



# Afstudeeronderzoek

**Sarah Huygens**

**Over grenzen in een danstheatraal maakproces**

*Bachelor in Theatre and Education  
Hogeschool voor de Kunsten Utrecht 2015*

## Inhoudsopgave

<i>Inleiding</i>	3
<i>Kernbegrippen</i>	5
<i>Onderzoeksvragen</i>	6
<i>Persoonlijk en theoretisch kader</i>	7
<i>Methodes</i>	11
<i>Deelvraag 1: Verschillende werkwijzen</i>	13
<i>Deelvraag 2: Effect van de werkwijzen</i>	17
<i>Deelvraag 3: Beoogde effect op het publiek</i>	21
<i>Conclusie deelvragen</i>	25
<i>Conclusie onderzoeksvraag</i>	28
<i>Stelling</i>	30
<i>Nawoord</i>	31
<i>Bronnenlijst</i>	32
<i>Bijlage 1: Oefeningen</i>	33
<i>Bijlage 2: Foto's</i>	35

## Inleiding

Vanaf onze geboorte worden we overladen met allerlei prikkels. We groeien op en ontwikkelen ons tot de persoon die we nu zijn. Er zijn veel verschillende theorieën over de ontwikkeling van de mens op zowel fysiek als geestelijk gebied.

Ik ben van mening dat een groot gedeelte van deze ontwikkeling en groei tot stand komt door de directe omgeving. Je creëert een zelfbeeld door wat anderen van jou vinden. Je directe medemens vormt jou als persoon. Je ouders, vrienden, leraren, werkgevers, collega's, enzovoorts. Eigenlijk iedereen waarmee je in aanraking komt.

Door het systeem waar we in leven, worden we verplicht om bepaalde dingen te doen. We worden getraind en gedisciplineerd door de maatschappij. Zo moeten we bepaalde rituelen doen en ons houden aan regels. Voorbeelden hiervan zijn: een hand geven uit beleefdheid, over het zebrapad oversteken, je handen wassen voor het eten, elke dag naar school gaan tot je 16<sup>de</sup>, enzovoorts. We worden getraind, door herhaling en daardoor worden we gedisciplineerd en controleerbaar.

Een bestaande theorie die hier op aansluit is die van Osho (*Over de grenzen van de psychologie, Osho, 2006*). Osho gelooft dat er een ziel en een ego bestaan. Hierin is het ego een zelfbeeld dat je creëert door wat anderen van jou vinden en hoe ze naar jou kijken. Het is een opgeplakt beeld en onecht. Dit ontstane zelfbeeld zorgt voor de conflicten die je in jezelf tegenkomt. Osho vindt dat je zelf je eigen conflicten kunt oplossen door te proberen je ego los te laten en je kern te zoeken. Osho denkt dat je kern je ziel is. De ziel staat voor hetgeen wat je in essentie bent. Bij de geboorte ben je die ziel. Onaangetast en open voor alles. Je groeit op en krijgt een bepaalde opvoeding en ontwikkelt een bepaalde visie als mens. Hier sluipt het ego in je. Je gaat steeds meer weg van de ziel, je essentie, en wordt steeds meer geleid door het ego. Doordat je ego je opgelegd is en je daar voor een groot deel op aangepast bent, is het terugvinden van je kern erg moeilijk en een grote zoektocht.

Kunstenaars, zoals Jerzy Grotowski en Antonin Artaud, zijn zich bewust van deze patronen en hebben de macht om hiermee te gaan spelen. Zij zien de mogelijkheid om deze patronen te manipuleren en naar eigen hand te zetten om zo eigen werelden te creëren en bijvoorbeeld mensen wakker te schudden. Als ik dit koppel aan theater en aan mijn eigen werk vind ik dat het ego dingen zijn die mij worden opgelegd zoals bijvoorbeeld de lessen, visie van de school, docenten, richtlijnen, enzovoort. Het ego wordt ook gevormd door wat het publiek verwacht van theater en hoe zij er naar kijken. Ik wil het ego van de kijker/het publiek doorbreken.

Dit wil ik doen door juist te doen wat zij niet verwachten waardoor zij in conflict komen met zichzelf. Ikzelf maak dans- en bewegingstheater waarin zowel voor de speler als voor de kijker grenzen worden opgezocht. Bewegingen die ontstaan komen vanuit de kern en de ziel in plaats van uit het ego. Jerzy Grotowski is een theatermaker/ theoreticus die zich ook bezig houdt met het opzoeken van de essentie van de acteur. Hij houdt zich ook bezig met het opzoeken van grenzen in zijn onderzoek (bijvoorbeeld werken in extreme weersomstandigheden, eindeloze herhaling, ...).

Net zoals Grotowski en ik zijn er andere (dans)makers die door middel van het opzoeken van grenzen bij hun dansers/acteurs bepaalde patronen willen doorbreken. Aan de andere kant zijn er ook dansmakers die juist door middel van grenzen opzoeken hun dansers in deze patronen willen houden. Zelfs nog sterker dan onze maatschappij dat vraagt. In dit onderzoek zullen beide kanten bekeken worden. Ik zal twee dansmakers belichten die elkaars tegenpolen zijn maar beiden grenzen opzoeken bij hun dansers. De ene is op zoek naar de ziel, de essentie, en wil de dansers laagje voor laagje afpellen om terug bij die essentie te komen. De ander is juist opzoek naar het ego, maar dan naar een grotere vorm. Je zou kunnen zeggen dat het om de grote broer van het ego gaat, omdat deze dansmaker verder gaat met de dansers dan de maatschappij dat van de mens vraagt.

## Kernbegrippen

In mijn onderzoek maak ik gebruik van de volgende begrippen. Ik leg ze hier uit om een helder referentiekader te scheppen;

### *Grenzen:*

Dit is het punt tot waar je je comfortabel voelt. Wanneer dit overschreden wordt, is er sprake van ongemak en een onveilig gevoel.

### *Mentale grenzen:*

Het punt waar je ongemakkelijk wordt en er weerstand bij jezelf optreedt, op het gebied van gevoelens en gedachtes.

### *Fysieke grenzen:*

De staat van zijn van het lichaam, waarin het helemaal uitgeput is en wil opgeven.

### *Veiligheid:*

Door een aantal randvoorwaarden een helder kader creëren voor alle partijen zodat er een sfeer ontstaat zonder verwarring. Waardoor men zich kan focussen op hetgeen er wordt onderzocht.

### *Ruis:*

Irrelevante prikkels of impulsen die geen betrekking hebben op het te behandelen onderwerp/thema.

### *Dansmakers:*

Theatermakers, choreografen die door middel van het bewegende lichaam een verhaal of boodschap willen overbrengen aan anderen.

### *Acteur:*

Beroep waarbij mensen worden betaald om een rol aan te nemen. Ze spelen vaak een personage of fictieve rol.

### *Kwaliteit:*

kwa-li-teit (de; v; meervoud: kwaliteiten)

1 mate waarin iets goed is; gesteldheid, hoedanigheid, aard: de kwaliteit van deze stof

2 functie: in zijn kwaliteit van burgemeester

3 goede hoedanigheid: iemand met kwaliteiten bekwaamheid; kwaliteitsartikelen (Vandalen 2014)

### *Immersie:*

Betekent letterlijk 'onderdompeling'. Wordt vaak gebruikt in de context van een artificiële omgeving of virtuele realiteit, waarin de gebruiker in een real time-realiteit wordt gedompeld.

## Onderzoeks- en deelvragen

Hoe zoeken dansmakers fysieke grenzen op bij dansers en wat is het effect daarvan op dansers en publiek?

Deze onderzoeksvraag zal ik met behulp van de volgende deelvragen beantwoorden:

1. Welke werkwijzen gebruiken dansmakers om fysiek grenzen op te zoeken bij dansers?
2. Wat is het beoogde effect van de verschillende werkwijzen op de dansers?
3. Wat is het beoogde effect van de maker op het publiek?

## Persoonlijk kader en theoretisch kader

### Persoonlijk kader

Grenzen opzoeken is iets wat mij fascineert als theatermaakster en als persoon. Dit komt omdat ik ervan hou om mezelf en anderen uit te dagen.

Als theatermaakster hou ik ervan om grenzen op te zoeken. Ik vind het leuk en fascinerend als het me lukt om mensen uit hun comfortzone te halen.

Ik geloof in mijn stelling dat 'Als je jezelf blijft uitdagen en uit je comfortzone stapt, ontwikkel je jezelf beter als mens en daardoor wordt je beter in het werk wat je doet.' Ondanks dat ik zelf geloof dat het uitdagen van jezelf je een beter mens maakt, is het proces zelf voor mij het belangrijkste. Daarin komen namelijk vragen naar boven zoals: "Hoe zoek je grenzen op?" en "Waarom zoek je grenzen op?".

Echter is het opzoeken van grenzen niet vanzelfsprekend. Je werkt met mensen en die moet je respecteren. Het creëren van een veilige werksfeer voor je spelers is dan ook heel belangrijk. Je moet weten wat je doet, waar je mee bezig bent en hoe je de dingen aanpakt. Ervaring en kennis is dus de basis voor het opzoeken van grenzen. Die ervaring en kennis wil ik door middel van dit onderzoek bij mijzelf verbreden, zodat ik veilig en efficiënt te werk kan gaan met mijn spelers. Waar ik naar op zoek wil gaan, is hoe andere makers grenzen onderzoeken. Welke methodes ze hiervoor gebruiken en wat ze hiermee willen bereiken. Aan de hand van theoreticus Jerzy Grotowski en Antonin Ataud zal ik mijn onderzoek onderbouwen. Hun visie sluit namelijk aan bij mijn eigen werkwijze en vormt in zekere zin een paradox voor de choreografen die ik zal belichten.

## Theoretisch kader

### **Antonin Artaud**

Antonin Artaud had zijn eigen kijk/visie op theater. Het is een belangrijke theoreticus geweest. Hij deed niet mee aan stromingen of genres van theater maar maakte zijn eigen waarheid van theater. Zijn theorieën werden pas succesvol na zijn dood. Hij heeft een aantal boeken geschreven, één daarvan is het Theater van de wreedheid. Het is een boek met daarin een aantal samen gebundelde theorieën en teksten van Artaud. De titel 'theater van de wreedheid' Dit verwijst naar moeilijk en wreed theater voor hemzelf.

Hij is de grondlegger geweest voor toen der tijd toch wel vernieuwend theater. Hij had een aantal theorieën/opvattingen over hoe je theater moest maken, deze waren heel anders dan hoe men in die tijd gewend was. Een aantal van deze theorieën waren:

1. Hij wilde de traditionele opstelling van aan de ene kant publiek en aan de andere kant het podium doorbreken. Stoelen staan in het midden van de zaal, de stoelen kan je rond draaien, de toeschouwer kan om zich heen kijken hierdoor. Effect dat Artaud wilde bereiken is dat de voorstelling zich door heel de zaal afspeelt en dat de toeschouwer overal waar hij kijkt de voorstelling ziet, toeschouwer kan ook bepalen wat hij wel of niet ziet. De toeschouwer wordt letterlijk ondergedompeld. Er is geen scheiding tussen het publiek en de voorstelling. Realisme en fictie lopen letterlijk door elkaar.
2. Hij wou de betekenis van tekst weg halen, Geen psychologische betekenis van woorden maar in plaats daarvan worden woorden puur klanken. Hij schreef ooit letterlijk "Het woord dient in het westers theater altijd alleen om psychologische conflicten uit te drukken. Het zal altijd om een gebied gaan waar de verbale oplossing van de taal hun grootste aandeel houden." Hij vindt dat het gebied van theater niet psychologisch is maar fysiek en plastisch, want elk waarachtig gevoel is onvertaalbaar. Zo denk ik er persoonlijk ook over.
3. De handelingen van de acteurs worden niet aangezet door psychologische motivaties maar de handeling om de handeling. De beweging op zich zonder logica van de beweging.
4. Regisseur is normaal diegene die alles leidt en bepaald, acteur luistert en voert uit. Volgens Artaud worden regisseur en acteur worden even belangrijk. Worden 1 maker.

In het hedendaags theater kijken we naar een bepaalde verbeelding op het toneel, we zien datgene wat er al is. Waar Artaud naar op zoek gaat is naar datgene wat er niet is. Hij wil dus datgene opzoeken wat je nog niet ziet en dat laten ontstaan op het toneel. Ik quote: 'Wat er nog niet is kan geboren worden'.

### **Jerzy Grotowski**

Grotowski probeert de weerstand van het organisme tegen het psychologisch proces af te breken. Het resultaat hiervan is het afbreken van het tijdsverloop tussen innerlijke impuls en de uiterlijke reactie. Impuls en actie vallen dan samen. Het lichaam verdwijnt en verbrandt. De toeschouwer ziet alleen een reeks zichtbare impulsen.



Hij wil geen pakket vervaardigen maar blokkades afbreken bij de acteurs. Hij stelt dat er bij de acteurs weerstand bestaat in het werk omdat ze geconditioneerd zijn geraakt door eerdere werkwijzen en de blik van de toeschouwer. Makers en acteurs gaan daardoor handelen vanuit de vorm, in plaats vanuit hun essentie. Dit herken ik ook bij de theorie van Osho; die stelt dat we vervreemd zijn geraakt van de ziel door de oplegging van het ego. Grotowski gaat door middel van zijn methode de verbinding met de ziel weer aan.

Enkele vragen die Grotowski deed reflecteren over theater, bewegen mij ook tot het werken met deze manier van kijken; Waarom houden we ons met kunst bezig? Om onze grenzen te overschrijden, om onze beperkingen de baas te worden, om onze leegte op te vullen, om onszelf te vervullen?

Bij zijn 'sober theater' wordt alleen gebruik gemaakt van de middelen die essentieel zijn om een verhaal te vertellen. Enkel de elementen die in functie staan van het verhaal, dus niet omdat iets mooi is of omdat de maker of de toeschouwer het leuk vindt. Niets meer, niets minder.

### Persoonlijke Werkwijze

Zoals Osho beschrijft in '*Over de grenzen van de psychologie*' (2006) is de mens geconditioneerd geraakt. De maatschappij traint ons in het vooraf bedenken van bijna alles, en de dansers gaan met het opgelegde ego het repetitieproces in. Grotowski gaat hij juist op zoek om dit ego weer af te breken en gaat hij op zoek naar de essentie de kern van de acteur. Als theatermaakster ben ik aan het onderzoeken hoe ik dansers weer naar diezelfde essentie kan brengen gedeeltelijk via zijn werkwijze, door middel van hen in een nieuwe state of mind te brengen. Anderzijds gebruik ik mijn eigen werkwijze: Ik zoek de fysieke grenzen van de dansers op door ze opdrachten te geven die het ego belasten. Door middel van fysieke uitputting ontstaan bewegingen die niet voorbedacht zijn, maar vanuit het onbewuste komen. Hierdoor gaan ze terug naar hun essentie, de ziel, waar ik naar op zoek ben. Aan de ene kant train ik de dansers om deze kant te herontdekken en aan de andere kant gaan we samen het maakproces in. (zie bijlage Oefeningen)

## Het onderzoek:

Voor dit onderzoek richt ik me op twee Vlaamse choreografen: Jan Martens en Lisbeth Gruwez;



**Jan Martens** is in 2006 afgestudeerd als danser aan Artesis, conservatorium voor dans. Hij heeft onder anderen gewerkt met Ann van den Broek, Vlaamse choreografe, en Koen de Preter, danser en choreograaf. In zijn werk als choreograaf wil hij het incomplete en lelijke van de mens opzoeken. Dit doet hij door middel van het opzoeken van fysieke grenzen bij zijn dansers. Hij gaat op zoek naar de persoon en niet de presentatie. Daarmee wordt bedoeld dat hij echte mensen op het toneel wil laten zien en geen acteurs.



**Lisbeth Gruwez** is afgestudeerd aan het stedelijk ballet te Antwerpen. Ze heeft onder anderen samengewerkt met Anna Teresa De Keersmaekers, Vlaamse Choreografe, en Jan Fabre, internationaal kunstenaar. Lisbeth heeft een klassieke achtergrond maar is over de jaren heen meer Contemporary dans gaan maken. Ze maakt meestal solo's die begeleid worden door haar vaste componist Maarten van Cauwenberg. Samen hebben ze hun dansgroep 'Voetvolk' opgericht. Lisbeth gaat op zoek naar de poëzie van het menselijk lichaam, ze streeft naar een bepaalde perfectie in bewegingen. Hierbij zoekt ze de grens op van

het menselijke lichaam. Hoe kan iets exact worden gerepresenteerd, telkens weer.

Ik heb voor deze twee dansmakers gekozen omdat ze allebei grenzen opzoeken bij zichzelf en bij hun spelers. Maar hoe en waarom ze grenzen opzoeken is een wereld van verschil. Doordat hun methodes en doelen zover uit elkaar liggen denk ik dat het heel interessant is om deze twee dansmakers te belichten voor dit onderzoek. Je zou Gruwez kunnen koppelen aan het ego en Martens aan de ziel. Gruwez wordt geleid en gestuurd door het ego en Martens is op zoek naar de ziel.

Ik zal mezelf als het ware tussen deze twee makers inzetten en uitzoeken wat hun werkwijze is, wat het effect daarvan is en wat voor effect ze hebben op het publiek. Ik bekijk en belicht de makers en hun proces tot in het theater onderbouwd met de theorie van Grotowski en Artaud. Doordat de focus ligt op slechts twee makers wordt het een helder en volgbaar onderzoek. Er is een constante afwisseling tussen de twee makers en hun visie, hun werkwijze en doel.

## Methodes

### Toepassing werkwijze Grotowski in eigen werkproces

Tijdens mijn proces van mijn afstudeervoorstelling zal ik op de vloer onderzoeken hoe ik bij mijn dansers de fysieke grenzen kan opzoeken via de theorie van Grotowski . Momenteel ben ik bezig met het creëren van een eigen methode . Mijn doel hierbij is om de dansers uit hun hoofd te halen en terug in hun lichaam te brengen. Terug naar hun essentie, naar hun oergevoel. Ik wil ze laten afstappen van hun ego en weer terug brengen naar hun ziel. De werkwijze van Grotowski sluit hier zeer goed bij aan omdat hij de dansers ook laag voor laag afpelt om ze weer naar hun essentie te brengen en vanuit daar hen weer op te bouwen in functie van het proces. Daarnaast zal ik met hen de fysieke grens opzoeken door middel van uitputting. Ik wil gaan kijken of ze door middel van uitputting in een nieuwe state of mind kunnen komen om hen zo de kans te geven nieuwe dingen te ontdekken die buiten het bewustzijn liggen. Om het in woorden van theatermaker Poppe Boonstra te zeggen: 'We gaan op zoek naar het niet zichtbare'.

### Documentaire

In 2014 heb ik een documentaire gemaakt met als onderzoeksvraag: 'Hoe zoek ik de mentale grenzen op bij amateurspelers?'. Dit impliceert een overeenkomst met het onderzoek wat ik nu voer, en ik kan mijn daar uit getrokken conclusies toepassen op de bevindingen die ik nu doe.

De conclusie die ik daaruit heb kunnen trekken is dat het niet uitmaakt of je als jezelf of als personage grenzen opzoekt, veel belangrijker hierbij is in welke state of mind je bent. Ongeacht de verbeelding die je gaat gebruiken zijn grenzen afhankelijk van de rationele of emotionele staat van zijn op dat moment.

### Interview/observatie met danstheatermakers

Ik zal spreken met verschillende makers zoals Jan Martens en Lisbeth Gruwez. Dit zijn choreografen die werken met het opzoeken van fysiek grenzen. Ik wil kijken hoe zij grenzen opzoeken en welke werkwijzen zij hiervoor gebruiken. Ik heb heel het maakproces van Lisbeth Gruwez gevolgd tijdens het maken van de voorstelling 'AHHA'. Dit omdat ik naast de interviews ook de praktijk wilde ervaren. Ik ga de verschillende werkwijzen van de makers met elkaar vergelijken en aangeven wat voor mij wel of niet werkt. De werkwijzen die mij aanspreken zal ik toepassen tijdens het maakproces van mijn afstudeervoorstelling. Ook ben ik zeer benieuwd of zij het wel of niet eens zijn met mijn stelling. Waarom zoeken deze dansmakers grenzen op? Wat hopen ze hiermee te bereiken? Dit zijn vragen die ik tijdens dit onderzoek zal ontrafelen.

## Literatuur

Naast mijn eigen werk en dat van de dansmakers die ik spreek, zal ik ook mijn kennis via diverse literatuur vergaren. Ik wil graag eerst mijn kennis verdiepen om daarna weer in te zoomen. Een voorbeeld hiervan is de theorie van Osho die ik eerder aanhaalde. Het heeft in de eerste zin niets met dans te maken maar het past wel perfect bij de visie en werkwijze die ik momenteel hanteer. Ik zal de theorie van Artaud gebruiken om de dansmakers te belichten en de werkwijze van Grotowski om mijn eigen werkwijze te belichten.

## Deelvraag 1

### Welke werkwijzen gebruiken dansmakers om fysiek grenzen op te zoeken bij dansers?

#### **Jan Martens**

Jan Martens is een choreograaf die werkt vanuit beperkingen. Hij zorgt er telkens voor dat zijn dansers te maken krijgen met een obstakel. Hij geeft hen iets waar ze niet omheen kunnen en waar ze tegen moeten vechten.

In zijn voorstelling 'Sweat baby sweat' zie je een liefdesduet tussen twee mensen. Jan wilde een liefdesduet maken dat tegelijkertijd parasitair is. Met parasitair bedoelt hij dat twee mensen elkaars energie op zuigen.

Het was een uitdagend proces; Hij gaf de dansers bijvoorbeeld de opdracht om te werken met E.P.P (entering personal space). Hierbij moesten de dansers om en om een positie tegenover elkaar in nemen waarbij ze in elkaars persoonlijke/intieme zone kwamen. Ze moesten elkaar gaan uitdagen door fysiek letterlijk elkaars grens op te zoeken wat betreft elkaars persoonlijke ruimte. Hierbij gingen ze ook verschillende machtsverhoudingen met elkaar uittesten. Ze gingen kijken wie een hoge en lage status had ten opzichte van elkaar door telkens van houding te veranderen. De dansers gingen elkaars grenzen aftasten en zoeken door fysiek in verschillende houdingen heel dicht bij elkaar te komen. Naarmate het proces vorderde ging Martens door met de fysiek intieme verhouding tussen de twee dansers. De dansers gingen verschillende lifts uitproberen. Meestal heb je voor een lift een bepaalde snelheid nodig om deze tot een goed eind te brengen. Martens gaf de dansers de opdracht om de hele serie lifts achter elkaar te doen maar dan ontzettend vertraagd/in slow motion. De beperking die hij de dansers oplegt is dus het vertraagde bewegen bij handelingen die juist snelheid vereisen. De dansers moeten dus naar een manier op zoek gaan waardoor ze de lifts toch kunnen uitvoeren. Dit vergt van de dansers een enorme concentratie en controle van hun lichaam. Martens gaat hier samen met de dansers op zoek naar de fysieke grens van de dansers. Hoe traag kan je een lift doen, wat kan het lichaam aan? Dit heeft te maken met de spierspanning. Hoelang en hoeveel kunnen je spieren aan?

Door de traagheid van de bewegingen is het fysiek heel uitputtend voor de dansers. De uitputting komt niet van dynamisch bezig zijn. Het is een uitputting die komt door concentratie en door spierspanning. De focus, het oogcontact, wordt bijna heel de voorstelling volgehouden en dat is een cocon die heel veel vraagt en waardoor je snel uitgeput raakt.

Bij de 'The dog days are over' zie je een uur lang een groep dansers die samen tegelijkertijd in hetzelfde ritme op en neer springen. Martens heeft een choreografie bedacht met een ritme waar een opbouw in zit die steeds moeilijker wordt.

De choreografie bestaat uit het op en neer springen in een bepaald ritme. De dansers zijn dus constant aan het op en neer springen. Daarbij komt nog eens dat ze steeds na een bepaald ritme van plaats in de ruimte moeten veranderen. De tellingen en het ritme worden steeds moeilijker. Het wordt moeilijker omdat het ritme steeds sneller verandert en de dansers steeds sneller en meer moeten schakelen naar iets nieuws. Het opzoeken van de grens zit hier in de moeilijkheid van de telling en in de fysieke uitputting die de opbouw veroorzaakt. De dansers moeten namelijk steeds sneller en veranderlijker gaan springen. De obstakels hier zijn de telling die steeds moeilijker wordt en de vermoeidheid waar de dansers tegen moeten vechten. Aan de ene kant moeten de dansers geconcentreerd blijven terwijl ze aan de andere kant fysiek steeds vermoeider raken. De geest komt hierdoor in conflict met het lichamelijke. Martens zoekt de grens op bij de dansers door te onderzoeken in hoeverre ze kunnen blijven doorgaan zonder een fout te maken. Hoe ver kan het cognitieve blijven doorgaan als het fysieke steeds meer en meer wordt uitgeput?

### ***Lisbeth Gruwez***

Bij Lisbeth Gruwez ligt de focus vooral op de herhaling. Zij wil door middel van herhaling een exacte representatie creëren.

De voorstelling 'AHHA' geeft de lachende mens weer en zijn melancholie. Tijdens de voorstelling zie je 5 personages in hun zoektocht naar de juiste lach en de juiste plek voor hen. Allemaal bewegen ze op een eigen manier. Ze verplaatsen zich constant, reizen van de ene plek naar de andere. Gruwez is tijdens de ontwikkeling van haar voorstellingen zowel de danser als de maker. Meestal maakt ze solo's dus regisseert ze zichzelf. Voor deze voorstelling had ze nog 4 andere dansers die ze regisseerde. Ze stond dus zowel voor de groep als in de groep.

Gruwez is van het vooraf bedenken. Ze creëert een beeld in haar hoofd en weet van te voren hoe het er op de vloer moet uitzien. Tijdens dit proces gaat ze op zoek naar een bepaalde bewegingskwaliteit bij haar dansers. Zij weet al in haar hoofd hoe deze kwaliteit eruit moet zien. Gezien ze deze keer niet solo werkt moeten de dansers de kwaliteit die Gruwez bedoelt nog uitzoeken op de vloer. Want dans en beweging moet je ontdekken en ervaren, je kan het niet met woorden opzoeken. Ze geeft bijvoorbeeld haar dansers de opdracht om te gaan lachen en te kijken wat dit doet met hun lichaam. Welke bewegingen er vanuit het lachen ontstaan. Later gaan de dansers een aantal bewegingen kiezen die ontstaan zijn vanuit dat lachen en die achter elkaar zetten zodat er een bewegingsfrase ontstaat. *(Een reeks opeenvolgende bewegingen)*

Gruwez verwacht van haar dansers dat ze het beeld exact zo gaan weergeven, dat de bewegingskwaliteit er exact zo uitziet, als zij het in haar hoofd heeft. Ze geeft de dansers dus de vrijheid in hun onderzoek om hun eigen bewegingen op te zoeken in plaats van dat ze hen een choreografie aanleert. Maar de manier waarop deze bewegingen worden uitgevoerd, de kwaliteit van de bewegingen, moet wel gaan zoals zij dat heeft bedacht. Dit lijkt tegenstrijdig en dat is het ook, maar het blijkt voor haar een gepaste werkwijze.

Om dit te bereiken laat ze de dansers net zo lang oefenen/bewegen/herhalen tot ze ziet wat ze wil zien. Tussen het bewegen door schreeuwt ze aanwijzingen met betrekking op wat ze heeft gezien. De dansers raken hierdoor mentaal en fysiek uitgeput. Zelfs wanneer de fysieke en mentale uitputting optreed moeten de dansers doorgaan. De grens wordt hier opgezocht door middel van mentale en fysieke uitputting. De mentale uitputting komt door het schreeuwen en de frustratie die Gruwez toont.

Het verbaal schreeuwen tegen de dansers is voor Gruwez een manier om hen te doen werken. Als ze niet ziet wat ze wil zien, vindt ze het niet goed en dat frustreert haar, daardoor gaat ze nog meer schreeuwen. De dansers worden mentaal uitgedaagd om te blijven proberen ondanks haar ruwe communicatie.

Zelf houdt Gruwez ervan om haar lichaam op een destructieve en harde manier aan te pakken. Dit doet ze door zelf te blijven doorgaan met bewegen tot ze tevreden is. Terwijl ze danst steekt ze om de zoveel minuten een sigaret op. Ze wisselt dansen af met roken. Ze is een geweldige danseres met een hoge grens wat vermoeidheid en pijn betreft. Ze kan dus heel ver gaan tijdens een trainingsproces. Dit verwacht ze ook van haar mededansers. Iedereen gaat mee naar haar niveau en alles wat daar onder valt is niet acceptabel. Door herhaling en doorzettingsvermogen wil zij haar representatie creëren bij zichzelf en haar dansers.

## ***Eigen werkwijze***

De theorie van Grotowski (zie 'theoretisch kader') probeer ik zelf ook te hanteren als theatermaakster bij mijn dansers. Ik ga met hen weer opzoek naar hun kern/ essentie. Dit doe ik door hen zo te trainen dat ze bewegingen halen vanuit het onbewuste, van hetgeen ze niet weten of zien. Tijdens het maken van mijn voorstelling Drift(ig) hebben we twee processen die naast en uiteindelijk door elkaar heen lopen. Aan de ene kant krijgen de dansers een training om dingen te halen vanuit het onbewuste, hierbij gaan ze door een fase heen waarbij ze heel veel weerstand krijgen en door middel van oefeningen zorg ik ervoor dat die weerstand steeds minder wordt, en aan de andere kant gaan ze creëren. Hiermee wordt bedoeld dat ze materiaal gaan vastzetten dat ze kunnen herbeleven. Ik zeg hier ook expres herbeleven in plaats van herproduceren omdat dat niet is wat ze in essentie doen. Hierbij zijn beide onderdelen training en creatie onafscheidelijk van elkaar. Ze hebben het trainen nodig om te kunnen creëren en ze hebben vooraleer ze kunnen creëren de training nodig om steeds weer datgene wat ze hebben gecreëerd op te wekken, te kunnen herontdekken/-beleven.

Als ik mezelf vergelijk met Martens en Gruwez merk ik dat ik een van beide wat trekjes heb. Aan de ene kant herken ik mezelf heel erg in Martens: ik hou ervan om mijn dansers voor obstakels te zetten, maar dan via de werkwijzen van Grotowski. In die zin dat ik ze nieuwe obstakels geef om de andere obstakels (hun persoonlijke weerstand) af te breken. Op deze manier zijn ze ontvankelijk en staan ze open voor alles en kunnen ze zoals Artaud zou zeggen 'het onzichtbare creëren en laten geboren worden', waarmee wordt bedoeld dat de dansers in dit geval dingen gaan ontdekken die ze nog niet van tevoren wisten. Ze ontdekken hetgeen wat nog niet zichtbaar was.

Ik ben een maker die mijn dansers heel erg fysiek laat werken met elkaar, omdat ik een bepaald vertrouwen wil scheppen binnen een groep. In deze cultuur zijn we het niet gewend om elkaar heel vaak aan te raken. Zelfs bij dans gaat aanraking vaak maar tot op een bepaald niveau, tot op een sociale beleefdheid. Ik vind het juist fijn om die grenzen tussen dansers op te zoeken. Door hen bijvoorbeeld net zoals bij Martens opdrachten te geven waardoor ze in elkaars persoonlijke ruimte komen. En opdrachten te geven waarin ze elkaar uitdagen. Zelf werk ik niet bewust vanuit beperkingen. Deze zijn vaak een gevolg van, maar niet mijn eerste intentie, wat bij Martens wel het geval is.

Ik herken me in Gruwez wat betreft strengheid en eerlijkheid. Ik ben ook op zoek naar een bepaalde bewegingskwaliteit tijdens mijn proces, niet alleen door de dansers steeds dingen te laten herhalen, maar door juist heel breed onderzoeken zodat de dansers verschillende ingangen hebben om een bepaalde bewegingskwaliteit te vinden. Ik geloof dat ieder mens zijn eigen manier heeft die voor hem of haar het beste werkt. Daarom ga ik breed onderzoeken; zodat er meer kans is dat elke danser dezelfde kwaliteit vindt, ook al is het via een andere weg.



## Deelvraag 2

### Wat is het beoogde effect van de verschillende werkwijze op de dansers?

*"Ik wil de echte mensen op het toneel en geen presentatie."* - Jan Martens

Martens vindt dat dansers vaak zo getraind zijn, dat ze zichzelf moeten presenteren. Ze hebben vaak een masker op waardoor ze zich comfortabel voelen en waarmee ze zichzelf kunnen verbergen en beschermen; het ego. Dit is niet waar Jan naar op zoek is. Hij wil zoeken naar de persoon achter het masker; de ziel.

Hij gaat door middel van het verkennen van grenzen op zoek naar de ware persoon: naar de oprechtheid van de mens in een situatie. Hij wil geen mensen op het toneel die zich presenteren maar hij wil de mens zien die werkt. Hij geeft portretten weer van mensen. Door de dansers uit te putten komen ze in de realiteit terecht. Hun lichaam is moe en daar kunnen ze niet om heen.

Bij 'Sweat baby sweat' werkt hij vanuit de fysieke belasting van de spieren. De dansers moesten een enorme controle hebben over hun spierspanning en concentratie om de voorstelling door te komen. De dansers krijgen te maken met obstakels in het hier en nu. Zo beginnen ze bijvoorbeeld enorm te zweten door hun fysieke inspanning op de plekken waar ze met elkaar fysiek in contact komen. Het gevaar kan zijn dat ze hun grip verliezen doordat ze weg glijden. Doordat de dansers zo bezig zijn met het uitvoeren van de handelingen, zijn ze helemaal niet meer bezig met zichzelf presenteren. Je ziet in dit geval twee mensen die proberen handelingen zo goed mogelijk uit te voeren en die tegelijkertijd vechten tegen hun fysieke uitputting/beperkingen.

Bij 'The dog days are over' zie je een groep dansers die bezig is met het uitvoeren van een ingewikkelde choreografie terwijl ze constant op en neer springen. Martens heeft hiervoor fotograaf Filip Halsman (1906-1979) opgezocht. Filip werkte voor Live magazine en vroeg aan zijn modellen om te springen. Dit deed hij omdat hij dan kon vastleggen hoe het model werkelijk is. Doordat ze moesten springen en eigenlijk gefocust waren op een fysieke handeling, waren ze niet meer bezig met poseren. Ze lieten heel even hun masker vallen en zo had Filip de kans om de 'ware ik' van het model te fotograferen.



In het verzamelboek 'Jumpbook' (Philippe Halsman, 1959) zie je een serie foto's van verschillende bekende artiesten die hij in de lucht heeft gefotografeerd (zie bijlage 'Foto's'). Je zou kunnen zeggen dat de fotograaf het voor elkaar kreeg om een glimp van hun ziel te fotograferen in plaats van hun ego. Dit sluit weer aan bij de theorie van Osho. Jan vroeg zich af of dit ook zou werken bij zijn dansers. Hij liet de dansers springen in de hoop dat ze hun masker zouden laten vallen en ze hun echte ik zouden tonen.

*“Ik maak vaak portretten, in dit geval gaf ik ijdele fanatieke dansers weer die erop kicken om fysiek ver te gaan.” - Jan Martens*

Hun uiteindelijke doel van de dansers is om de voorstelling foutloos door te komen en niet te bezwijken onder hun fysieke uitputting. Ze hebben letterlijk geen ruimte meer om zichzelf te presenteren. Hierdoor krijg je een weergave van de werkende mens die probeert een handeling zo goed mogelijk uit te voeren. Wat je ziet is wat je krijgt, niet meer en niet minder. Dat is wat Martens wil opzoeken; er is geen sprake van verbeelding of van het creëren van een andere wereld. Hij werkt ook niet met personages maar gaat de grenzen opzoeken vanuit de echte mensen. Dit is waar Artaud de tegenpool van is: deze wil juist een magische wereld creëren en weg van hetgeen wat we letterlijk kunnen zien. Hij wil datgene gaan opzoeken wat we niet zien. Dit doet hij door de acteurs alles te laten doen in functie van wat het verhaal vertelt. Hun lichaam wordt in beweging gezet door wat er verteld wordt en niet door een achterliggende psychologie.

Hoewel Martens niet werkt vanuit personages, bewegen de dansers wel vanuit een achterliggende psychologie. ‘Sweat baby sweat’ is dat vanuit het samen willen zijn, de opdracht om niet van elkaar gescheiden te raken. Bij ‘The dog days are over’ is dit de hele bewuste telling.

*“We zijn hier niet om onnozel te doen maar om te werken.” - Lisbeth Gruwez*

Doordat Gruwez werkt met het voorbedachte en ze maar één maatstaf heeft, diegene die zij hanteert, krijg je een aantal zeer diverse reacties vanuit de dansers. Aan de ene kant kunnen ze werkgerelateerd opgevat worden en aan de andere kant kunnen ze ook als ontzettend persoonlijk ervaren worden.

Bij ‘AHHA’ heeft de methode van Gruwez zeer verschillende impacts op de dansers: De danser die haar geschreeuw het ene oor in en het andere oor weer uit laat gaan, blijft het zien als een werkgerelateerd iets. Deze danser accepteert het als een manier van werken en beseft dat vrienden maken niet voorop staat; het hoeft niet ‘leuk’ te zijn. Maar je hebt ook de danser die zich zeer geïsoleerd en gekleineerd gaat voelen en het daardoor als een persoonlijk iets gaat ervaren. Alles wat er dan wordt geschreeuwd gaat, volgens die danser, niet meer over het werk maar over de persoon. Dit heeft tot gevolg dat het onttaardt in een groot emotioneel drama waarbij beide partijen, zowel Gruwez als de danser, niet meer in staat zijn om op dat moment met elkaar te werken aan de voorstelling. Het proces staat dus stil en beide partijen zijn hun doel voorbij gegaan. Er kunnen dan twee dingen gebeuren. Of de danser stapt op of de danser blijft. In dit geval is de danser gebleven en gebeurt er dus iets interessants; Er vindt een transformatie plaats bij de danser waardoor het geschreeuw van Gruwez niet meer persoonlijk opgenomen wordt, maar werk gerelateerd wordt ontvangen. Je zou hier kunnen zeggen dat de ziel zich volledig heeft weggestopt en dat het ego het hier volledig overneemt.

Gruwez werkt wel met personages, zij gaat de grenzen opzoeken met haar dansers, gehuld in hun personage. Volgens Artaud is dit nu juist waar het theater dood op loopt. Je zou kunnen zeggen dat zij wel meer volgens zijn theorie werkt omdat ze een poging doet om de dansers in hun fantasie te laten komen. Maar ook hier kunnen de acteurs niet in die magische wereld komen. Dit komt doordat ze alles doen in functie van hun eigen psychologie. Hun handelingen ontstaan vanuit een psychologische motivatie. Daardoor blijven ze in het hier en nu en kunnen ze nooit of te nimmer iets geboren laten worden op het toneel volgens Artaud. Ze werken met hetgeen er al is in plaats van dat ze opzoek gaan naar het onzichtbare, de poëzie van het theater. Alles is bij synthetisch bij Gruwez. Alles is van plastic in plaats van dat het organisch is. Dus kan je, volgens Artaud, nooit of te nimmer spreken van een geboorte op het toneel.

Waar Martens heel erg opzoek is naar de oprechtheid en de waarachtigheid, door middel van het opzoeken van fysieke grenzen, gaat Gruwez juist op zoek naar de presentatie en naar de acteur. Door middel van het opzoeken van grenzen en herhaling wil zij al het persoonlijke eruit halen en het machinale erin steken. Ze wil zorgen dat het lichaam van de danser volledig ten dienste staat van het proces. De acteur die zijn lichaam beschikbaar stelt om het verhaal te vertellen wat zij in haar hoofd heeft. Door herhaling en autoriteit creëert zij controleerbaarheid. Dit is een fenomeen wat onze cultuur ontzettend typeert. De vraag is alleen hoe ver kan je hierin gaan. Deze grens zoekt Gruwez graag op bij zichzelf en bij haar dansers.

Als ik kijk naar de twee werkwijzen en de verschillende effecten door de verschillende doelstellingen, vind ik beide methodes bewonderingswaardig.

Martens is op zoek naar de oprechtheid van de dansers. Door middel van het verleggen van hun focus en hen zo bezig te houden met andere dingen, kunnen de dansers niet meer acteren of zichzelf presenteren. Ze worden gedwongen om zichzelf te laten zien door fysieke uitputting en door de obstakels waar ze tegen op moeten boksen.

Bij Gruwez worden de dansers zo ver gepusht door herhaling en autoriteit dat bij de dansers al het persoonlijke afbrokkelt en ze volledig worden gevormd naar hetgeen Gruwez wil zien. Ze worden gedwongen om hun lichaam ter beschikking te stellen in functie van het verhaal.

*“Niet denken maar doen!” – Sarah Huygens*

Ik zoek naar een middenweg. Aan de ene kant wil ik echte mensen op het toneel maar aan de andere kant wil ik ook dat de dansers hun lichaam ter beschikking stellen in functie van het verhaal dat ik wil vertellen als dansmaker. Mijn reden om grenzen op te zoeken bij dansers verschilt echter wel van die van Martens of Gruwez.

Ik wil door middel van fysieke uitputting de dansers in een nieuwe state of mind brengen met als doel hen meer open te zetten. Zodat ze meer ontvankelijk zijn en ze sneller zullen transformeren in dat waar de situatie om vraagt. Dit omdat hun lichaam het overneemt van hun hoofd.

Ik haal ze uit hun hoofd en breng ze weer naar hun essentie omdat ik, net zoals Grotowski, geloof dat ik op zoek moet gaan naar de oorzaak van weerstand bij de danser. Blokkades veroorzaken besluiteloosheid (er ontstaat gebrek aan discipline) en dat weerhoudt de danser ervan om het gevoel van zijn eigen vrijheid te ervaren. Met vrijheid bedoel ik het gevoel dat het organisme onbegrensd en krachtig is en dat er niets buiten zijn vermogen ligt. Met andere woorden hoe kunnen hun obstakels geëlimineerd worden om tot creatie vanuit de ziel te komen?

Dit is in tegenstelling met Martens, die werkt wel met het opleggen van obstakels, in plaats van deze af te breken.

Het lichaam is door de eeuwen heen geëvolueerd. Alle kennis van onze voorouders zit in onze periferie. Het lichaam heeft alles door de eeuwen heen opgeslagen. Onze maatschappij heeft een bepaald beeld en daarbij hoort een bepaalde regelmaat. Ons hoofd ontwikkelt zich sterker dan ons lichaam, waardoor we vervreemd raken van onze oorspronkelijke roots en kennis. Ook zetten we ons lichaam niet meer in voor de juiste dingen. Dit is juist wat ik wil oproepen door middel van uitputting. Het hoofd niet meer dominant maken waardoor het lichaam terug de vrijheid krijgt om ons meer te gaan vertellen.

## Deelvraag 3

### Wat is het beoogde effect van de maker op het publiek?

#### **Jan Martens**

Martens werkt altijd minimalistisch en concreet. Hij wil het zo laagdrempelig mogelijk maken om een zo groot mogelijk publiek te bereiken. Hij wil dat iedereen het begrijpt en zich ermee kan identificeren indien mogelijk. Met minimalistisch wordt bedoeld dat hij alleen gebruikt wat er nodig is. Bij 'Sweat baby sweat' draait de voorstelling om de verhouding tussen twee mensen. Je ziet dan ook alleen twee dansers op de vloer. Er is geen extra decor, en er zijn geen groteske kostuums. Alleen de twee dansers zijn belangrijk en vertellen het verhaal. Martens zorgt dan ook dat alle aandacht daarheen gaat. Hetzelfde geldt voor 'The dog days are over'. Je hebt alleen een groep dansers op het toneel; er is geen decor aanwezig. Het gaat hier om de dansers en daar moet alle aandacht aan worden gegeven.

Martens zorgt ervoor dat je jezelf als publiek kan verplaatsen en kan identificeren door twee dingen. Ten eerste doordat het heel concreet en helder is, wat het laagdrempelig maakt. Bij 'Sweat baby sweat' heb je twee mensen die elkaar in slow motion liften. Er komt geen ingewikkelde dramaturgische lijn bij kijken. Er gebeuren niet honderd dingen tegelijk. Het enige waar je naar kijkt zijn twee mensen die in slow motion bewegen en van houding veranderen ten opzichte van elkaar.

Ten tweede - en dit is heel interessant - doordat de dansers niet aan het acteren zijn of iets aan het spelen zijn. Ze voeren gewoon puur en alleen handelingen uit en geven zelf geen betekenis aan die handelingen of de situatie. Zo ontstaat er voor het publiek ruimte voor eigen invulling. Je gaat als publiek zelf het verhaal invullen. Wij zijn gewend als mens om alles te beredeneren en om aan bijna alles automatisch een betekenis te geven. Of om de betekenis van anderen te incasseren, zeker in het theater. Als ons geen betekenis wordt gegeven gaan wij het zelf invullen. Dit gebeurt vanuit ons eigen referentiekader, dat wordt gevormd door alles wat we ontdekken, tegenkomen en meemaken. Vaak projecteren we dat op iets wat we zelf hebben ervaren. Als mensen in de voorstelling 'Sweat baby sweat' hun eigen verhaal gaan bedenken, levert dat herkenbaarheid op en kunnen mensen zich dus gaan identificeren met hetgeen ze zien.

Bij 'The dog days are over' is het een ander verhaal. Daar geeft Martens dansers weer die fanatiek proberen een reeks van bewegingen foutloos af te maken. Dit terwijl ze uitgeput raken.

Wat hier gebeurt bij het publiek is heel interessant. Omdat we hier op de grens zitten tussen theater en realiteit. Aan de ene kant weet het publiek dat ze naar een voorstelling kijken en daar zijn een aantal codes aan verbonden die voor iedereen algemeen bekend zijn. Een van die codes is dat theater niet echt is maar gespeeld.

Maar in 'The dog days are over' raken de dansers echt fysiek uitgeput en moeten ze echt vechten om de voorstelling foutloos door te komen. Met als effect dat het publiek kijkt naar mensen die uitgeput raken en ondanks dat toch doorgaan en zo goed mogelijk de opdracht proberen uit te voeren.

Doordat wij als mens in staat zijn om empathie te voelen en hierdoor onszelf kunnen verplaatsen in anderen en daardoor kunnen meeleven met een ander, gebeurt er iets bij het merendeel van het publiek tijdens deze voorstelling. Eerst zie je dansers die een choreografie proberen uit te voeren, vervolgens merk je op dat dit steeds moeilijker en moeilijker wordt. Op dat moment is er vaak nog sprake van leedvermaak bij het publiek; omdat men er stiekem wel van geniet te zien dat andere mensen het moeilijk hebben. Dan komt er een omslagmoment in de voorstelling. Hier wordt duidelijk dat de dansers écht uitgeput raken. Op dat moment kan het leedvermaak omslaan in medeleven en soms zelfs tot een beetje paniek. Dit kan weer leiden tot lichte schaamte. Of niet. Want wat je dan krijgt is een verdeeldheid van mensen die ontzettend meeleven met de dansers en mensen die juist echt genieten van het lijden van de dansers. Doordat de verschijningen echt zijn en er niet meer wordt geacteerd op het podium, ga je als kijker ook anders reageren door bijvoorbeeld echt mee te gaan leven of echt te gaan genieten van het leedvermaak. Er ontstaat een echte spanning in de zaal doordat die empathie je gaat leiden.

Hier zie je een verbintenis met Artaud en Martens namelijk immersie: Artaud wil de toeschouwer echt in de beleving laten stappen. Hij wil de toeschouwer overrompelen en onderdompelen. Hij wil de scheiding tussen publiek en podium opheffen. Dit door bijvoorbeeld het publiek verspreid in het midden van de ruimte te zetten. In rond draaiende stoelen zodat ze zelf kunnen kiezen wanneer ze naar wat kijken. De voorstelling speelt zich door heel de ruimte af. De toeschouwer is zijn eigen camera en bepaalt zelf waar die kijkt. De toeschouwer krijgt op deze manier veel prikkels op zich af. Hij zit er letterlijk midden in, kan zelf bepalen waar de aandacht wordt aan gegeven. Het lijkt wel een soort van ervaringstheater doordat realiteit en fictie door elkaar lopen. Dit kan zorgen voor immersie bij het publiek.

Bij Martens krijg je aan de ene kant te maken met de theatersetting en de codes die daar bij horen, maar daarbinnen zit je met het feit dat je wel echte mensen op het podium te zien krijgt. Het kan ook echt fout gaan op het podium. De dansers kunnen 'Sweat baby sweat' hun grip verliezen en vallen, bij 'The dog days are over' kunnen ze de telling mis hebben en volledig naast de telling springen. Ook raken in beide voorstellingen de dansers extreem uitgeput en kan het daardoor ook fout gaan. Immersie is hier dan ook zeker aan de orde!

## Lisbeth Gruwez

Bij Gruwez krijgen we uiteindelijk een eigen nieuwe wereld die zij heeft gecreëerd. Je hebt een eigen wereld binnen onze wereld waarbij de dansers niet meer als zichzelf op het podium staan maar als personages. De dansers zelf zie je niet meer. Doordat ze zo getraind zijn kunnen ze uiteindelijk voorstelling na voorstelling de perfecte representatie weergeven. Ze zijn opnieuw geschapen zoals Gruwez ze wil hebben. Alles is afgepeld en weer anders op elkaar gezet.

Je krijgt een heel sterk uitgewerkt fictief personage op het podium. Wat het publiek hierdoor ervaart is dat ze meegezogen worden in een andere wereld. Alles is heel strak en ziet er heel erg gestileerd uit. In tegenstelling tot de voorstellingen van Martens, heb je als publiek niet de ruimte om een eigen invulling te geven aan wat je ziet. Alles wordt ingevuld en uitgespeeld door de dansers. Het publiek kan alleen nog maar ontvangen en incasseren.

Volgens Artaud ontstaat hierdoor de scheiding tussen toeschouwer en schouwspel. Door het reproduceren kan geen herbeleving ontstaan, kan er niets geboren worden. Je kijkt naar iets wat dood is waardoor je zowel als acteur als publiek niet in eenzelfde wereld kan komen en waardoor er niet naar een magische wereld kan worden gegaan. Iedereen blijft in het hier en nu en kijkt naar wat er al lang is. Geen verassingen, geen twist - helemaal niets.

Het gevolg hiervan is dat je, volgens mij, twee wegen krijgt; er kunnen twee dingen gebeuren. Of je blijft geboeid en gedurende de voorstelling groeit je fascinatie; je wil weten en begrijpen wat er gebeurt. Of je haakt volledig af omdat je niet in het verhaal kan of wil komen en je raakt naarmate de voorstelling vordert steeds meer gedistantieerd van wat je ziet tot vervelens toe. Het lijkt wel of de werkwijze zich hier doorzet tot op de opvoering zelf. Of je gaat mee in het verhaal en je accepteert deze wereld. Of je gaat niet mee en wijst die wereld juist af. Wat je als kijker krijgt is dat doordat de dansers zo zeker zijn en zo mee gaan in deze wereld dat je als kijker niet gaat twijfelen aan wat je ziet. Ongeacht of je de voorstelling wel of niet interessant vindt. Er is ook bij deze voorstelling geen plek voor ruis bij het publiek.

Bij Gruwez is alles zo gestileerd, uitgedacht en getraind dat alles heel helder is. De dansers weten wat ze moeten doen, het licht en decor zijn uitgedacht en ondersteunen de bewegingen en het verhaal. Alles is tot in detail uitgewerkt en ingevuld. Dit zorgt ervoor dat er geen ruimte is voor verwarring bij het publiek en ze zich kunnen focussen op hetgeen waar ze voor kwamen. Namelijk het kijken naar een voorstelling. Ze zijn niet bezig met of er een vierde wand is of niet, of de dansers een personage zijn of zichzelf...enz. Alles is ingevuld.

Bij Martens is er ook geen ruis maar om een andere reden. Hij heeft juist niet alles uitgedacht wat de dramaturgische lijn betreft. Sterker nog; bij hem kan het ook echt fout gaan tijdens de voorstelling. Toch ervaart het publiek geen ruis. Dit komt omdat hij zijn randvoorwaarden concreet en duidelijk heeft. Wat je ziet is wat je krijgt. Het gaat om mensen in zijn werk, die te maken krijgen met obstakels en die moeten ze zien door te komen. De regels zijn helder en daardoor dus volgbaar voor het publiek.

### **Effect van mijn werkwijze op het publiek**

Doordat ik mijn dansers op zoek laat gaan naar datgene wat ze nog niet zien zijn ze in staat om zichzelf te verrassen op het podium, dit zowel tijdens de repetitie als tijdens de voorstelling. Er kunnen dingen geboren worden. Het publiek is hier dan getuige van en kan volledig mee gaan in het verhaal dat verteld wordt. Het publiek komt dan letterlijk in een andere tijd terecht. In een andere wereld. Zoals Artaud zou zeggen ' In een magische wereld die gelijk staat aan een droomwereld'.

Dit effect zorgt er voor dat het publiek en de dansers verenigd raken en samen komen tot hetzelfde ding; er is geen scheiding meer tussen de mensen op het podium en de mensen in de zaal omdat de dansers en de spelers tegelijkertijd die geboorte mee maken in het hier en nu.



## Conclusie Deelvragen

### Welke werkwijzen gebruiken dansmakers om fysiek grenzen op te zoeken bij dansers?

Twee dansmakers met beiden een heel eigen stijl qua proces en product;

Martens is van het experimenteren. In die zin dat hij echt gaat onderzoeken met zijn danser om tot een product te komen. Hij werkt met obstakels en beperkingen. En hij gaat op zoek naar de mens achter de acteur. Dit doet hij door de dansers handelingen te geven waardoor ze niet meer bezig zijn met zichzelf te presenteren en ze dus zichzelf zijn op het podium. Je ziet mensen die een handeling uitvoeren. Niet meer en niet minder.

Gruwez is van het voorbedachte. Ze heeft een idealistisch beeld in haar hoofd. Haar proces bestaat uit het zorgen dat dit beeld gerealiseerd kan worden en dat dit te zien is in het uiteindelijke product. Zij bewerkstelligt dit door het eindeloos laten herhalen en het afdwingen van autoriteit tot vermoedheid toe. Ze haalt al het persoonlijke weg bij de dansers en plakt in plaats daarvan een vorm op hen. De dansers stellen hun lichaam in functie van datgene wat Gruwez wil vertellen.

Wat je terugziet in beiden is de vorming van de mens en de keuzes die hij hierdoor gaat maken. Er is namelijk een patroon te ontdekken bij beide makers, die zijn wortels vindt in de theorie van Osho – beide zijn enorm beïnvloedt door het ego (datgene wat ze hebben aangeleerd gekregen en het beeld over maakprocessen dat is ontstaan door hun opvoeding).

Gruwez heeft van een klassieke opleiding genoten, waarbij herhaling en autoriteit staan voor controle, het systeem van onze maatschappij. Wat zij zelf heeft aangeleerd gekregen zet ze voort in haar eigen werk. Ballet draait om vorm, presentatie en representatie. Dit is wat je ook heel erg terug ziet in het proces en uiteindelijke product van Gruwez.

Martens heeft leren werken vanuit het ontwikkelen van zijn eigen visie. Hij heeft gewerkt met onder andere Ann van den Broek, een choreografe die onderzoek doet naar fysieke grenzen. Zij werkt fysiek heel uitputtend en heeft heel sterk haar eigen visie/doel. Ze wil een verhaal vertellen en de fysieke uitputting gebruikt ze als tool. Deze visie is overgeslagen op Martens. Hij gebruikt de fysieke uitputting niet als doel maar als middel om tot iets te komen, in dit geval om de echte mens achter de acteur weer te geven.

Ikzelf ben ook onderhevig aan de theorie van Osho, want ik ben ook gevormd door mijn eigen achtergrond binnen het bewegingstheater. Daarbij ben ik in aanraking gekomen met de werkwijze van Grotowski, en naar aanleiding hiervan heb ik mijn eigen werkwijze ontwikkeld; Ik probeer mijn dansers weer terug te brengen naar hun essentie. Dit doe ik onder andere via training waarbij ik hun denken steeds minder laat worden zodat hun lichaam het kan overnemen. Op deze manier zijn ze in staat om dingen te creëren die ze van tevoren nooit zouden kunnen hebben bedacht. Het opzoeken van het geen niet zichtbaar is. Door middel van uitputting wil ik de mensen waar ik mee werk in een nieuwe state of mind brengen zodat het voor hen makkelijker wordt om dat onzichtbare zichtbaar te maken.

## *Wat is het beoogde effect van de verschillende werkwijzen op de dansers?*

Doordat de dansers zo bezig zijn met het uitvoeren van de handelingen krijg je bij Martens de echte persoon achter de danser te zien. De puurheid van de mens.

Bij Gruwez krijg je het tegenovergestelde. Door het herhalen en door het trainen van de dansers. Gaat de eigenheid/ echtheid eraf en zie je een product dat gevormd is door haar.

Wat interessant is, is dat in beide gevallen de dansers na verloop van tijd uit hun hoofd worden gehaald maar dan op een andere manier. Bij Martens gaan de dansers niet meer denken doordat ze zich zo moeten focussen en concentreren op het uitvoeren van de handelingen. Ze zijn constant bezig met het controleren van hun lichaam. Terwijl ze dat doen zijn ze ook nog eens fysiek aan het vechten tegen hun lichamelijke uitputting. Bij Gruwez gaan de dansers doordat ze zo getraind zijn en haast geconditioneerd in hun bewegingen niet meer nadenken. Alles is er zodanig in geramd dat hun lichaam alles heeft opgeslagen en het hoofd niet meer bewust de leiding hoeft te nemen.

Tijdens de uitvoering is het voor de dansers heel anders. Bij Martens kan het fout gaan. De dansers moeten telkens in het hier en nu zijn, omdat ze moeten anticiperen op de situatie. Elke voorstelling is in die zin spannend omdat ze elke keer weer moeten werken met beperkingen en obstakels. Bij Gruwez is alles tot in de puntjes getraind. De dansers weten wat ze moeten doen en in principe kan er niets mis gaan. De dansers doen telkens hetzelfde in hun personage. Ze leggen voorstelling na voorstelling steeds dezelfde reis af.

In die zin is het voor de dansers van Martens uitdagender, omdat ze keer op keer zichzelf moeten uitdagen en niet weten hoe een voorstelling gaat eindigen. Het wordt nooit een routine voor de dansers. Het enige wat wel kan gebeuren is dat ze steeds meer conditie krijgen, maar de handelingen blijven zelfs dan een uitdaging.

Bij mij komen de dansers in een nieuwe state of mind. Het denken wordt ondergeschikt gesteld en hun fysiek neemt het over. Hun lichaam gaat de dingen ontdekken en in een later stadium creëren. De danser verrast zichzelf en gaat verder kijken dan wat hij letterlijk ziet. Hij gaat zijn horizon verbreden en hierdoor ver kijken. Hij leert dat de capaciteiten enorm en oneindig zijn. Door het opzoeken van grenzen bij de dansers word hun weerstand steeds minder en kunnen ze zich gaan focussen op dat geen waar ze me bezig zijn. Ze houden zich bezig met de essentie van het werk.

## Wat is het beoogde effect van de maker op het publiek?

Bij Martens krijgt het publiek de ruimte voor eigen invulling. Doordat de dansers de bewegingen niet meer psychologisch invullen maar puur en alleen handelingen/ bewegingen uitvoeren, ontstaat er voor het publiek ruimte voor hun eigen psychologische invulling. Bij Gruwez is er voor het publiek geen ruimte voor eigen invulling. Het publiek kan alleen informatie opnemen en incasseren doordat de dansers alles emotioneel invullen. Je zit naar een wereld te kijken waarin alles gestileerd en voorbedacht is. Dit levert naar mijn mening een bepaalde afstand op en maakt het vaak moeilijk om als publiek herkenbaarheid te vinden.

Als publiek zit je in beide gevallen te kijken naar vorm. Bij Martens kijk je naar mensen die handelingen uitvoeren en bij Gruwez kijk je naar mensen die bewegingen uitvoeren én getransformeerd zijn naar een personage.

Bij Martens is het puur vorm, waardoor het publiek de ruimte krijgt een emotionele invulling te geven. Dit leidt tot herkenbaarheid bij het publiek.

Bij de vorm van Gruwez kijk je naar personages die zelf alles emotioneel invullen waardoor het bij de dansers blijft en niet in handen van het publiek valt.

Bij zowel Martens als Gruwez is de setting voorbedacht. Toeschouwer en schouwspel zijn hierdoor gescheiden van elkaar (A. Artaud, 1958). Wat je hierdoor krijgt is dat de ene nooit echt in de wereld van de ander kan komen. Je kan wel iets mooi vinden of iets fascinerend maar die echte magie kan er nooit komen omdat hetgeen waar je naar kijkt van plastic is en dus niet organisch. Het kan zich niet ontwikkelen en tot leven komen. Bij Martens is het wel zo dat er steeds nieuwe dingen kunnen ontstaan door de vorm die hij heeft gekozen (er kan altijd iets misgaan, het hier en nu blijft van groot belang in zijn werk). Desalniettemin is er geen sprake van een 'geboorte' op het podium, eerder een reeks van toevalligheden.

Door middel van de werkwijze die Grotowski, en gedeeltelijk mezelf, hanteert krijg je die scheiding juist niet. De dansers staan ten dienste van het verhaal en beweging, het komt niet voort vanuit eigen psychologische redenen. Het ding is groter dan hen. Hierdoor kan toeschouwer en schouwspel in een magische wereld terecht komen. De geboorte van theater kan telkens weer opleven.

## Conclusie Onderzoeksvraag

### Hoe zoeken dansmakers fysieke grenzen op bij dansers en wat is het effect daarvan op dansers en publiek?

Martens geeft zijn dansers handelingen die hen fysiek uitputten. Hierdoor is er voor de dansers geen ruimte meer om zichzelf te presenteren. Dit omdat ze zo bezig zijn met het uitvoeren van de handelingen. Het effect hiervan is dat de dansers zichzelf zijn en je naar echte, niet acterende, mensen op het toneel kijkt.

Wat dit bij het publiek teweeg brengt is dat er ruimte voor eigen invulling ontstaat. Doordat de handelingen niet zijn ingevuld door de dansers. Ook levert het een soort empathie op bij het publiek. Doordat het allemaal echt is wat je ziet, ga je meer meeleven met de dansers. Je weet als publiek dat je in het theater bent maar je weet ook dat het mis kan gaan bij de dansers, wat een interessante dubbele laag oplevert en daardoor dus spanning.

Gruwez werkt met eindeloze herhaling waardoor de dansers uitgeput raken. Ze gaat met hen op zoek naar een bepaalde bewegingskwaliteit en gaat net zo lang door tot ze ziet wat ze wil zien. Daarnaast daagt ze de dansers mentaal uit door hen af te blaffen tot huilens toe.

Door middel van autoriteit en herhaling wil ze de perfecte representatie creëren. Het effect op de dansers is dat ze steeds minder van zichzelf laten zien en hun lichaam steeds meer overleveren aan de dansmaker. Uiteindelijk zijn zij niet belangrijk meer - hun lichaam en wat ze daar mee kunnen wel.

Ik ben tot de volgende conclusie gekomen: beide makers zoeken grenzen op, beide op een hele andere manier en via een hele andere weg. Waar Martens fysieke grenzen opzoekt tijdens zowel het proces als de uitvoering, zoekt Gruwez deze grenzen alleen op tijdens het proces. Het effect is daardoor anders op de dansers en op het publiek.

Ondanks de verschillende methodes zijn beide dansmakers er wel in geslaagd om de dansers op een bepaalde manier uit het denken te halen en in het lichaam te zetten.

Ik heb als theatermaker twee nieuwe werkwijzen ontdekt. Je kan grenzen opzoeken door middel van fysieke obstakels; in dit geval door het opleggen van ingewikkelde handelingen. Of je kan grenzen opzoeken door middel van herhaling en autoriteit, waarbij je zo ver gaat in de herhaling dat de dansers fysiek worden uitgeput. Door deze werkwijzen naast elkaar te leggen is mijn eigen werkwijze een stuk helderder geworden.

Ik werk zelf met uitputting als eerste doel. Daarmee bedoel ik dat ik als maker de dansers bewust ga uitputten. In tegenstelling tot Martens en Gruwez waarbij de uitputting een gevolg is. Ik put mijn dansers bewust uit met als doel hen in een nieuwe state of mind te brengen die maakt dat ze in staat zijn hun lichaam meer ontvankelijk te maken, waardoor ze bijvoorbeeld plots handelingen doen of bewegingen maken die ze anders nooit zouden doen. Zo kan er materiaal ontstaan vanuit het onbewuste.

Ik werk dus vanuit het afbreken van persoonlijke obstakels bij de danser. Zodat deze terug kan gaan naar de essentie en zijn lichaam beschikbaar kan stellen ten dienste van het verhaal. De danser zijn beweegredenen komen niet meer vanuit persoonlijke psychologische belangen. Door middel van het opzoeken van fysieke grenzen help ik de dansers om deze overgang te maken doordat ze in een nieuwe state of mind komen. Op deze manier zijn ze meer ontvankelijk en zullen ze sneller het ding vinden, namelijk hetgeen wat niet zichtbaar is. Hierdoor creëer ik voorstellingen waarbij het publiek de geboorte van het theater weer kan ervaren. In die zin dat de dansers, door middel van mijn werkwijze, steeds weer tot hun essentie komen en zo volledig ten dienste kunnen staan van het verhaal.

## Stelling

*'Als je jezelf blijft uitdagen en uit je comfortzone stapt, ontwikkel je jezelf beter als mens en daardoor wordt je beter in het werk wat je doet.'* – **Sarah Huygens**

Als ik kijk naar mijn stelling en de werkwijze van Grotowski ben ik meer dan ooit akkoord. Dansmakers die werken met het opzoeken van grenzen hebben bewezen dat ze iets doen met het publiek. Soms kan dit een positieve reactie teweeg brengen en soms een negatieve. Maar hoe dan ook laat het mensen wel nadenken over wat ze net hebben ervaren. Ook de dansers die deze grenzen hebben onderzocht hebben nieuwe dingen ontdekt. Het onderzoek heeft hen tot nieuwe inzichten gebracht en heeft hen geholpen om te groeien in hun rol of in de handelingen die ze moeten uitvoeren.

Het opzoeken van grenzen kan misschien niet aan iedereen besteed zijn. Maar het is zeker wel goed voor ieder mens.

Als je geen grenzen opzoekt, daag je jezelf niet uit, als jezelf niet uitdaagt kan je jezelf ook niet verrassen, als je jezelf niet verrast, hoe kom je dan tot nieuwe inzichten?

Grotowski gelooft dat acteren een levensstijl is en dat het dus niet iets is dat je doet maar dat je bent. Vandaar een levensstijl. Alleen is die overgave op zich een grens die je voor jezelf gaat opzoeken. Ook Antonin Artaud, Lisbeth Gruwez, Jan Martens en ikzelf zijn allemaal mensen die hun leven hebben toegewijd aan het theater. Die zichzelf uitdagen en steeds grenzen gaan opzoeken.

## Nawoord

Als je jezelf afvraagt waarom men nu eigenlijk naar het theater gaat is dat om iets te zien wat we eigenlijk al weten, of is dat om iets te ontdekken en om verrast te worden? Hetzelfde geldt voor de acteur, danser en maker. Waarom doen we dit vak? Om iets te creëren wat we zelf al weten?

Volgens mij zijn we ooit met dit vak begonnen om op zoek te gaan naar iets magisch, naar iets wat we nog niet weten. Door de jaren heen zijn we dat kwijt geraakt en theoretici zoals Osho, Grotowski en Artaud zagen dit en beseften dat ze daar iets mee moesten doen. Als ik nu aan mede theatermakers vertel dat ik hetgeen opzoek in theater wat men niet kan zien, heb ik het gevoel dan 90 procent niet begrijpt waar ik het over heb. Wat een logisch gevolg is omdat ze enkel hebben leren werken vanuit en met het ego. Als ik Artaud en Grotowski mag geloven gaat het niet om vorm en over wat wel of niet mooi is, in tegenstelling tot wat bijvoorbeeld Martens en Gruwez denken. Het gaat hier over theater maken: mensen naar een magische wereld brengen en alle middelen die je hebt ten dienste stellen van datgene wat je moet vertellen. Geen voorbedachte verhalen waar we allemaal het einde van weten. Dat is waar wij als theatermakers, kunstenaars.. weer naar toe moeten. Terug naar onze eigen roots, terug naar onze essentie!

# **Bronnenlijst**

## **Literatuur**

Artaud, A. (1958). *The theatre and its double*. New York: Grove Press

Grotowski, J. (1968). *Towards a poor theatre*. Duitsland: Routledge

Osho (1990). *Over de grenzen van de psychologie*. Amsterdam: Osho publikaties

## **Overige bronnen**

Richards, M. (2008), *Spectacular suffering: the bleeding body performing arts journal*, geraadpleegd op 13 februari 2015, via <http://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/4489/1/30.1richards%5B1%5D.pdf>

Gauci, A. (2010), *The exhausted body in performance*, geraadpleegd op 30 januari 2015, via <http://cadair.aber.ac.uk/dspace/bitstream/handle/2160/7180/The+Exhausted+Body+in+Performance.+CADAIR+VERSION.pdf?sequence=1>

Zelfstandig uitgevoerd interview Martens, J. (2015)

Zelfstandig uitgevoerde observatie bij het repetitieproces van 'AHHA', bij Gruwez, L. (2014 - 2015)

Zelfstandig uitgevoerde documentaire over mentale grenzen bij amateurspelers (2014)

Foto uit 'Jumpbook', Halsmann, P., geraadpleegd op 2 april 2015, via <http://philippehalsman.com/?image=jumps>

Foto Martens J., geraadpleegd op 2 april 2015, via [http://www.nederlandsedansdagen.nl/uploads/images/2014/Prijs\\_NDD/Jan\\_Martens\\_portret\\_fotograaf\\_RenateBeense.jpg](http://www.nederlandsedansdagen.nl/uploads/images/2014/Prijs_NDD/Jan_Martens_portret_fotograaf_RenateBeense.jpg)

Foto Gruwez L., geraadpleegd op 2 april 2015, via <http://www.dansfestival.com/2013/includes/images/pages/artists/lisbeth-gruwez.jpg>

Foto titelpagina, geraadpleegd op 3 april 2015, via <http://www.karolfulillustration.com/wpcontent/uploads/2012/08/jump-online1.jpg?w=660>



## **Bijlage 1: Oefeningen**

### **Extase:**

De dansers krijgen de opdracht om te bewegen vanuit extase. Hierbij doen ze hun ogen naar boven, trekken ze gekke gezichten en bewegen met hun armen. Het is de bedoeling dat het gezicht communiceert met de armen. Hierdoor komen ze na een bepaalde tijd in een soort van trance. Later breidt de communicatie tussen gezicht en armen zich uit en komen er andere lichaamsdelen bij zoals de rug, nek, schouders, benen. De extase vloeit door het hele lichaam.

Wat ik de dansers altijd vertel is dat als ze beelden zien ze deze juist moeten gebruiken. Deze beelden zorgen ervoor dat ze in het moment kunnen blijven en zo makkelijker vanuit het onderbewuste kunnen bewegen.

Er is aan het begin veel weerstand bij de dansers. Dit komt omdat het verstand het wil overnemen van het onderbewuste en dat is nu juist waar deze oefening voor dient, bewegen vanuit het onderbewuste.

Door deze weerstand is het niet mogelijk om echt tot extase te komen voor de dansers. Ze moeten dan terug beginnen bij het begin, wat wil zeggen dat ze weer beginnen vanuit het gezicht en de armen om daarna weer uit te breiden.

Wat het magische is aan het bewegen vanuit extase, als het je lukt tenminste, is dat je uren kan door bewegen zonder dat het je uitput. Je lichaam ervaart geen belasting doordat je getransformeerd bent en de bewegingen zijn daardoor niet vermoeiend.

Deze extase bereik je niet direct maar vergt een training waarin je deze oefening vaak herhaalt. Na de extase fase heb je een detox moment, vaak uit dit zich in een heftige emotie die je ervaart. Bij mij persoonlijk is dit vaak een intens gevoel van verdriet waarbij ik ontzettend hard moet huilen. Dit is voor iedereen anders.

Deze oefening is het begin van de training om mijn dansers te laten bewegen vanuit het onbewuste en zo in een latere fase materiaal te creëren vanuit het toeval en niet vanuit het voorbedachte. We gaan opzoek naar wat we niet zien. We maken het onzichtbare zichtbaar.

### **Kooroefeningen:**

Om de groep één te laten worden krijgen ze een reeks kooroefeningen. Een voorbeeld hiervan is: als groep lopend door de ruimte, kris kras door elkaar, proberen om samen tot stilstand te komen. De volgende stap is dat er steeds 1 iemand loopt en als deze tot stilstand komt er weer iemand nieuw gaat lopen zodat er altijd 1 iemand in beweging is.

### **Bewegen vanuit thema's:**

ik geef de dansers een aantal thema's waar vanuit ze gaan bewegen. Het is een individueel onderzoek. De thema's zijn gebonden aan de tekst waar we op dat moment mee werken. Momenteel werk ik aan de tekst 'Miskraam', dit verhaal gaat over een vrouw die haar baby verliest met alle gevolgen van dien. Thema's die ik aan de dansers geef zijn: verlies, ontvangen, wanhoop, hoop, vrijheid, verkramping. Het is de bedoeling dat de dansers dus gaan onderzoeken hoe ze op elk thema bewegen zonder hierover na te denken.

De training bestaat er dus in om te bewegen vanuit het onbewuste en niet vanuit het voorbedachte. Dit is ontzettend moeilijk want we denken altijd over alles bijna automatisch na. Vaak helpt het hier ook net zoals bij de extase oefening om beelden te zien. Deze beelden zijn niet ontstaan vanuit het denken maar vanuit het onbewuste.

**Nesten:**

Deze oefening heb ik bij Adelheid Rosen geleerd. Het is een oefening waar bij 1 iemand als een nestje gaat zitten en waarbij de ander in dat nestje gaat kruipen. De persoon die in je nestje ligt ga je aanvoelen en alle gedachten die in je hoofd komen laat je gaan zonder te oordelen. Het is gewoon samen zijn en meer niet. Dit doe je voor een bepaalde tijd. Op deze manier leer je iemand op een intieme manier kennen.

**Conclusie:**

Iedereen heeft een bepaalde weerstand maar iedereen duikt er wel volop in en is klaar om dit onderzoek aan te gaan. Alle dansers zijn nieuwsgierig naar deze methode en dat maakt hen leergierig.

## Bijlage 2: Foto's

