

Jaap van Manen

Danscoaching

Persoonlijke ontwikkeling door
fysieke en mentale expressie

uitgeverij boom/nelissen

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam & Jaap van Manen, 2012
Omslag: Bas Smidt, Den Haag
Binnenwerk: Elan Media, Gemonde
Redactie: Jan Tils, Sint-Oedenrode
ISBN: 97890244 01895
NUR: 808
1e druk: 2012

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoud

Inleiding	7
Deel I Danscoaching: de ontwikkeling van een nieuw vak	11
1 Danscoaching	13
1.1 Een sessie danscoaching	13
1.2 Evaluatie van de sessie	15
1.3 Elementen van danscoaching	16
2 Dansexpressie	25
2.1 Uitgangspunten van dansexpressie	26
2.2 Van dansexpressie naar danscoaching	30
3 Coaching	33
3.1 Uitgangspunten van coaching	34
3.2 Coaching volgens de International Coach Federation (ICF)	38
3.3 Het onderscheid tussen coaching en andere begeleidingsvormen	38
3.4 Is danscoaching wel echt coaching?	39
3.5 De meerwaarde van danscoaching	40
Deel II De werkwijze van danscoaching	45
4 Wisselwerking tussen beweging en beleving	47
4.1 Beweging	49
4.2 Beleving	51
4.3 Muziek en danscoaching	55

5	Beleving: chakra's en kernkwadranten	61
5.1	Model van de chakra's	62
5.2	Model van de kernkwadranten	68
6	Het verloop van sessies	73
6.1	Dansexpressie	73
6.2	Danscoaching	79
6.2.1	<i>Het verloop van een individuele sessie</i>	80
6.2.2	<i>Het verloop van een groepsessie</i>	85
6.2.3	<i>De meerwaarde van individuele en groepsessies</i>	88
	Deel III De praktijk van danscoaching	91
7	Hester: traject privé	93
8	Heleen: traject zakelijk	99
9	Mirjam: life- en danscoachingstraject	109
10	Jacqueline: dans- en lifecoachingstraject	119
11	Petra: danscoaching en schilderen	129
	Nawoord	139
	Bijlage 1 Geschiedenis van de dansexpressie	141
	Bijlage 2 Coaching volgens RCS	145
	Noten	151
	Over de auteur	153
	Literatuur	155

Inleiding

Dit boek gaat over danscoaching: een nieuw vak, gebaseerd op de disciplines dansexpressie en coaching. Aan de wieg van dit vak stond dans. Als dansdocent merkte ik dat het reflecteren over wat er in dans gebeurde, in mijn groepslessen te weinig aan bod kwam. Om daar meer ruimte voor te scheppen, begon ik ook met individuele danssessies. Van daaruit is dit vak verder gegroeid. Een aantal jaren geleden leidde ik enkele coaches op tot danscoach. Dat scherpte mijn visie op wat danscoaching als discipline inhield. Behalve enkele hand-outs had ik qua theorie over danscoaching weinig te bieden en dat voelde ik als een gemis, zowel voor de studenten als voor mijzelf. Wat zou een boek toch handig zijn geweest! Daarom is er nu dit boek.

Opzet van het boek

Het boek bestaat uit drie delen. In deel I zet ik uiteen wat danscoaching is en op welke wijze de twee vakken waaruit deze vorm van coaching ontstaan is hem hebben beïnvloed. Hoofdstuk 1 begint met een beschrijving van hoe een sessie in zijn werk gaat, vervolgens zet ik een aantal kenmerken van danscoaching op een rij. Om een goed en compleet beeld van dit vak te krijgen, is het nodig te weten waar het vandaan komt. Qua dans heeft danscoaching met dansexpressie te maken. In hoofdstuk 2 geef ik aan waarin dansexpressie zich onderscheidt van andere dansvormen en wat de uitgangspunten zijn. Verder beschrijf ik hoe danscoaching vanuit dansexpressie is ontstaan. In hoofdstuk 3 bespreek ik wat coaching is. Ik noem uitgangspunten, ga in op de invloed van dit vak op danscoaching en op wat dans toevoegt aan coaching.

In deel II komt de werkwijze van danscoaching aan bod. Danscoaching baseert zich qua benadering deels op coaching, maar vooral op de methode van dansexpressie en dat is van invloed op de werkwijze. In hoofdstuk 4 ga ik in op de rol van beweging, beleving en muziek – de ingrediënten waaruit de methode van dansexpressie bestaat en die ook terugkomen in danscoaching. Het onderscheid tussen beide disciplines is het meest zichtbaar in de manier waarop er met beleving wordt omgegaan. Daarom staat in hoofdstuk 5 deze beleving bij danscoaching centraal. Ik bespreek twee modellen die de doelen van coachees kaderen, namelijk het model van de chakra's en van de kernkwadranten. Ook in hoofdstuk 6 wordt duidelijk dat danscoaching en dansexpressie van elkaar verschillen. Bij dansexpressie is sprake van een lesopzet, een dansdocent weet min of meer wat er in een les aan de orde komt. Een danscoach past zich echter doorlopend aan het proces van de gecoachte aan. Sessies zijn niet zo makkelijk voor te bereiden, maar er is wel sprake van een verloop. Ik ga verder in op het verschil tussen het verloop van een individuele sessie en een groepssessie. Om deze theorie concreter te maken, beschrijf ik een les dansexpressie, een individuele én een groepssessie danscoaching.

In deel I en II geef ik enkele voorbeelden die laten zien hoe danscoaching er in de praktijk aan toegaat, maar de nadruk ligt toch meer op de theorie. Daarom beschrijf ik in deel III deze praktijk uitgebreid, met verslagen van sessies en verhalen van coachees die via dans gecoacht worden. Ik bespreek de trajecten van vijf gecoachten. De eerste coachee doet een traject voor zichzelf, de tweede omdat ze in een loopbaanbegeleidingstraject zit. Daarna doe ik verslag van twee coachees die een combinatie van life- en danscoaching doen. Tot slot behandel ik een bijzonder traject van een vrouw die danscoaching met schilderen combineert.

Doel

Een boek schrijf je niet zomaar, je beoogt iets. Het doel van dit boek is meer bekendheid te geven aan deze vorm van begeleiden. Er verschijnen veel boeken over coaching, maar het merendeel betreft verbale en rationele methodes. Daarin is soms enige plaats ingeruimd voor het lichaam, maar vaak is dat louter instrumenteel bedoeld. Enigszins gechargeerd: een paar oefeningen met het lichaam, wat bewegen op muziek en dan kan het echte

coachingswerk beginnen. Danscoaching daarentegen heeft haar uitgangspunt in het lichaam, in het lichaam in beweging en in de wijsheid van het lichaam (in beweging). Dans is bij uitstek een middel om goed in contact te komen met het lichaam en de daarin opgeslagen informatie. En dan heb ik het over de dansvorm dansexpressie, want die vorm gaat ervan uit dat iedereen kan dansen. Je hoeft niet lenig te zijn of voorgegeven passen te leren. Het gaat om je eigen expressie. Je schept je eigen dans. De enige vereiste is dat je er zin in hebt of dat je weleens op deze manier uitgedaagd wilt worden. Het is beweging, maar het is meer dan dat. Mede door het gebruik van muziek, want dansen doe je veelal op muziek, komt het lichaam in een stroom – *flow* – waardoor er andere informatie naar boven komt dan bij andere vormen van coaching. De dans geeft het coachingstraject een kleur, waardoor coachees verrassend anders naar zichzelf gaan kijken. In dit boek hoop ik de schoonheid van coaching vanuit dans – met een knipoog naar het boek van Hoogendijk (2004) – over te dragen.

Doelgroepen

Dit boek heb ik geschreven voor drie doelgroepen. In de eerste plaats voor coaches die nieuwsgierig zijn naar andere dan verbale methodes. In de tweede plaats voor (aspirant-)coachees, die, alvorens een traject te beginnen, willen weten hoe deze mentale en fysieke wijze van coaching in zijn werk gaat. In de derde plaats voor (aspirant-)studenten, voor wie vooral deel II relevant is. Het bevat informatie over de werkwijze van danscoaching, die ze nodig hebben om zich het vak eigen te maken. Daarbij plaats ik de kanttekening dat danscoaching slechts in een opleiding en in de praktijk te leren valt. Zoals een collega dansexpressie ooit opmerkte: ‘Het geven van lessen dansexpressie is een ambacht dat het beste en snelste in een opleiding valt te leren waarin de eigen ervaring en de praktijk van het lesgeven gecombineerd worden.’ Dit statement geldt eveneens voor danscoaching. Na het lezen van dit boek ben je nog geen danscoach, maar weet je wel of je het zou willen worden.

Taalgebruik

Ik hanteer het Nederlandse woord ‘danscoaching’, maar boven het Nederlandse ‘levenscoaching’ prefereer ik de algemeen gangbare term ‘lifecoaching’. Er zijn verschillende woorden in omloop voor iemand die gecoacht

wordt: cliënt, klant, gecoachte en coachee. Ik heb gekozen voor de afwisseling van coachee en gecoachte.

Dankbetuiging

Een aantal personen hebben me tijdens het schrijven van dit boek ondersteund. Allereerst Adriaan, Ankie, Caroline, Hella, Kees en Rdwan, die de eerste teksten lazen en van commentaar voorzagen. Hen dank ik zeer voor de positieve steun die me de moed gaf om door te gaan. Verder ben ik Marloes, de redacteur van de uitgeverij, zeer erkentelijk voor haar kritisch commentaar, waardoor mijn teksten aan helderheid wonnen. En 'last but certainly not least' gaat mijn uiterste dank uit naar Chris, die mijn humoren doorstond, de eerste versies las en mij steeds stimuleerde om dit boek te schrijven.

DEEL I **DANSCOACHING: DE ONTWIKKELING VAN EEN NIEUW VAK**

Danscoaching is een jong en nieuw vak, waar nog niet veel mensen ervaring mee hebben en waarover nog weinig is gepubliceerd. Deze discipline bouwt voort op twee bestaande vakken, namelijk dansexpressie en coaching. In dit eerste deel beschrijf ik hoe danscoaching tot stand is gekomen en wat het inhoudt.

In hoofdstuk 1 laat ik zien hoe het er in de praktijk van danscoaching aan toegaat en uit welke elementen deze discipline bestaat. Dan volgen er twee hoofdstukken die de achtergrond van danscoaching in beeld brengen en het vak in een breder kader plaatsen. Hoofdstuk 2 gaat over dansexpressie, een dansvak dat in de jaren zestig van de vorige eeuw ontstond. Door een vijftal uitgangspunten onderscheidt deze vorm van dans zich van andere dansvakken, zoals klassiek ballet, jazzballet, moderne dans en streetdance. Aan het einde van het hoofdstuk beschrijf ik hoe danscoaching zich uit deze dansvorm heeft ontwikkeld. In hoofdstuk 3 komt coaching aan bod. Deze discipline in haar huidige vorm ontstond in de jaren negentig van de twintigste eeuw. Er zijn vele vormen van coaching, met elk een eigen visie op het vak. Ik behandel zeven uitgangspunten die tot de essentie van het vak behoren en die ik toets aan de definitie van coaching die de International Coach Federation hanteert. Ook het vak danscoaching onderzoek ik aan de hand van de criteria van de ICF. Tot slot bespreek ik de meerwaarde van danscoaching ten opzichte van andere coachingsvormen. De wijze waarop ons brein met zijn twee hersenhelften tijdens danscoaching functioneert, brengt deze meerwaarde tot stand.

I **Danscoaching**

Als ik mensen vertel dat ik danscoach ben, kijken ze enigszins verbaasd en zie ik ze denken. Dans kennen ze wel. Jongeren dansen in de disco en volwassenen soms op feestjes. Iedereen heeft er een mening over. Het is stom, vervelend, voor sukkel of enig, te gek, prachtig. Meer iets voor meisjes en vrouwen dan voor jongens en mannen. Coaching is ook wel bekend en wordt vaak met therapie geassocieerd. Maar de combinatie van deze twee: waar zou dat over gaan? Ik zeg dan dat coaching niet zozeer met problemen te maken heeft, als wel met doelen die mensen in hun leven willen bereiken. En dat ik daarbij dans als middel gebruik. Vervolgens leg ik uit dat er vele vormen van dans zijn, zoals klassiek ballet, stijldansen, moderne dans en hiphop, en dat mijn vorm dansexpressie heet. Daarbij staat vrije expressie van jezelf – wie je bent of zou willen zijn – centraal. De manier waarop je jezelf uitdrukt, zegt iets over jou en hoe je dichterbij je doelen kunt komen. Dit geeft enige verheldering, maar hoe danscoaching in zijn werk gaat, blijft vaag.

Daarom begin ik dit hoofdstuk met de beschrijving van een sessie danscoaching, zodat duidelijk wordt hoe deze vorm van begeleiding er in de praktijk uitziet. Dan volgt een evaluatie van deze sessie, die ook de opmaat is voor de paragraaf over de elementen waaruit dit vak is samengesteld.

1.1 Een sessie danscoaching

Kees komt voor het eerst en vertelt in het gesprek aan het begin van de sessie kort zijn achtergrond en waarom hij danscoaching wil. Hij is een man van midden veertig, werkt als ambtenaar bij een gemeente en danst

veel in zijn vrije tijd. Van een kennis die een opleiding tot dansexpressie-docent volgt, heeft hij over danscoaching gehoord en hij wil het wel eens meemaken. Hij heeft geen specifiek doel, hij wil de sessie over zich heen laten komen.

Na dit gesprek volgt de opwarming, zodat zijn lichaam gereed is om te bewegen en te dansen. Terwijl de danscoach langs de kant zit, opdrachten geeft en observeert, begint Kees in verschillende tempi door de ruimte in verschillende richtingen te lopen. Zo wordt hij zich bewust van de ruimte waarin hij beweegt: ramen, deuren, objecten, hoogte van het plafond, afmetingen van de studio enzovoort. Door de versnelling komt zijn ademhaling op gang en als de coach Kees vraagt stil te staan, maakt hij hem gewaar van zijn adem en de verschillende lichaamsdelen. Vervolgens vraagt hij welke lichaamsdelen meer aandacht zouden willen. Bij Kees blijken dat zijn borst- en keelgebied te zijn. Op de vraag van de danscoach of hij vanuit die lichaamsdelen zou willen dansen, antwoordt hij bevestigend. Na toestemming te hebben gevraagd, legt de danscoach zijn hand op dit gebied, zodat alle aandacht van Kees daar naartoe gaat. Vervolgens vraagt de coach aan Kees om zijn hand op die plek te voelen, daarna de plek zelf gewaar te zijn, vooral van binnenuit, en dan bewust te worden van wat zijn adem doet. Gaat zijn adem ernaartoe of ervan weg? Het is niet de bedoeling dat Kees ingrijpt in wat er gebeurt, maar dat hij zich ervan gewaar wordt.

Daarna vraagt de coach Kees eerst heel klein van binnenuit te bewegen en dan iets groter, zodat de beweging van buitenaf zichtbaar wordt. Vervolgens haalt hij zijn hand weg en zet hij rustige muziek op ter ondersteuning van de bewegingen. Nadat hij eerst rustig heeft bewogen, begint Kees vanuit zijn armen te zwaaien en maakt gromgeluiden. Als de muziek stopt, vraagt de danscoach Kees wat er gebeurde. Hij geeft aan dat hij merkte dat hij boos werd. Hij krijgt andere, heftige muziek met de opdracht door te gaan op die boosheid en tevens gewaar te zijn wat zijn benen doen. De coach zag namelijk dat de wildheid van de bewegingen vooral in het bovenlichaam zat. In de volgende dans worden Kees' armbewegingen heftiger en is er meer kracht in zijn benen te zien. Als de coach hem na de dans vraagt of hij tijdens het dansen ergens aan moest denken, zegt hij dat hij zich als een gorilla voelde die zijn territorium verdedigde. De danscoach vraagt hem met dit beeld verder te gaan en meer van de grond gebruik te maken, want in zijn dans bleef hij alleen maar rechtop. Kees gaat zeer intens aan

de slag: op de grond, op zijn benen en door de hele studio, gebruikmakend van verschillende tempi. Na de dans roept hij meteen: 'Heerlijk!' 'Wat is er zo heerlijk?', vraagt de coach. 'Het lucht op dit boze gevoel te uiten, het geeft me vrijheid.' De coach vraagt of hij door wil gaan op de emotie van woede of dat hij nu die vrijheid wil verkennen. Kees wil dit laatste en op andere muziek gaat hij daarmee aan de slag. Hij springt veel, neemt de ruimte en er zijn tranen. In het gesprek over deze dans vertelt Kees dat het tranen van vreugde waren en dat hij zich als een zeemeeuw voelde. Dat is ook het dier waarmee hij zich het meest verwant voelt. Tijdens het afrondingsgesprek ontdekt hij dat als hij zijn boosheid uit, er andere gevoelens naar boven kunnen komen. Juist het onderdrukken of ontkennen van zijn boosheid zet hem vast. Hij neemt zich voor zich direct te uiten als hij een volgende keer boos is.

1.2 Evaluatie van de sessie

Uit bovenstaande beschrijving blijkt dat een sessie danscoaching een bepaalde opbouw heeft. Een gesprek aan het begin, dan de opwarming van het lichaam. Vervolgens een eerste verkenning van het thema in dans, met een nabespreking daarvan; deze fase kan door een tweede of derde verkenning gevolgd worden. Daarna komt de kern van het thema aan bod die in dans wordt onderzocht, met daarover weer een gesprek. Ook deze fase kan bestaan uit een aantal dansen plus gesprekken daarover. Dan volgt er een verwerking in dans waardoor het ontdekte fysiek wordt gegrond en ook een gesprek daarover, zodat het ook mentaal wordt verankerd. Tot slot volgt een afrondingsgesprek waarin besproken wordt op welke wijze de resultaten van de sessie in het dagelijks leven toegepast kunnen worden.

Meestal weten coaches precies wat zij met de sessie beogen, maar in de zojuist beschreven sessie laat Kees in het beginesprek het thema waaraan hij wil werken helemaal open. In dit geval geeft de opwarming aan wat hij via dans wil uitzoeken: een fysiek ongemak in het borst- en keelgebied. De opwarming is nodig omdat spieren warm moeten zijn voordat het lichaam allerlei bewegingen gaat maken. Dit voorkomt blessures. Na de opwarming wordt het fysieke thema in dans verkend, meestal met muziek. Na de dans