in sensitiviteit met inzet van beelden: bv. de jas is heel kwetsbaar, valt snel uit elkaar als je hem aanraakt- adem verplaatsing, hoge snelle of diepe meer langzaam terwijl je de handeling doet - de jas ruikt naar bv. je overleden oma)

Je ontvangt wat deze aanpassingen met je doen emotioneel, in je zintuiglijke waarneming en in je fysieke staat van zijn.

Fase 3: vastleggen en herhaalbaar maken zonder de intentie te verliezen.

Fase 4: de verschillende interpretaties uitvoeren op verschillende plekken voor elkaar of voor publiek. Verschillen in communicatie en overdracht ervaren en toelaten.

De student focust zonder zich af te sluiten, laat zich beïndrukken, communiceert.

Oftewel de student is ontvankelijk voor de gehele situatie waarin hij/zij op dat moment in verkeert. De student speelt in op de situatie en op de sensaties, zonder de kern van de eigen aanwezigheid en die van de opdracht te verliezen.

De étude met de muur:

Fase 1: Elke student maakt een bewegingsfrase met, voor en tegen de muur waarin verschillende dynamieken, temperamenten, ritmes, ruimtelijke lagen, lichaamsdelen groot en klein en gewicht toegepast worden. Het onthouden van deze frase. Het uitvoeren in stilte vergeleken met het uitvoeren op muziek.

Fase 2: Onderzoek met een theatrale context als extra gegeven en de invloed die dit heeft op de uitvoering: achter de muur is >>>> waar je mee in contact probeert te komen, je kunt niet weg

Fase 3: Onderzoek naar wat het noemen van een naam doet terwijl je dit uitvoert: welke invloed, en waarop: op dynamiek, karakter, de adem, de stem, focus, zintuiglijke waarneming.

Fase 4: De frase delen en onderzoeken: een of twee frases kiezen en die samen uitvoeren zonder muur. Samen zoeken naar het dansante en de intentie van het samen doen.

Improvisatie met gedeeld- en eigen materiaal waarbij voor muziek/stem en/of stilte gekozen kan worden.

Nu ik dit alles zo opschrijf over wat ik denk dat mijn basisvorm is, herken ik iets van mijzelf in jou terug! Klopt dat? Weet je nog de improvisatielessen die je mij gaf, dat je ons als klas een opdracht gaf en dat wij daarmee aan de gang gingen en jij dan vragen stelde als: wat gebeurt er als je dit vanuit een andere hoek begint, of kun je wat je net hebt ontdekt achterstevoren doen, of in een andere, gefantaseerde ruimte plaatsen die drie keer zo klein is met weinig lucht.

Dit leverde mij een scala aan ontdekkingen, mogelijkheden en interpretaties op. Jij, Lucas, bewoog soms letterlijk met ons mee. *'Registreer eens wat jouw adem nu met je doet? Werkt deze mee of tegen? Waar voel je de meeste spanning en klopt deze nu voor jou? Waar zijn de anderen in het geheel?'*

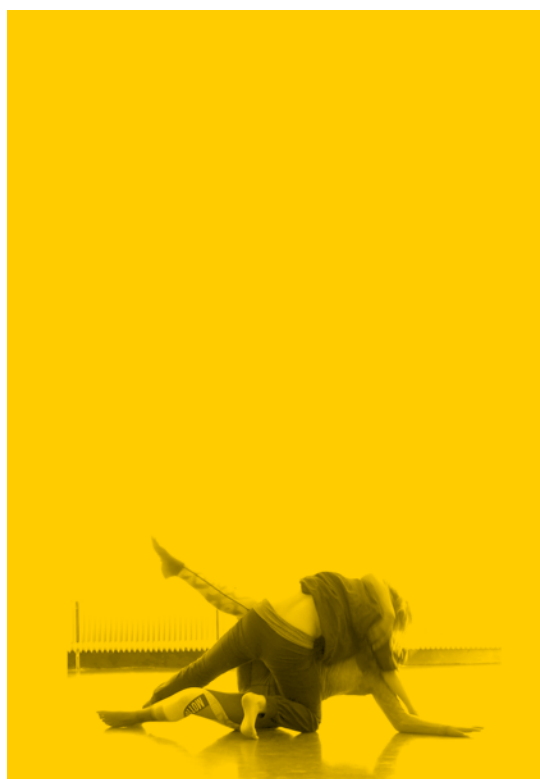
Lucas, het is fijn om zo terug te kijken en ik besef dat ik veel te danken heb aan bepaalde mensen zoals jij die mijn pad hebben gekruist.

Ik voel mij gevormd door alle ontmoetingen en zal deze blijven opzoeken om mij elke keer weer te verdiepen. Zoals nu afgelopen seizoen de interactie, de ontmoetingen met de onderzoeksgroep van het lectoraat van Bart van Rosmalen, die mij tot dit schrijven hebben bewogen.

Nu laat ik door dit schrijven aan jou mijn woorden klinken zonder angst.

Ik stuur je later een paar citaten met beschouwingen van studenten over mijn les.

Warme groet en tot spoedig,
Caroline Dokter



Brief 5 van Caroline D
aan Lucas H

Dag Lucas,

Vandaag zal ik aan de hand van reflecties, geschreven door mijn studenten, overbrengen waar voor hen mijn lessen over gaan. Vanuit deze input hoop ik eindelijk tot de juiste woorden als omschrijving voor mijn les te komen.

Lesondervindingen door tweedejaars studenten *Acting* aan de HKU School of Theatre, afgelopen seizoen 2016-2017

Studente 1: Hoe vaker ik de les binnenstapte, hoe sneller jij wist dat ik me weer eens niet goed voelde. Je vertelde me dat het aan mijn houding lag. De spanning in mijn schouders. Sindsdien ben ik er pas op gaan letten en werd ik mij ervan bewust. Daarbij merkte ik dat ik door middel van ademhaling en bewuste ontspanning meer rust uit mijn lichaam kan halen. De combinatie tussen ademhaling en bewust met een bepaalde spier of mijn hele lichaam bezig zijn, zorgde ervoor dat ik op andere delen van mijn lichaam ineens veel meer ging letten. En verbindingen voelde. Wat mij nog meer positief verrast heeft, is de les van het aantrekken van de jas. Toen dat werd voorgesteld had ik een sceptisch gevoel over iets 'simpel doen'. Gewoon nuchter je jas aantrekken. Op het moment dat ik de handeling combineerde met het voelen van de stof, zoals je vroeg, kreeg ik er een associatie bij en voelde het ineens speciaal. Ik vond het interessant om op te merken hoeveel het eigenlijk met me deed, terwijl ik daarvoor nog erg beoordelend was.

voetnoot Caroline: wat fijn is dat de studente door deze opdracht ogenschijnlijk niks met elkaar hebbende zaken tot een verbinding liet komen. Hierdoor ontstond een voor haar andere gewaarwording. Wat ogenschijnlijk hetzelfde leek, kreeg een andere intentie door er een ander zintuiglijk aspect aan toe te voegen.

Studente 2: In jouw lessen heb ik heel goed geleerd om toe te geven. Toe te geven aan gewicht, de impuls, spanning en ontspanning. Dit was voor mij een belangrijke stap, omdat ik merk dat ik mijn beweging vaak rationeel beredeneer. Ik vond het werken met verschillende bewegingskwaliteiten op de stoel en met de jassen verrassend. Ik merkte op dat ik door te visualiseren veel gevoelens of beelden kan oproepen en die kan koppelen aan de situatie.

Studente 3: Ik ben positief verrast geweest over de manier waarop wij als klas destijds en ik als individu in een bepaalde werkconcentratie konden komen. Doordat de les op een heel andere manier werd aangepakt, meer vanuit de ontspanning, de acceptatie, de waarneming van wat er al is, heb ik een heel nieuwe bekwaamheid ontdekt om mee te werken/door te leren. Ik vond het echt een verademing in de schoolweek: als een stukje bos in een hele drukke stad.

voetnoot Caroline: deed me goed dit te lezen omdat deze studente van zichzelf een grote onrust en hoge energie meenam.

Studente 4: Ik heb het idee dat ik niet per se mijn bewegingen en lichaam begrijp, maar mijn lichaam wel beter kan voelen en erkennen. Doordat we veel vanuit ontspanning aan het werk gingen in de lessen, voelde ik duidelijker in wat voor toestand mijn fysiek/lichaam ten opzichte van mijn denken/hoofd was.

Ik kon vanuit daar gaan werken en kreeg makkelijker inspiratie voor bewegingen. Het was natuurlijker.

voetnoot Caroline: dat haar ontspanning besef en inspiratie oplevert, is iets wat ik zelf ook herken in mijn makerschap en werk als fotografe.

Studente 5: Er was veel vrijheid van gevoel en onderzoek en daarnaast ruimte om na te denken, overdenken.

voetnoot Caroline: dit bevestigde mijn streven. Je bent als docent vaak onzeker of sommige aspecten wel aanslaan.

Studente 6: Het samen zijn tijdens het één op één werken vond ik heerlijk. Dat ik op een medestudent ging liggen en dat je op een gegeven moment de ademstroom van de ander overneemt. Dit is zo iets vanzelfsprekends geworden tijdens de lessen. Zulke oefeningen wilde ik vaker doen.

voetnoot Caroline: ontroerend om te merken hoeveel overgave er was voor elkaar en wat het wezenlijke contact deed met het ervaren van eigen lichamelijke aanwezigheid, en ademstroom door simpel gewicht te geven aan de ander. Wat ontstond was een grote verbondenheid.

Student 7: Het onderzoeken van tegenbeweging en tegenkracht gaf mij een beter ruimtelijk inzicht. Meer bewustzijn van dat wanneer ik naar beneden ga er dus ook een ruimte boven mij is die ik dan verlaat, terwijl misschien mijn focus daar nog wel blijft.

voetnoot Caroline: tegenbeweging en tegenkracht is lastig en hard werken. Dit vraagt vakmatigheid en een bewustzijn van je gehele lichamelijke aanwezigheid en instrument (embodiment). Je beweegt je qua concentratie en focus op meerdere lagen vanuit tegenkracht en in meerdere richtingen vanuit tegenbeweging.

Student 8: Elke manier van ademen vertelde een ander verhaal. Het was verrassend en heel leuk om te zien dat net zoals in de spellessen een heel klein subtiel iets een totaal ander verhaal kon vertellen. Eén adem was al genoeg om een totaal nieuwe wereld neer te zetten.

voetnoot Caroline: ademhaling is voor mij nauw verbonden met emotie, wanneer je hoog en snel ademt, of diep laag en traag speelt dit in op je lichaam, hoe je overkomt en hoe jij jezelf lichamenlijk ervaart. Uit onderzoek van Dr. Lauri Nummenmaa, cognitief neurowetenschapper van Aalto University, blijkt dat emoties bij alle mensen zich openbaren op dezelfde plek in het lichaam en in een zelfde fysieke intentie.⁹

Studente 9: Inspelen door jou in plaats van sturen geeft vertrouwen, en besef van eigen verantwoordelijkheid, vrijheid en ruimte. Dit is niet passief, maar een manier van leiden die inspeelt op behoefte, nood en hiaten. Gesteund vanuit het idee dat als ik als studente er niet bijkom, jij als docent dit ziet en hulp biedt waardoor ik juist terecht kom!

Je begon de lessenreeks met de vragen: "wat willen jullie leren en wat willen jullie leren als groep?" Dit is een startpunt vanuit een eigen behoefte, zowel van de groep als van de student. Deze uitnodiging zorgde ervoor dat ik mij ontvankelijker kon opstellen en dat wat jij zei, het gevoel gaf dat je er voor ons was! Wij werden daardoor mede-eigenaar van hoe de lessen verliepen en van de inhoud ervan. Ik denk dat wij hierdoor makkelijker met je meedingen in wat jij ons wilde doorgeven en laten ervaren. Het gaf een gevoel van steun. Je was er voor ons.

-voetnoot Caroline: hiervan ga ik blozen-



Oud-studenten acteursopleiding HKU Olivier van Klaarbergen en Joep Hendrix

De studenten zijn degenen die handen, voeten en 'ja-woorden' geven aan mijn lessen.

Ik voel mij aan alle kanten gesteund door hun opmerkingen en reflecties. Wat zij benoemen in hun reflecties gaat over onderdelen die ik eerder heb genoemd:

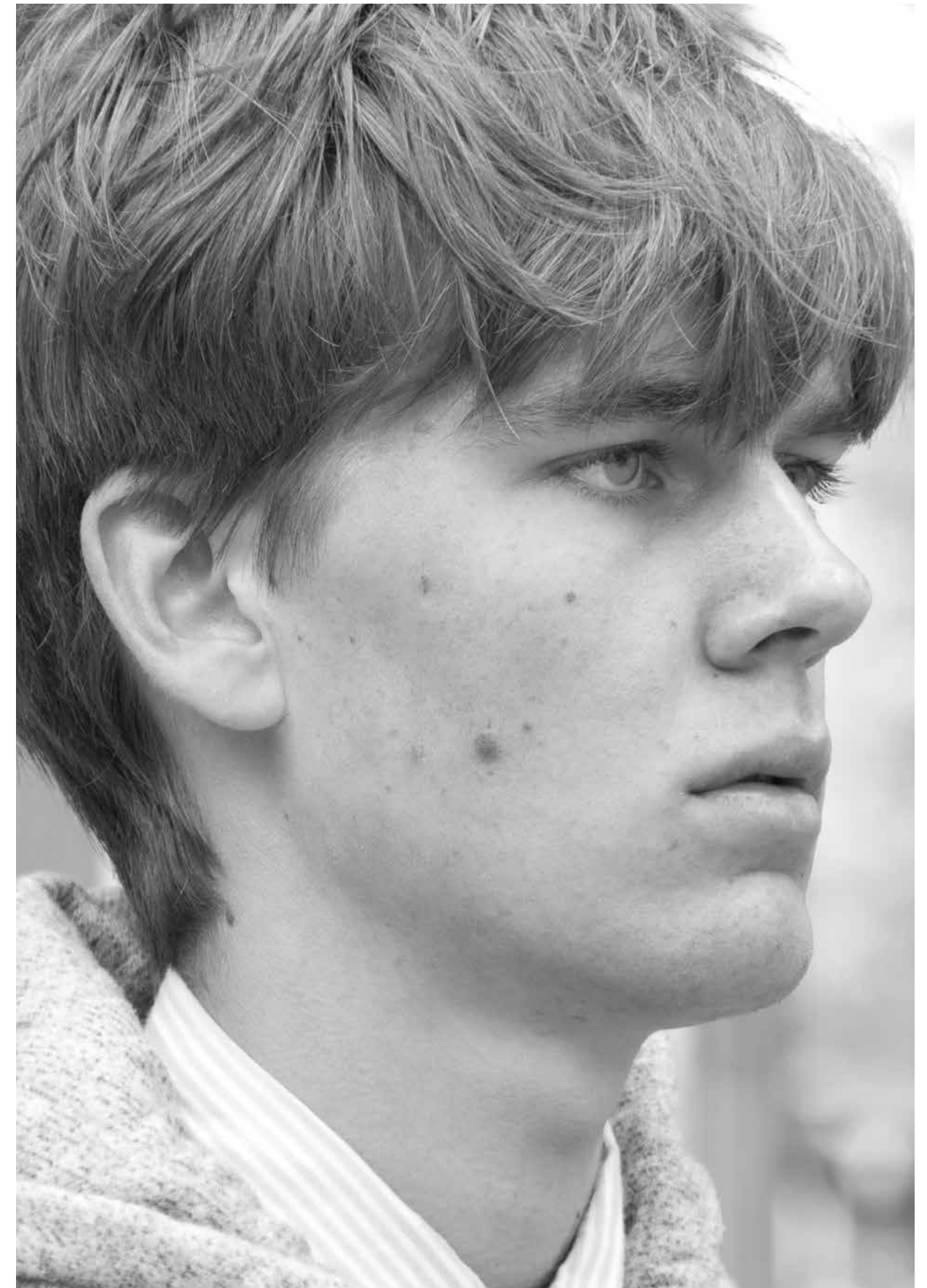
Vertrouwen en Ontvankelijkheid; Zintuigelijke waarneming, deze inzetten/oproepen voor het ontwikkelen van fysieke bewustwording; Visualiseren/verbeelden als onderzoek voor fysieke/emotionele en theatrale verandering; Perspectief, inzicht van en over eigen lichamelijke, in de ruimte, tot de ander, het andere; Ontdekken/onderzoeken van eigen tools met betrekking tot het spelen/acteren/maken; Eigenheid en visie ontwikkelen.

Terug naar waar het allemaal mee begon. Namelijk woorden vinden voor mijn bewegingsles. Geen pedagogisch of didactisch model, geen methode maar de goede woorden voor waar ik in al die jaren nu mee aan het klooiën ben. Hoe kan ik, nu ik zoveel heb geschreven, Lucas, een woord vangen waarin al deze woorden gebundeld zijn? Waar een ontvankelijke houding in verborgen ligt? Heb jij een idee? Liefst iets dat meer vertelt dan wat er nu voor staat, meer dan "Bewegingsles." Waar ik nu op uitkom is "act of embodiment" of "embodied learning".

Uiteindelijk gaan mijn lessen over hoe de student de verschillende lagen van lichamelijke informatie samenvoegt. Waarbij het denken de synthese betekent om elke ervaring te begrijpen, deze te kunnen veranderen en (embodied) in te zetten.

De woorden die ik al zoekende onderweg in lichte staat van verwarring vond, zijn enigszins helderder geworden, niet absoluut maar helderder. In deze brieven aan jou, Lucas, liggen nu de woorden die ik vond. Het was inspirerend om aan je te kunnen schrijven. Het leek soms alsof je tegenover me zat maar, al dit, dit hier, is waanzin, een illusie, ik heb het mij namelijk verbeeld. Jij bent niet meer! Wat ik over je denk te weten, heb ik zelf vanuit mijn perspectief ingevuld en waarde gegeven. Geloven in illusie, in dat wat niet is, werelden creëren die niet zijn, maar wel betekenis hebben zonder diepgang, kennis en verleden te verliezen horen bij het spelen en maken. Bij een gepassioneerd leven, bij het muzische. Je verbreedt hiermee je perspectief. Nu ik terugkijk naar mijn geschreven woorden aan jou, besef ik, dat het schrijven mij goed heeft gedaan. In mij leven de Muzen Terpsichore (de dans) en Polyhymnia (pantomime), maar nu ook een beetje Kalliope (de schrijf en dichtkunst). De studenten waren mijn muzen die mij inspireerden tot dit schrijven. Het schrijven zelf gaf mij geestelijke inspiratie (inspireren = letterlijk inademen, dus lucht krijgen). Gesteund door dit besef van het muzische kon ik zo mijn zoektocht naar woorden voor hoe ik lesgeef volbrengen. Ik had graag de taal laten uitvallen en je vanuit de muziek en de dans verteld hoe ik lesgeef. Maar wat blijkt: door jou te schrijven hebben de woorden zich aangediend, heeft mijn zoektocht mij lucht gegeven en het vertrouwen naar de betekenis van mijn bewegingslessen. De woorden werden dans.

Nu ik aan het eind gekomen ben, besef ik, Lucas, dat dit schrijven en zoeken voortkomt uit een diepere intrinsieke motivatie. De zoektocht naar woorden voor



Oud-student acteursopleiding HKU Tim Schouten

mijn lespraktijk was ik nooit aangegaan als onze zoons met hun heftige, diep ingeslagen emotionele onderwijservaringen, deze ervaringen niet met mij gedeeld hadden. Deze ervaringen bleken de noodzaak voor mij om te gaan zoeken naar hoe ik wil lesgeven. Lesgeven vanuit een positieve houding met vertrouwen in de student en zijn vermogen om te kunnen leren op zijn/haar eigen manier.

De student erkennen als eigenaar van zijn/haar eigen ontwikkeling! Mijn geloof in een ontvankelijke houding, responsief en kwetsbaar zonder zwak of meegaand te zijn is hier de basis voor geworden.

Het goede proberen te doen, door de bevindingen over mijn zoektocht te delen en te vertellen is nu klaar! Ik kan opnieuw ademhalen!

Hartelijk dank dat je tijd hebt gegeven.

Caroline Dokter



⁹ trouw.nl/home/voelen-doen-we-allemaal-op-dezelfde-manier~ad8e1490/
Nienke Schipper (03012014 TROUW)

Coda

Ik was mij ervan bewust dat op het gebied van bewustwording van het lichamelijke en motorische al veel is gezegd, geschreven, onderzocht. Mijn streven was dan ook niet iets nieuws naar boven te halen als wel de woorden naar boven te halen die mij kenmerken als docent binnen de acteursopleiding van de HKU.

Met dank aan:

Tweedejaars studenten 2016-2017/
2015-2016 Acting School Theater
HKU, Carolien Oostveen, Hanke
Drop, Bart van Rosmalen, Olivier
Klaarbergen, Ella Kamerbeek,
Marijke Beversluis, Wiske
Sterringa, Collega's, Jelle, Teun
en Ben.

Foto's gemaakt door:

©Caroline Dokter

Mijn begrippenlijst:

Adaptatie: door herhaling
vergroting van neuronale netwerk

Adaptief (in deze context):

aanpassend aan de behoefte
van de student

Lichaamsbewustzijn/embodiment:

in het lichaam zijn of opnemen
alles wat het lichaam vertelt over
hoe je je voelt, beweegt en hoe het
nu is. Deze informatie en energie
wordt naar de hersenen gestuurd,
dit kleurt ons corticale waar-

neming en beïnvloedt de manier
waarop we redeneren en
beslissingen nemen

Perceptie: letterlijk waarneming
dit proces gaat gepaard met
interpretatie, selectie en
organisatie van zintuiglijke
informatie

Perspectief: gezichtspunt van
waaruit de werkelijkheid wordt
geconstrueerd. Een en het zelfde
kan verschillend geïnterpreteerd
worden bij een ieder. Dit hangt
af van uit welk perspectief een
gebeurtenis object etc.
waargenomen wordt.

Proprioceptie of positiezin:
vermogen van een organisme
om de positie van het eigen
lichaam en de lichaamsdelen
waar te nemen

Reactief: reagerend op

Responsiviteit: is een afgestemde
houding die een docent heeft,
reagerend op signalen van
leerlingen op passende stabiele
wijze, rekening houdend met de
situatie waarin zij zich bevinden

Sensomotorisch: afstemming van
de waarneming op het bewegen
en staat van zijn en omgekeerd
Visualiseren, associëren een beeld/
idee of situatie inbeelden om tot
een ander lichamelijke ervaring en
gewaarwording, karakter te
komen o.a. gebruikte techniek
L'école Le Coq.

Zijn is Zijn-Met: hoe de docent in
zich zelf aanwezig is en hoe hij de
student en zijn wijze van aanwezig
zijn, waarneemt plus de interactie
tussen hen. Hoe de student
aanwezig is met zichzelf en met
anderen

Zintuig: Een systeem met
sensorische cellen die reageren op
een specifieke vorm van fysische
energie, dat overeenstemt met
een bepaalde regio in de hersenen,
waar de signalen ontvangen en
verwerkt worden.
7zintuigen.nl/7-zintuigen-en-hun-prikkels/