

„Uit je hoofd in je lijf... ...let your body sound!“

*Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie
bijdragen tot ervaringen in het hier en nu?*

(Föllmi, 2011)



Auteur:
Opleiding:
Studentnr.:
Begeleider:

T. Gröning
Creatieve Therapie Dans en Beweging
0709352
Nanon Janssen

Hogeschool Zuyd Heerlen, Faculteit Gezondheid en Zorg, 1 juni 2011.

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	5
Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling	6
Inleiding	6
1.1 Probleemstelling	6
1.1.1 Het probleem	6
1.1.2 Centrale begrippen	8
1.1.3 Relevantie	9
1.2 Vraagstelling	10
1.3 Doelstelling	10
Hoofdstuk 2: De uitvoering van het onderzoek	11
Inleiding	11
2.1 Het onderzoekstype	11
2.2 De onderzoeksmethode	11
2.3 De dataverzameling	11
2.3.1 Kwaliteitscriteria	11
2.3.2 Data-bronnen	12
2.3.3 Data-verzamelingstechnieken	13
2.4 De data-analyse	14
2.5 De begrenzing van het onderzoek	15
Hoofdstuk 3: Domeinverkenning	16
Inleiding	16
3.1 Bodypercussion	16
3.2 Dans en bewegingstherapie	18
3.3 'Hier en nu' in therapie	19
3.3.1 De theorie van Stern (2010) – Een wereld in een zandkorreltje...	20
3.3.2 De theorie van Damasio (2010): het kernbewustzijn	21
Hoofdstuk 4: Resultaten	23
Inleiding	23
4.1 Kernbegrippen uit de data-analyse	23
4.1.1 Ritme	23
4.1.2 Lichaam	24
4.1.3 Interactie	25
4.1.4 Concentratie	26
4.1.5 Loslaten	26
4.2 Schema vanuit de data-analyse	27
4.3 Toelichting op het schema	28
Hoofdstuk 5: Discussie	31
Inleiding	31
5.1 Conclusies	31
5.1.1 Beantwoording van de onderzoeksvraag	31
5.1.2 Beantwoording van de deelvragen van het onderzoek	32
5.1.3 Verklaring en interpretatie van de onderzoeksresultaten	33
5.2 Reflectie op het onderzoek	36
5.2.1 Verkregen resultaten	36
5.2.2 Kritische reflectie	37
5.2.3 Aanbevelingen	38
5.3 Eigen werkmodel	39
5.3.1 Integratie van de resultaten in een nieuw werkmodel	39
5.3.2 Het oude en het nieuwe werkmodel	43

Samenvatting	45
Bronnenopgave	46
Bijlagen	48
Bijlage 1: Tabel uit de codering vanuit de data-analyse.....	48
Bijlage 2: Werkvormen.....	53

Voorwoord

“Uit je hoofd in je lijf...let your body sound!” spreekt voor zich. En toch wil ik even een paar woorden kwijt aan de titel van mijn onderzoeksproject en scriptie.

Jarenlang heb ik dit principe aan het eigen lijf ervaren, en ik genoot ervan om me vrij en los te maken door behulp van Bodypercussion. Het enthousiasme en de energie die ik ervaar als ik met Bodypercussion aan de slag ga is onverstoortbaar en komen steeds naar boven als ik ermee bezig ben. Alleen al het praten over Bodypercussion, al dan niet in verband met mijn onderzoeksproject tovert steeds weer een breed glimlach op mijn gezicht. Zelfs nu, wanneer ik erover schrijf, raakt het me hoeveel dit onderwerp voor me betekent. Ik sta helemaal achter mijn werk en voel me het meest authentiek als ik met Bodypercussion aan de slag ga. Zowel privé als ook in het danstherapeutische kader. Hoe vaak heb ik in de laatste maanden van mensen met wie ik praatte over het onderwerp van mijn onderzoeksproject, gehoord dat het in mijn uitstraling, mimiek en enthousiasme zichtbaar en voelbaar werd hoe belangrijk en betekenisvol dit onderwerp voor mij is. Daarom heb ik er ook voor gekozen, om me binnen de laatste periode van mijn opleiding tot dans en bewegingstherapeute te verdiepen in dit onderwerp.

De vraagstelling van mijn onderzoek houdt naast Bodypercussion als bewegingsvorm nog een ander aspect als belangrijk element in: ervaringen in het hier en nu. Ook hiervan kan ik zeggen dat ik er heel erg geïnteresseerd in ben om meer over het belang van het opdoen van ervaringen in het hier en nu te weten te komen. Afgelopen zomer heb ik een acht weken durende cursus ‘Mindfulness’ gevolgd, waarin het richten van je aandacht op de belevenis van / in het hier en nu van cruciaal belang is. Het intensief waarnemen en beleven van het moment was al voordat ik met de opleiding begon een belangrijk element van mijn levensstijl en –visie. Nu dat ik me binnen het kader van het afstuderen kon verdiepen in een voor mij betekenisvol thematiek, ben ik blij om zelfs twee voor mij belangrijke en betekenisvolle thema’s in mijn onderzoeksproject te kunnen benaderen.

Het enthousiasme en de rijkheid aan persoonlijke betekenis van de twee hoofdthema’s van mijn onderzoeksproject hebben in grote mate invloed gehad op de motivatie voor mijn onderzoek. Ik ben dankbaar en gelukkig dat ik dit onderzoek kon doen.

Ik wil mijn dank uitspreken aan de docenten van de opleiding creatieve therapie dans en beweging, met name Nanon Janssen, voor de stimulerende en kritische kijk op mijn werk binnen dit onderzoek, Ina van Keulen, voor de liefdevolle begeleiding tijdens de vier afgelopen studie jaren, Simone Kleinlooh, voor de supergoede supervisie in het derde studiejaar en leerrijke momenten in de eerste twee studie jaren en Jenneke van Geest, voor de liefdevolle mentorschap in het tweede studiejaar en al de leerrijke, leuke momenten in de eerste twee studie jaren. Jullie hebben me altijd gestimuleerd om mijn weg te gaan en authentiek te zijn en blijven. Ook in het opzicht nu mijn passie te volgen en dit onderzoek aan Bodypercussion te wijden.

Verder wil ik mijn ouders, Daphne en Ditmar Gröning, danken voor hun liefde en steun. Altijd, maar speciaal in deze uitdagende tijd.

Dank aan mijn vriend, Sebastian Wilkinghoff: je hebt mij de vrijheid, steun en liefde gegeven om het doorzicht niet te verliezen en aan mijn doelen vast te houden.

Ik dank Lucia Bakker voor de onvergetelijke afgelopen vierenhalf jaren. Zonder jou...niet te bedenken!

En tot slot wil ik mijn dank uitspreken aan Nicola Hartlef, voor de liefdevolle en altijd stimulerende Tapdans- en Bodypercussion lessen en de steun en hulp tijdens mijn onderzoeksproject, aan de respondenten die deelnamen aan de interviews, aan Nele Pauwels, voor het lezen en verbeteren van mijn scriptie en aan Ayke Lammers, mijn onmisbare en steeds belangrijker wordende huisgenoot en vriendin, voor alle kleine en grote gedeelte momenten in het laatste jaar.

- Tatjana Gröning, Heerlen, 1 juni 2011 -

Inleiding

Deze scriptie is onderdeel van de opleiding tot creatief therapeut in het medium dans en beweging aan de Hogeschool Zuyd te Heerlen (NL). Het onderzoeksproject en de daarbij horende scriptie maken deel uit van het vierde jaar van de opleiding en dienen ter afronding van de studie.

Hier volgt een inhoudelijk overzicht van de hoofdstukken van dit werkstuk.

Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling gaat over de uitgangssituatie en de redenen voor mijn onderzoek. Ik geef een beschrijving van het door mij te verklaren fenomeen, een lijst met de meest belangrijke begrippen en hun betekenis en leg uit waarom mijn onderzoek relevant is voor mij als therapeute, voor het beroepsveld en voor cliënten. Verder benoem ik de hoofdvraag en deelvragen van mijn onderzoek en geef een beschrijving van mijn doelstelling.

Hoofdstuk 2: De uitvoering van het onderzoek beschrijft de manier waarop ik mijn onderzoek verricht heb. Ter sprake komen het onderzoekstype, de onderzoeksmethode, de dataverzameling, de data-analyse en de begrenzingen van het onderzoek.

Hoofdstuk 3: Domeinverkenning geeft een beknopte uitleg over de hoofdtermen en belangrijke vakgebieden die binnen mijn onderzoek een centrale rol innemen. Hierbij komt het volgende aan bod: een algemene beschrijving van wat Bodypercussion precies is, waar de oorsprong ervan te vinden is en welke aspecten bij de uitvoering ervan van belang zijn. Verder geef ik een korte beschrijving en definitie van dans en bewegingstherapie. Om af te sluiten beschrijf ik het belang van ervaringen in het 'hier en nu' binnen psychotherapie aan de hand van de theorieën van Daniel Stern en Antonio Damasio.

Hoofdstuk 4: Resultaten is gewijd aan de beschrijving van de kernbegrippen uit de data-analyse van mijn onderzoek. Hierna geef ik een schema dat uit de data-analyse is ontstaan, en waarin overzichtelijk weergegeven is in welk verband de kernbegrippen en daarmee samengaan processen met elkaar staan. Hierop aansluitend leg ik het schema uit.

Hoofdstuk 5: Discussie geeft in het eerste gedeelte de conclusies weer, die bestaan uit de beantwoording van mijn hoofdvraag en de deelvragen van het onderzoek. Hierna verklaar en interpreteer ik de onderzoeksresultaten. Verder gaat het binnen dit hoofdstuk om een reflectieve en retrospectieve kijk op het onderzoek en daaruit ontstaan aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Het laatste gedeelte van dit hoofdstuk gaat over de integratie van de uitkomsten van mijn onderzoek in een nieuw werkmodel. Als laatste wordt dit met mijn oud werkmodel vergeleken.

Tot slot geef ik een samenvatting van mijn onderzoek en de weergave van de door mij gebruikte bronnen.

Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling

Inleiding

Dit hoofdstuk dient ter oriëntatie en als kennismaking met de opzet van mijn onderzoek. In het eerste gedeelte geef ik een beschrijving van de probleemstelling. Hierin komt aan bod wat mijn redenen voor dit onderzoek zijn, welke uitgangssituaties mij hebben bewogen om met het thema 'Bodypercussion' en de ervaringen die je hierdoor in het hier nu opdoet' bezig te zijn en er onderzoek naar te doen. Hierna geef ik een begrippenlijst en de bij de begrippen horende verklaring of de in dit werkstuk gehanteerde definitie ervan weer. Verder komt de relevantie van mijn onderzoek aan bod en zal ik beschrijven wat het voor mij als danstherapeute, voor het beroepsveld en voor cliënten zal opleveren. De vraagstelling, inclusief de deelvragen, en de doelstelling van mijn onderzoek sluiten dit hoofdstuk af.

1.1 Probleemstelling

1.1.1 Het probleem

Het thema van mijn onderzoek is door verschillende eigen ervaringen met Bodypercussion en door praktijkervaringen uit het derde studiejaar van de opleiding tot een creatief therapeute dans en beweging ontstaan. Deze ervaringen wil ik in het volgende beschrijven en op deze manier een idee geven van de aanleiding en de motivatie die me voor dit onderzoeksthema hebben laten kiezen. Voren aan wil ik een beknopte beschrijving van de oorsprong van Bodypercussion geven, om een idee te krijgen, welke rol Bodypercussion in de geschiedenis van het menselijke bestaan inneemt.

Bodypercussion heeft zijn wortels in het begin van menselijk bestaan en is iets heel basaal en natuurlijk voor de mens. Dit maakt het juist interessant en belangrijk om het in danstherapie te integreren. De oorsprong van Bodypercussion kunnen we in veel verschillende culturen en dansstromingen vinden. Als de eerste bewegingsvormen, waarin het maken van geluiden een rol speelde, kunnen we de dansen en rituelen van primitieve (oer)volken benoemen. Zimmermann (2000, p. 22) beschrijft dat de primitieve mens als danser en instrument tegelijk fungeerde. Ook toen kon je in de dansen al elementen als treden, stampen en springen, slepen en sloffen van de voeten en het slaan van de handen op verschillende lichaamsdelen vinden. Verder schrijft Zimmermann (2000, p. 23) dat het stampen over het algemeen bij indiaanse volken en oervolken een vorm van gebed en een uitdrukking van nabijheid en verbondenheid met de aarde was.

Later ontwikkelden zich daaruit in veel verschillende culturen uiteenlopende bewegingsvormen en dansen, waarin het maken van geluiden met het eigen lichaam een rol speelde. Een voorbeeld is Juba dance, een plantage dans die door slaven uit West-Afrika naar het zuiden van de Verenigde Staten en naar de Cariben gebracht werd. Toen was het verboden om trommels te bespelen en de slaven maakten gebruik van hun lichaam als instrument (Wikipedia, 2011). De Juba dance was een kringdans, waar twee dansers in het midden van de kring dansten en de rest buiten bleef (Streetswing, 2011).

Een ander voorbeeld is de Flamenco uit Spanje. Deze ontstond uit muzikale en dansante invloeden uit India, Egypte en andere Arabische landen. Ook in deze dansvorm vind je het stampen met de voeten en het klappen met de handen als karakteristiek element terug. (Flamenco-germany, 2011)

De oorsprong van Bodypercussion en de voorbeelden laten zien, dat Bodypercussion in veel verschillende culturen ook tot op het heden dag nog gebruikt wordt en deel is van het menselijke bestaan.

Al voor het begin van de opleiding tot een dans en bewegingstherapeute, heb ik velen jaren lessen in tapdans en Bodypercussion gevolgd en daardoor een heleboel ervaringen ermee opgedaan. Niet alleen tijdens mijn bezigheden met Bodypercussion in de lessen, bij workshops of bij optredens, maar ook toen ik het voor mezelf thuis oefende of aan anderen liet zien, heb ik veel positieve ervaringen en belevingen ermee opgedaan.

Mijn eigen beleving met Bodypercussion was gekleurd door plezier, het focussen op de bewegingen en de klanken en door de waarneming van de door mij geraakte lichaamsdelen. Uitgevoerd door meerdere mensen samen werd de plezierbeleving nog versterkt en kon er een onderlinge non-verbale

communicatie ontstaan. Het geslaagde aanleren van een Bodypercussion frase of een geslaagd optreden met een groep, heeft mij steeds een gevoel van tevredenheid en succes gegeven.

Maar niet alleen de positieve ervaringen zijn voor mij een resultaat van het werken met Bodypercussion, er waren ook steeds een paar momenten waarin bijvoorbeeld het aanleren van een frase moeilijk was en ik me kon ergeren aan mezelf. Dat betekent dat ik het niet altijd even makkelijk en fijn vond om met Bodypercussion bezig te zijn. Des te groter was na een frustrerende ervaring altijd de blijdschap en de succeservaring als ik het uiteindelijk toch onder de knie kreeg.

Uitgaand van mijn eigen ervaringen met Bodypercussion, vroeg ik me gedurende mijn opleiding tot danstherapeute vaak af in hoeverre ik deze bewegingsvorm binnen de door mij gegeven therapie kon integreren en of mijn eigen ervaringen over te dragen zijn naar andere mensen, specifiek voor cliënten die naar mijn therapie komen. De door mij beleefde positieve eigenschappen van Bodypercussion zijn de aanleiding voor mij om Bodypercussion in dans en bewegingstherapie te willen integreren en in dit onderzoek te benaderen.

Naast mijn eigen ervaringen met Bodypercussion, heb ik gedurende het derde studiejaar (stage) de kans gehad om in mijn stage-instelling, de psychiatrische en psychotherapeutische afdeling van de Asklepios Klinik Harburg in Duitsland, een eigen therapiegroep op te zetten en ermee twee keer per week telkens een uur aan de slag te gaan. Hierin had ik alle vrijheid om te kiezen met welke doelgroep(en) ik wilde werken en welk methodische en technische aanzet ik in therapie wilde gebruiken.

Ik koos ervoor om met jonge volwassenen met verschillende stoornissen zoals (manische) depressie, persoonlijkheidsstoornissen en/of psychotische stoornissen te werken, omdat het specifieke aanbod voor deze groep mensen in mijn instelling nog klein en volgens mij onvoldoende was. De cliënten die bij mij kwamen, vertoonden allemaal typische kenmerken die in de dans en bewegingstherapie sessies terug te zien waren en die als indicatoren voor dans en bewegingstherapie konden begrepen worden. Ik wil graag op deze kenmerken ingaan en er een beschrijving van geven.

Ik begin met een kenmerk dat bij psychiatrische cliënten vaak voorkomt: het gebrek van contact met het eigen lichaam. Het lichaam wordt nauwelijks waargenomen en als wel, dan vaak alleen maar als er pijn of dergelijke klachten opgemerkt worden.

Een ander kenmerk van de doelgroep is het vastzitten in gedachten. Hierbij gaat het vaak over gedachten van gebeurtenissen uit het verleden of in de toekomst. De vaak negatieve gedachten hangen net als een donker schaduw over alle belevenissen die de cliënt meemaakt. De cliënt is vanuit zichzelf niet in staat om deze gedachten te doorbreken, waardoor het een soort vicieuze cirkel wordt, een gedachtekringloop. De mogelijkheid om dan nieuwe ervaringen op te doen of anderen gedachten binnen te laten, die tot veranderingen in het zelf en in het zelfconcept kunnen leiden, is beperkt. De cliënt is met zijn gedachten niet in het 'hier en nu' aanwezig.

Hiermee gaat vaak samen, dat het zelfconcept van de cliënt negatief is. Er bestaat een negatief zelfbeeld, de zelfwaarneming is gekleurd door negatieve eigenschappen en 'foute' gedragingen.

Sommige van de cliënten in mijn groep kwamen maar heel moeilijk in beweging en er was een vast structuur en veel veiligheid nodig, om ze überhaupt in beweging te krijgen.

Gemotiveerd door mijn eigen ervaringen was mijn concept voor deze groep dan vooral gericht op het werken met Bodypercussion en ritme. Ik wist van mezelf, dat Bodypercussion voor mezelf heel veel kon opleveren en was van mening dat dit ook voor anderen zou gelden. De door mij beleefde positieve eigenschappen van Bodypercussion waren vooral het ervaren van plezier en kracht, het waarnemen van het eigen lichaam in beweging en 'zelfaanraking' waarnemen en het richten van de focus op het ritme en bewegingen. Deze eigenschappen of effecten pasten bij de boven beschreven kenmerken en daardoor ook bij de doelstellingen van de door mij te behandelen cliënten. Ik was benieuwd en enthousiast om voor de eerste keer met Bodypercussion in dans en bewegingstherapie aan de slag te gaan en te experimenteren.

De ervaringen, feedback en observaties die ik meenaam gedurende de vijf maanden waarin ik deze groep in mijn stage-instelling leidde, waren heel divers. Als uitgangssituatie van mijn onderzoeksvraag beschrijf ik een moment, waarin een cliënt haar eigen ervaring met Bodypercussion beschrijft.

Aan het begin van elke sessie liet ik iedereen beknopt vertellen hoe het met hem / haar op het moment ging en of ze relevante belevenissen tussen de laatste en de huidige therapiesessie hadden meegemaakt. Nadat de door mij beschreven cliënt al een tijdje in de groep zat en al meerdere sessies mee had gedaan, vertelde ze op een dag dat de Bodypercussion frase waarmee we in de sessie

daarvoor gewerkt hadden, in een moeilijk moment had kunnen helpen te focussen en weg van haar gedachten te komen. Ze beschreef, dat het oefenen van de Bodypercussion frase haar structuur bod en ze haar concentratie helemaal op haar bewegingen en haar lichaam richtte. Ze beschreef ook dat ze zich achteraf beter voelde dan voordien en dat de gedachten minder waren.

De beschrijving van deze cliënt en ook andere ervaringen die ik binnen deze periode kon opdoen lieten zien dat de inzet van Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie waardevol was en motiveerden mij om gedurende de stage verder daarmee bezig te zijn. Het belang van het 'hier en nu' als factor in therapie en algemeen om de balans in het leven te vinden, wordt in het door mij beschreven geval heel duidelijk. Het 'hier en nu' speelt in psychotherapie algemeen en specifiek in dans en bewegingstherapie een belangrijke rol, omdat je alleen als je met je lichaam en geest in het moment aanwezig bent belangrijke ervaringen kunt opdoen die tot verandering leiden (Stern, 2010).

Nu ik mijn stage afgerond heb en mij mag en kan richten op een voor mij relevant en interessant onderwerp binnen dans en bewegingstherapie heb ik ervoor gekozen om het thema Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie onder de loep te nemen.

Ik ga met mijn onderzoeksvraag ervan uit dat Bodypercussion tot ervaringen in het hier en nu bijdraagt en dus een middel is om van (negatieve) gedachten en vastgelopen denk- en handelspatronen los te komen en in de beleving in het hier en nu te zitten. Dit wil ik met behulp van mijn onderzoek inventariseren en onderbouwen.

1.1.2 Centrale begrippen

Er zijn een aantal richtinggevende begrippen die binnen mijn onderzoek van belang zullen zijn en die ik daarom hier beknopt beschrijf:

Bodypercussion

Het woord 'Bodypercussion' komt uit het Engels en betekent letterlijk 'lichaamspercussie'. Als we de twee bestanddelen van het woord uit elkaar halen ('lichaam' en 'percussie'), kunnen we aan het woord 'percussie' de betekenis van slaan of kloppen verlenen. Volgens Van Dale (2011) heeft het woord percussie twee betekenissen (citaat):

"1. (med) onderzoek door het kloppen op lichaamsdelen 2. (muz) slagwerk".

Deze omschrijvingen passen allebei bij de betekenis van Bodypercussion, zoals ik hem ga benaderen. We kunnen 'Bodypercussion' begrijpen als het maken van ritmische geluiden door middel van bewegingen als bijvoorbeeld stampen, op verschillende lichaamsdelen slaan en/of knippen.

Dans en bewegingstherapie

Dans en bewegingstherapie is een vorm van psychotherapie die zich door de inzet van vooral psychomotorische expressie als interventievorm van andere (traditionele) psychotherapieën differentieert (Levy, 1988). Binnen dans en bewegingstherapie wordt op een creatieve manier een proces gestimuleerd, waarin de emotionele, cognitieve, lichamelijke en sociale integriteit centraal staat (BTD, 2011).

Ervaringen

Het begrip 'ervaring' wordt binnen dit werkstuk als het volgende gehanteerd:

De subjectieve beleving en waarneming van een gebeurtenis, situatie of proces. Vanuit de theorie van Damasio (2009) vormen ervaringen de basis voor veranderingen in en de vergroting van het zelf van een mens.

Hier en nu

Het 'hier en nu' beschrijft het actuele moment. In psychotherapie heeft het hier en nu een belangrijke betekenis omdat alleen in het hier en nu veranderingen teweeg gebracht kunnen worden. Stern (2010) beschrijft in zijn theorie over het 'present moment' dat de momenten, waarin therapeut en cliënt een belevenis delen en beiden met hun bewustzijn het hier en nu beleven, van cruciaal belang zijn voor het (succesvol) verloop van de therapie.

Ritme (muziekaal)

Ritme is een menselijk – muzikaal oerprincipe, waardoor het een natuurlijk element van het menselijk bestaan is. Naast al de verschillende vormen van biologische ritmes, natuurritmes en kosmische ritmes, die het leven op aarde bestemmen, hoort ook het muzikale ritme bij het

leven van de mens en is een natuurlijk vorm om expressie te verlenen aan innerlijke verrichtingen. (Rolle en Schneider, 2009, p. 55) In dit werkstuk heb ik het over muzikale ritme als ik het woord ritme gebruik. Zo niet wordt dit expliciet benoemd.

Ritme kan als taal begrepen en ingezet worden; grensoverschrijdend, universeel en door elke mens 'gesproken' en begrepen. (Rolle en Schneider, 2009, p. 79)

1.1.3 Relevantie

In mijn beroep als dans- en bewegingstherapeute is het thema 'Bodypercussion' een waardevol thema om te onderzoeken, omdat ik heel graag met ritme en lichaamsklanken werk en omdat ik sommige effecten ervan zelf heel goed ken.

Het is voor mij een heel natuurlijke manier van werken, die bij me past en zal toekomstig zeker een belangrijke rol binnen mijn therapeutisch werk spelen. Het onderzoeken van dit thema dient als stimulans voor mijn professionele ontwikkeling, omdat ik op deze manier kan onderbouwen wat ik doe, de interventies met Bodypercussion doelgericht in kan zetten en daardoor ook een hogere mate van effectiviteit bereik.

Tijdens mijn stage merkte ik dat ik nog heel weinig achtergrond en geen theoretische of methodische onderbouwing had om te werken met Bodypercussion. Het feit dat cliënten, die deelnamen aan de therapiegroep waarin ik vooral met Bodypercussion werkte, los kwamen van gedachten en met hun aandacht in het moment terecht kwamen, versterkte de behoefte om het thema als onderzoeksthema te gebruiken. Door dit thema te benaderen binnen mijn onderzoek, schep ik een basis waarmee ik de effectiviteit van mijn werkwijze kan onderbouwen en de inzet van Bodypercussion binnen dans- en bewegingstherapie rechtvaardig.

De volgende bronnen beschrijven dat Bodypercussion bij verschillende doelgroepen en in verschillende werkvelden ingezet wordt.

Rolle en Schneider (2009) beschrijven met diverse voorbeelden dat het werk met Bodypercussion door sommige leerkrachten in scholen ingezet wordt, om in de les een bewegingsmoment te integreren en om op deze manier het concentratievermogen van de kinderen te verhogen. Ook in het muziekonderwijs worden elementen uit Bodypercussion ingezet om de ritmes op het lijf te ervaren en een beter gevoel ervoor te krijgen (Ullrich, 2011). Er is interesse in de integratie van beweging in onderwijs en therapie en volgens Heath e.a. (2011) heeft Bodypercussion verschillende positieve effecten op de mens. Hij toont dat vooral (moeilijk opvoedbare) kinderen en jeugdigen door het werk met Bodypercussion aan doelen als geduld, respect, interpersoonlijke vaardigheden, verantwoording overnemen en teamwork kunnen werken. Hieruit kan ik de conclusie trekken dat de integratie van Bodypercussion binnen het werkveld van leraren, therapeuten en sociale begeleiders van kinderen en jeugdigen een relevante bijdrage kan leveren.

Overigens ga ik ervan uit dat niet alleen professionals die met kinderen en jeugdigen werken een meerwaarde kunnen hebben aan het inzetten van Bodypercussion, maar dat ook het werk met volwassenen hierdoor waardevol ondersteund kan worden. Het principe van 'TaKeTiNa' (Flatischler, 2011) beschrijft welke positieve effecten het werk met ritme op de mens in het algemeen heeft en wordt al sinds meerdere jaren in de werkvelden van therapeuten, sociaalpedagogen, musici en leerkrachten gebruikt.

De inzet van Bodypercussion binnen dans- en bewegingstherapie als deel van een psychotherapeutische of psychiatrische behandeling is volgens de door mij gevonden bronnen niet onderzocht. Er werden dus tot nu toe geen enkel verband gelegd met de doelgroepen uit de geestelijke gezondheidszorg zoals mensen met een stemmingsstoornis, persoonlijkheidsstoornis of psychotische stoornis en de effecten van Bodypercussion op mensen van deze doelgroepen. Ik ga ervan uit dat ik, als bijna afgestudeerde dans- en bewegingstherapeute, in mijn beroepsleven binnen de geestelijke gezondheidszorg ga werken. Daarom lijkt dit onderzoek me zeer relevant.

1.2 Vraagstelling

Vanuit de probleemstelling van dit onderzoek kwam volgende vraagstelling als hoofdvraag voor mijn onderzoek naar voren:

Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bijdragen tot ervaringen in het hier en nu?

Om deze vraag goed te kunnen beantwoorden ging ik na welke deelgebieden ik nader bekijken moest en stelde ik volgende deelvragen op:

Wat is Bodypercussion?

Wat zijn ervaringen in het hier en nu?

Welke effecten heeft Bodypercussion op de uitvoerende persoon?

1.3 Doelstelling

De doelstelling van het onderzoek is een verklaring te vinden voor het fenomeen dat Bodypercussion binnen dans- en bewegingstherapie kan bijdragen tot ervaringen in het hier en nu. Dit wil ik bereiken door te inventariseren en beschrijven wat Bodypercussion met mensen doet.

Mijn onderzoeksvraag is een *waaromvraag*, waardoor het verklaren van het te onderzoeken fenomeen het voornaamste doel van mijn onderzoek is.

Uitgaand van de probleembeschrijving (*Hoofdstuk 1.1 Het probleem*) gaat het mij in dit onderzoek om het inventariseren van de relevantie van Bodypercussion binnen danstherapie en daarom ook voor de cliënt van mij als therapeute. Het belang van het hier en nu in therapie (Stern 2010) en de theorie van het proces van 'gevoelens naar het zelf' van Damasio (2009) zijn bekende en belangrijke bouwstenen op de weg dans- en bewegingstherapie herkenning en betekenis te geven. Aan de hand van de techniek 'Bodypercussion' als bewegingsvorm wil ik binnen dit onderzoek verklaren waarom je er betekenisvolle ervaringen mee op kunt doen. Ervaringen die, in het geval van de door mij beschreven casus (*Hoofdstuk 1.1 Het probleem*), kunnen helpen om het gedrags- en denkpatroon van de cliënt te doorbreken of te veranderen.

Het bereiken van deze doelstelling is ten aanzien van mijn werkmodel als dans en bewegingstherapeute van belang, omdat ik me verdiep in een techniek, welke ik graag en veel wil gebruiken. Een verder doel is daarom relevante informatie te verkrijgen waarmee ik mijn werkmodel kan verdiepen en aanvullen.

Volgens de door mij tot nu toe gevonden informatie is er nauwelijks onderzoek gedaan worden op het gebied van Bodypercussion in (dans)therapie. Ik lever daarom een bijdrage aan de onderbouwing, ontwikkeling en integratie van een 'nieuw' element, namelijk Bodypercussion in dans en bewegingstherapie.

Hoofdstuk 2: De uitvoering van het onderzoek

Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over het proces van onderzoek. Hierin zullen het onderzoekstype, de onderzoeksmethode, de data-verzameling, de data-analyse en de begrenzings van dit onderzoek aan bod komen. De informatie die ik hierover geef is van belang om de begrijpelijkheid van mijn werk te verhogen en om te laten zien in welke mate mijn onderzoek evidence based is.

2.1 Het onderzoekstype

Binnen mijn onderzoek ga ik in op het fenomeen, dat Bodypercussion bij kan dragen tot ervaringen in het hier en nu. Ik heb dit aan de hand van interviews, observaties, eigen ervaringen en ervaringen uit het derde jaar (stage) gedaan en hierdoor verschillende situaties, waarin Bodypercussion een rol speelt benadert. Ik was op zoek naar een verklaring voor een fenomeen en het onderzoekstype van mijn onderzoek is daarom ook een 'verklarend onderzoek'. Plooi (2008, p. 48) beschrijft dat de verklaring van een fenomeen binnen het verklarend onderzoekstype gezocht kan worden in verschillende oorzaken en noemt verklarend onderzoek als een vorm van explorerend onderzoek.

2.2 De onderzoeksmethode

De bij mijn onderzoek passende onderzoeksmethode is een kwalitatieve casestudy. Ik ga uit van een door mij ervaren situatie in de praktijk (de case), die ik binnen mijn onderzoek probeer te verklaren. De case is in het geval van mijn onderzoek onder *Hoofdstuk 1: Probleemstelling* terug te lezen.

Binnen een kwalitatieve casestudy wordt gebruik gemaakt van technieken uit de 'Grounded theory'. Bij deze onderzoeksmethode wordt er een theorie ontwikkeld vanuit de praktijk, waarbij een constante vergelijking en gerichte dataverzameling plaatsvindt (Plochg, 2007, p.80). Dat betekent dat ik gedurende de fase van dataverzameling en -analyse van mijn onderzoek continu met allebei, de verzameling en de analyse van de data, bezig was en tussendoor vergeleek waar de resultaten overeenkomen en waar niet. Deze methode liet me steeds dichterbij de door mij gezochte verklaring komen en is flexibel.

Binnen mijn onderzoek heb ik gebruik gemaakt van beschrijvingen uit eigen ervaringen, observatiebeschrijvingen uit het derde jaar (stage), van interviews en literatuuronderzoek.

2.3 De dataverzameling

2.3.1 Kwaliteitscriteria

Bij de dataverzameling van mijn onderzoek heb ik op de volgende kwaliteitscriteria gelet om de kwaliteit van mijn onderzoek te waarborgen.

Credibility

Credibility betekent dat de resultaten van de data-analyse van bijvoorbeeld een interview door de respondenten herkenbaar en voor hun geloofwaardig moeten zijn (Smeijsters, 2005). Ik heb dit criterium gewaarborgd door een member checking uit te voeren. In het geval van mijn onderzoek spraken de respondenten geen Nederlands, waardoor ik de member checking niet met de resultaten van de data-analyse kon doen. Wel heb ik de transcriptie van de interviews door de respondenten laten lezen en op de waarheid laten controleren.

Authenticity

Authenticity betekent dat de respondenten de mogelijkheid en een eerlijke kans hebben om hun eigen mening, visie of ervaring in te brengen (Smeijsters, 2005). Bij de dataverzameling voor mijn onderzoek heb ik vooral bij de bron interviews de authenticity gewaarborgd door de techniek 'open interview' te gebruiken.

Dependability

Dependability betekend dat de resultaten zo compleet mogelijk zijn en er zo min mogelijk data ontbreekt (Smeijsters, 2005). Dit heb ik bereikt door de techniek 'auditing' te gebruiken, wat betekent dat ik mijn analyse en onderzoek door buitenstaanders liet lezen. Dependability houdt ook in dat de informatie in het geheel zo compleet mogelijk is. Dit waarborg ik door de aanvullende literatuur en de diversiteit van mijn databronnen.

Confirmability

Bij de confirmability gaat het om de geloofwaardigheid van het onderzoek. Hiervoor heb ik gezorgd door gebruik te maken van de Grounded Theory. Er heeft een codering van de gegevens op verschillende niveaus plaats gevonden. De codering geeft aan, dat er een bepaald gegeven binnen alle databronnen (zowel de interviews, de observaties, de beschrijving van eigen ervaringen en de literatuur) in grotere of kleinere mate terug te vinden is en steunt hierdoor de geloofwaardigheid van het onderzoek.

Transferability

Bij de transferability is het van belang om vast te stellen of het onderzoek en de gegevens uit de analyse voor anderen begrijpelijk zijn en of de onderzoekgegevens overdraagbaar zijn. We kunnen binnen kwalitatief onderzoek niet ervan uitgaan dat we generaliseerbare uitkomsten krijgen. Dan nog kunnen we ervoor zorgen, dat de begrijpelijkheid en overdraagbaarheid gewaarborgd wordt. Ik waarborg de transferability door mijn onderzoek en de data-analyse door andere personen (reviewers) te laten lezen en hierdoor de kans op begrijpelijkheid te vergroten.

2.3.2 Data-bronnen

De dataverzameling binnen mijn onderzoek is op verschillende bronnen gebaseerd. Deze staan in het volgende beschreven.

Eigen ervaringen met Bodypercussion

Ik ga van mijn eigen ervaringen uit die ik met Bodypercussion op heb gemaakt. Dit zijn ervaringen die ik vanuit mijn herinnering beschreven en vervolgens geanalyseerd heb. De kwaliteit van deze bron is goed, omdat het zich om mijn eigen ervaringen draait en daar geen interpretaties of dergelijks bij komen. Verder is het zo, dat ik de ervaringen niet alleen uit het verleden beschreven heb, maar continu weer nieuwe ervaringen met Bodypercussion opdoe en de bron daardoor actueel is. De herinnering is dus vers en minder 'verkleurd' dan als het alleen maar ervaringen van over een paar jaar terug waren.

Ervaringen met Bodypercussion en case-beschrijvingen uit fase 3

Verder heb ik in fase drie gedurende mijn stage ervaringen opgedaan waarin cliënten gedurende mijn therapiesessies met Bodypercussion aan de slag gingen. Hierbij tellen de door mij gemaakte observaties, de verbale reacties van de cliënten en vervolgens de rapportages, die ik toen wekelijks over de cliënten schreef als databron.

De kwaliteit van deze data is goed, omdat ik de rapportages en documenten van toen voor mijn onderzoek mocht gebruiken en daardoor een minder vertekend beeld van de situatie heb.

Literatuuronderzoek

Binnen mijn onderzoek heb ik gebruik gemaakt van verschillende literatuur, zoals boeken, webpagina's, artikelen en werkstukken of scripties van creatieve therapie studenten.

De boeken zijn allemaal vakliteratuur over het opzetten en uitvoeren van onderzoek, over Bodypercussion, over dans en bewegingstherapie, over het hier en nu en over ervaringen en het ontstaan van het kernbewustzijn. De kwaliteit van deze boeken is goed, omdat het meeste recente en actuele literatuur is en omdat het meeste ervan evidence based is.

De internetbronnen die ik binnen mijn onderzoek gebruikt heb, zijn aanvullende bronnen geweest en soms hebben ze maar ter bevestiging of ter verklaring van een ander bron of begrip gediend. Afhankelijk van de auteur of de vereniging die de internetpagina ter beschikking gesteld heeft stijgt of daalt de kwaliteit van de bron. Ik heb er wel op gelet dat de door mij gebruikte en aangegeven pagina's van serieuze auteurs geschreven werden.

Verdere bronnen als artikelen of studentenproducten heb ik naar het thema gekozen en er gebruik van gemaakt. De kwaliteit van deze bronnen is niet even hoog als die van boeken,

maar in zekere mate van een goede kwaliteit omdat het allemaal artikelen en werkstukken zijn, die of in een vaktijdschrift (voor creatieve therapie) gepubliceerd staan of binnen het onderwijs van de opleiding creatieve therapie aan de Hogeschool Zuyd van docenten goedgekeurd zijn.

Interviews

Naast de bovengenoemde bronnen voor de dataverzameling heb ik interviews afgenomen met zowel een professional die Bodypercussion als leraar en kunstenaar in zijn beroepspraktijk inzet als ook met tapdansstudenten, die ervaringen met Bodypercussion hebben.

De respondenten hebben verschillende leeftijden en genders. De hoeveelheid aan ervaringen met Bodypercussion verschilt van weinig tot veel. Het voornaamste inclusiecriteria voor de respondenten was voor mij, dat ze enigerlei ervaringen met Bodypercussion hebben. De leeftijd, het geslacht, de gezondheidstoestand of de hoeveelheid van ervaringen met Bodypercussion hebben geen belangstelling gekregen.

De kwaliteit van deze data is goed, omdat ze 'uit eerste hand' komen. Dan nog hangt de kwaliteit ook van de door mij gestelde vragen af en de manier waarop ik de interviews leid. Ik heb geprobeerd een zo min interpreterende, mening gevende houding in te nemen en om een zo neutraal mogelijk basis te scheppen voor een kwalitatief hoogwaardig interview.

Heidelberger congres

In de tijd van de dataverzameling ben ik een weekend naar Heidelberg gegaan, om daar deel te nemen aan een congres met het thema 'lichaamsgeheugen en therapie'. Gedurende dit congres heb ik deelgenomen aan workshops en lezingen, waaronder een workshop over de TaKeTiNa methode gaat en ook een lezing over hetzelfde thema onderdeel van het congres uitmaakte. (Universität Heidelberg, 2011) De daar verkregen informatie heb ik als databron voor mijn onderzoek verwerkt.

De kwaliteit van deze data is goed, omdat ik de docenten op het congres professionals zijn op het gebied waar ze het over hebben. Het was een universitair congres wat betekend dat er een kwaliteitsstandaard aan vast ligt. Ik heb de verkregen informatie van het congres door scripts en schriftelijke aantekeningen op het moment zelf of op dezelfde dag gedocumenteerd.

2.3.3 Data-verzamelingstechnieken

De van mij verkregen data heb ik met behulp van de volgende data-verzamelingstechnieken verzameld.

Participerende observatie

Bronnen als de 'Eigen ervaringen' en de 'Heidelberger congres' horen bij de data-verzamelingstechniek van de participerende observatie. Migchelbrink (2006, p. 199) beschrijft de participerende observatie als de passende techniek om processen te onderzoeken. Mijn vraagstelling is gericht op een proces: het opdoen van ervaringen in het hier en nu door middel van Bodypercussion. Bij deze vraag gaat het daarom te onderzoeken om welke redenen Bodypercussion bij kan dragen tot ervaringen in het hier en nu. Het is een waarom vraag en gaat ervan uit dat er bij de uitvoerende bepaalde innerlijke processen in gang worden gezet door en tijdens het werk met Bodypercussion. De participerende observatie heeft volgens Migchelbrink (2006, p. 199) het voordeel, dat de te onderzoeken situatie 'van binnen uit' waargenomen en beschreven kan worden. De onderzoeker kan met behulp van alle zintuigen waarnemen en onderzoeken, wat er tijdens de te onderzoeken situatie gebeurt.

Bij de door mij beschreven databronnen die onder de participerende observatie vallen gaat het om bronnen uit situaties waarbij ik of de rol als deelnemer of als leidinggevende innam. Hierbij heb ik steeds de rol van de verholde onderzoeker, die vanuit de eigen persoonlijke ervaringen met Bodypercussion geïnspireerd was, als groepslid en participant in genomen. (Migchelbrink, 2006, pp. 201-202) De registratie en analyse van deze bronnen gebeurde een hele tijd nadat de te onderzoeken situatie al plaats gevonden heeft, gebeuren. Dit vermindert de kwaliteit van de data.

De deelname aan de workshop over 'TaKeTiNa' op het Heidelberger congres heeft me in de rol van de verholde onderzoeker geplaatst, die vanuit de persoonlijke kwaliteiten maar ook vanuit de onderzoeker kwaliteiten naar de te onderzoeken situatie kijkt. Ik heb als groepslid en participant aan de workshop deel genomen. Bij deze bron gebeurde de dataregistratie tijdens en meteen na de te onderzoeken situatie. Dit verhoogt de kwaliteit van de data.

Open interview

De bron 'Interviews' hoort bij de data-verzamelingstechniek van het open interview.

Voordelen van een open interview zijn volgens Schreuder Peters (2005, pp.144-145), dat er geen specifieke aspecten of antwoorden gesuggereerd worden. Bovendien ontstaat er een ruimte waarin de geïnterviewde eigen woorden en betekenissen in zijn antwoord mag kiezen en hierbij wordt er niet van tevoren vastgelegd hoe gestructureerd of hoe lang over een onderwerp gepraat wordt. Verder wordt er dieper op het onderwerp ingegaan, dan bij andere data-verzamelingstechnieken. Dit geeft de mogelijkheid om aanvullende vragen te kunnen stellen (doorvragen). In het context van mijn vraagstelling was het juist van belang om een zo breed en diepgaand beeld te krijgen over de (innerlijke) processen, die bij de uitvoerende van Bodypercussion plaatsvinden om te kunnen onderbouwen waarom Bodypercussion bijdraagt tot ervaringen in het hier en nu. Dit maakt de techniek van het open interview een passend data-verzamelingstechniek.

Bij de door mij afgenomen interviews heb ik van verschillende werkwijzen gebruik gemaakt. Migchelbrink (2006, pp. 206-208) beschrijft dat er drie werkwijzen binnen het open interview bekend zijn: het ongestructureerde interview, het halfgestructureerde interview en het gestructureerde (open) interview. Bij de interviews die ik afnam, maakte ik gebruik van de werkwijzen van het ongestructureerde en halfgestructureerde interview.

2.4 De data-analyse

Bij kwalitatief onderzoek worden analysetechnieken uit de Grounded Theory gebruikt om de gevonden data te verwerken. Hierbij wordt er een theorie ontwikkeld vanuit de praktijk, waarbij een constante vergelijking en gerichte dataverzameling plaatsvindt (Plochg, 2007, p. 80). Dat betekent dat ik gedurende de fase van dataverzameling en -analyse van mijn onderzoek continu met allebei, de verzameling en de analyse van de data, bezig was en tussendoor vergeleken heb waar de resultaten overeenkomen en waar niet. Deze methode liet me steeds dichterbij de door mij gezochte verklaring komen en is flexibel. De verschillende 'rondes' van data-analyse komen in dit werkstuk binnen de resultatenbeschrijving en de discussie ter sprake.

Binnen de analysetechnieken wordt er onderscheid gemaakt tussen het open coderen, het axiale coderen en het selectieve coderen. Deze drie analysetechnieken zijn er allemaal op gegeven moment in de data-analyse van mijn onderzoek aan bod gekomen, omdat ze bij de verschillende fases / cycli van de Grounded Theory passen. Zo begin je met het open coderen, waarin de tekst in fragmenten verdeeld wordt en vervolgens elk fragment een code krijgt die aangeeft waar het in het fragment over gaat (Smeijsters, 2010). Vervolgens komt het axiaal coderen aan bod, waarbij een codeboom ontstaat die uit verschillende relevante categorieën samengesteld is. Deze categorieën houden clusters van codes die bij elkaar horen in (Smeijsters, 2010). Het selectief coderen vindt pas wat later plaats als er al meerdere dataverzamelings- en data-analyse-cycli plaats hebben gevonden. Want het selectief coderen houdt in dat er relaties tussen de categorieën gezien en getoetst worden en het ontwikkelen van een kerncategorie plaats vindt (Smeijsters, 2010).

Boeije (2009) benoemt dat bij de data-analyse de procedures van de constant comparison (constante vergelijking), analytical induction (analytische inductie) en theoretical sensitivity (theoretische sensibeleit) heel belangrijk zijn.

Volgens Smeijsters (2005) zijn de volgende kwaliteitscriteria binnen kwalitatief onderzoek van belang en betekenen samengevat het volgende:

Credibility: De resultaten moeten voor de respondenten geloofwaardig zijn.

Dependability: De resultaten moeten zo compleet mogelijk zijn. Er ontbreekt geen informatie.

Authenticity: De respondenten hebben een faire kans gehad hun visie in te brengen.

Confirmability: De buitenstaander moet kunnen volgen hoe de resultaten tot stand zijn gekomen.

Transferability: De resultaten zijn zo uitgewerkt dat het mogelijk is te beoordelen waarin een nieuwe context verschilt en overeenkomt.

Een uitgebreide beschrijving van de kwaliteitscriteria en de waarborging daarvan binnen dit onderzoek is te lezen onder het *Hoofdstuk 2.3.1 De kwaliteitscriteria*.

2.5 De begrenzing van het onderzoek

Mijn onderzoek is gedaan vanuit het kunnen en weten van mij student dans en bewegingstherapie zijnde. Het is een afstudeerproject ter afronding van de opleiding tot een danstherapeute aan de Hogeschool Zuyd te Heerlen en dient ter verdieping en uitbreiding van mijn werkmodel als therapeute. Ik wil daarom betonen dat het niet van een onderzoeker uitgevoerd werd en dat er kleinschaligheid gegeven is, door de tijdsbegrenzing van drie maanden en de daarmee verbonden mogelijkheden voor het om zetten van het onderzoek.

Hoofdstuk 3: Domeinverkenning

Inleiding

Dit hoofdstuk is gewijd aan de verkenning en afbakening van het domein waarin mijn onderzoek plaats vond.

Hierbij neemt Bodypercussion als bewegingsvorm een centrale rol in en zal ik dus eerst uitleggen wat Bodypercussion überhaupt is en welke aspecten hierbij komen kijken. Dit is voor mijn onderzoek van belang, omdat ik op deze manier een helder beeld kan scheppen van Bodypercussion als techniek in het medium van dans- en bewegingstherapie.

Verder geef ik een definitie van dans- en bewegingstherapie en een beschrijving van de aspecten die hierbij van belang zijn. Dit doe ik om de lezer een beter beeld te geven van het kader van mijn onderzoek en om naderhand verbanden te kunnen leggen van de onderzoeksresultaten naar onder andere de drie aspecten van dans en beweging die binnen dans- en bewegingstherapie een belangrijke plaats innemen.

Tenslotte ga ik in op het belang van 'ervaringen in het hier en nu' en leg ik dit aan de hand van literatuuronderzoek uit. De theorieën van Daniel Stern en Antonio Damasio geven hiervoor een wezenlijke onderbouwing. Ik heb ervoor gekozen om hierop in te gaan om de lezer een beeld te geven over het belang van het opdoen van ervaringen in het hier en nu voor de cliënt binnen dans- en bewegingstherapie. Ook zal ik later in dit werkstuk doorverwijzen naar de beschreven informatie om verbanden te kunnen leggen met de onderzoeksresultaten.

3.1 Bodypercussion

Mijn onderzoek is gericht op de bewegingsvorm Bodypercussion, waardoor dit begrip een centrale positie in neemt. De letterlijke betekenis van het woord Bodypercussion is 'lichaamspercussie' en houdt in dat je lichaam als percussie-instrument gebruikt wordt. Het bijzondere aan deze bewegingsvorm is dat je beweging en muziek (percussie) met elkaar verbindt en daardoor op verschillende niveaus bezig bent. Verder ga ik in op de verschillende aspecten van Bodypercussion.

Klankgebaren

Bodypercussion bestaat uit bewegingen die klanken laten ontstaan. Deze bewegingen noemt Zimmermann (2000, p. 10) *klankgebaren*. Volgens hem kunnen we binnen bodypercussion vier elementaire klankgebaren onderscheiden:

- snap = knippen
- clap = klappen
- slap = patsen
- stamp = stampen

Deze kunnen op een creatieve manier op verschillende lichaamsdelen uitgevoerd worden – er bestaat geen limiet aan mogelijkheden. We kunnen onderscheiden tussen bewegingen, die met de handen uitgevoerd worden en bewegingen die met de voeten uitgevoerd worden.

Bewegingen, die met de *handen* uitgevoerd worden:

- knippen
- klappen (op de platte hand, op de holte van de hand, op de backhand)
- patsen (op de lidmaten, op de borstkast, buik, billen)

Bewegingen, die met de *voeten* uitgevoerd worden:

- normale pas
- energieke stampas
- sloffen
- alleen op de voetzool gaan
- alleen op de hiel/hak gaan

Aanvullend kun je het klakken met de tong en de inzet van de stem als verdere elementen van bodypercussion bekijken.

(Zimmermann, 2000, pp. 10, 25, 38, 45-46)

Ritme

Tijdens de uitvoering van Bodypercussion neemt muzikale ritme een centrale rol in. Daarom wil ik er nu verder op ingaan.

Lewis (2005, p. 7) zet het volgende citaat van Charisius, een Romeins grammaticus uit de vierhonderdste eeuw, neer: *'Ritme is vloeiend metrum en metrum is gebonden ritme.'* De letterlijke vertaling van het woord ritme uit het Latijns en het Grieks betekend 'vloeiend'. Lewis (2005, p. 10) zegt dat ritme de 'taal van de tijd' is en dat we met elk beweging en handeling de tijd onderverdelen in ritmische eenheden. Evenzeer gebeurt hetzelfde tijdens het maken van muziek en percussie. Degene die een ritme maakt verdeelt de tijd in eenheden en geeft er een vorm aan door het hoorbaar te maken. Dit is wat ik onder muziekaal ritme begriip.

Ritme is een basaal element binnen het menselijke bestaan en is in elke cultuur terug te vinden. Elke cultuur heeft zijn eigen ritmes, die in de loop van de tijd zijn ontstaan. Lewis (2005, p. 7) beschrijft dat het ritme dat in de muziek van een cultuur te vinden is, een spiegel is van het wezen van de cultuur zelf en benoemt hier als voorbeeld de scherpe accenten uit de Afro-Cubaanse ritmes als hint voor de scherpe specerijen die binnen de Creoolse keuken gebruikt worden. Deze visie op ritme wijst erop dat ritme een nauwe verbinding met een cultuur en de mens zelf heeft. De constatering van Lewis (2005) laten een globaal fenomeen zien. Als dans en bewegingstherapeute ga ik echter ervan uit dat elk individu met zijn culturele achtergronden en zijn levensverhaal zijn eigen individueel ritme heeft en dat deze gestimuleerd kan worden en tevoorschijn kan komen door de inzet van Bodypercussion.

Als we zelf 'primitieve' muziek maken, komen we in contact met het 'oorspronkelijke' en 'natuurlijke' in ons en herontwaakt een lichaamsblijheid en –lust, die we als kind al hebben ervaren en die sindsdien in ons opgeslagen is (het woord 'primitief' wordt hier in verbinding gebracht met primitieve (oer)volken) (Rolle en Schneider, 2009, p. 49).

Biologische en muzikale ritmes hebben een overeenkomst: een betrouwbaarheid, die van de mens als rustgevend ervaren wordt. Zonder deze structureringshulp was de wereld voor ons waarneming niet kenbaar, maar chaotisch (Rittmann, 2004, p. 44).

Choreografie, herhaling en improvisatie

Bij de uitvoering van Bodypercussion kun je onderscheiden of het vastgelegde bewegingen zijn die aangeleerd zijn en een bepaalde volgorde hebben, of dat de bewegingen spontaan ontstaan en uitgevoerd worden. Het uitvoeren van vooraf vastgelegde bewegingen is te begrijpen als een soort choreografie of frase. Deze is herhaalbaar en gestructureerd. Bij de spontaan uitgevoerde bewegingen is er sprake van improvisatie.

Binnen mijn onderzoek is het van belang om over deze verschillende mogelijkheden van de uitvoering van Bodypercussion een bewustzijn te scheppen om de context in verband met de effecten van Bodypercussion te brengen.

Coördinatie

Tijdens het uitvoeren van Bodypercussion komt het vaak voor dat je verschillende lichaamsdelen afwisselend of tegelijk inzet. Dit vraagt, afhankelijk van de complexiteit van de beweging, meer of minder coördinatie van je.

In zijn oorsprong een groepsgebeuren

Ook al mag het woord Bodypercussion in het Engels best modern klinken, het is toch een heel oude vorm van beweging en expressie. De hele vroege oorsprongen van Bodypercussion zijn terug te vinden in de beginselen van het menselijke bestaan. De vroege natuurvölker hebben veelal met klinkende bewegingen als stampen, klappen en trommelen op de borstkast en andere lichaamsdelen hun rituelen en traditionele dansen uitgevoerd. De connectie met moeder aarde en de onderlinge connectie stonden hier centraal (Zimmermann, 2000, p. 22-23).

Hiervan uitgaand kunnen we aannemen dat Bodypercussion vooral in de gemeenschap van een groep mensen uitgevoerd werd en dat de betekenis van den dansen en bewegingen groot was.

3.2 Dans en bewegingstherapie

Het kader en het idee van mijn onderzoek is ontstaan vanuit de dans en bewegingstherapeutisch setting binnen mijn stage in het derde studiejaar. Ik ga uit van een fenomeen dat binnen dans en bewegingstherapie plaats vindt. Vandaar deze beschrijving van wat dans en bewegingstherapie nu precies is.

Definitie dans en bewegingstherapie

De Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT, 2011) beschrijft het werk van een danstherapeut als volgt (citaat):

Danstherapeuten hebben geleerd om te kijken naar het lichaam en de beweging en dit te koppelen aan de hulpvraag. Veel danstherapeuten gebruiken hiervoor een specifiek observatiesysteem (Laban Movement Analyse en/of de Kestenberg Movement Profile). Door deze observatiemethoden kunnen zij snel en efficiënt aan het lichaam zien waar de problemen liggen en wat er nodig is om hier verandering in te brengen. Naar aanleiding daarvan wordt een behandelplan opgesteld. Zij gaan er daarbij vanuit dat nieuwe ervaringen in het lichaam eigen gemaakt en geïntegreerd moeten worden alvorens zij effect kunnen hebben. Een danstherapeut maakt hiervoor gebruik van verschillende dans- en bewegingsmethoden en interventies die aansluiten bij de cliënt. Dit kan worden aangeboden via gestructureerde, inzichtelijke en/of verwerkende werkvormen waarbij het accent op gebeurtenissen in het 'hier en nu' of op 'vroegere' gebeurtenissen ligt. Danstherapeuten richten zich op observatie, diagnostiek en behandeling en het verwoorden van dat wat non-verbaal ervaren wordt.

Doelgroepen en instellingen

Danstherapie kan bij veel verschillende doelgroepen, die te maken hebben met psychiatrische stoornissen of een psychosociale problematiek, ingezet worden. Als voorbeelden benoemt de NVDAT (2011) lichamelijke klachten, eetstoornissen, verslaving, verliesverwerking, arbeidsgerelateerde problematiek, angsten, trauma's, concentratieproblemen, onzekerheid, agressie, stemmingswisselingen en somberheid. Er bestaat geen begrenzing van de mogelijk behandelbare doelgroepen door de leeftijd, echter is het zo dat mensen vanuit elk leeftijd door dans en bewegingstherapie behandeld kunnen worden. De instellingen waar dans en bewegingstherapie ingezet wordt zijn daarom divers. Te denken valt aan instellingen binnen de geestelijke gezondheidszorg, forensische psychiatrie, kinder- en jeugdpsychiatrie, psychogeriatric, oncologie, verstandelijke gehandicaptenzorg, jeugdhulpverlening, revalidatie, speciaal onderwijs, vluchtelingenwerk en wijkgerichte gezondheidsprojecten. Hiernaast bestaan er natuurlijk ook zelfstandige danstherapeuten met een eigen praktijk. (NVDAT, 2011)

Het medium dans

Binnen dans en bewegingstherapie word, zoals de naam al zegt, dans en beweging als non-verbaal medium ingezet om het therapeutische proces van de cliënt te bevorderen.

We kunnen het medium dans onderverdelen in vier elementen, de zogenaamde danselementen. Deze danselementen heten lichaam, ruimte, tijd en kracht / energie. Alle vier de elementen komen in elk dansante beweging terug. Afhankelijk van de bewegingen die bij een dans uitgevoerd worden, is de intensiteit van de vier danselementen in verschillende mate terug te zien (Gröning, 2008).

De drie aspecten van dans en bewegingstherapie

Binnen dans en bewegingstherapie kunnen we onderscheid maken in drie aspecten. Het lichamelijk aspect, het sociaal aspect en het expressieve aspect.

Onder het lichamelijk aspect vallen bijvoorbeeld begrippen als lichaamsbesef en lichaamswaarneming. Er wordt aan doelen als het verhogen van het lichaamsbesef en de waarneming, stimulering van ontspanning, zich aarden en het verhogen van de waarneming van lichaamssignalen gewerkt.

Het sociaal aspect legt, zo als de naam al zegt, het accent op de interactie en communicatie tussen mensen. De cliënt krijgt hier de kans om zich zelf met betrekking tot de ander te ervaren, de eigen rol te onderzoeken, gedrag- en handelspatronen te ontdekken en, zodra deze problematisch of moeilijk verlopen, te veranderen. Binnen een groepstherapeutisch setting neemt hiernaast de cohesie van de groep en het ervaren van helende tussenmenselijke ontmoetingen een vaste plaats in. Marian Chace, een van de pionieren van

dans en bewegingstherapie zei ooit het volgende over dans: *“Dance is communication and this fulfills a basic human need.”* (Chace geciteerd in Tiel, 2009, p. 21).

Het derde aspect van dans en bewegingstherapie is het expressieve aspect. Hierin worden (dansante) bewegingen als expressiemiddel ingezet. Gevoelens, belevenissen en dergelijke kunnen op een non-verbale manier vorm krijgen en verwerkt worden.

Alle drie aspecten kun je op de een of andere manier en in verschillend aanwezige mate in de grote en in de kleine cyclus van danstherapie terugvinden. Onder het grote cyclus vallen meerdere tot alle therapeutische sessies, want daarin wordt het (gehele) verloop van de therapie bekeken. Onder de kleine cyclus wordt een sessie op zich verstaan, waarin begin, midden en einde deel uitmaken van een sessie. Binnen danstherapie is het dan echter zo dat de drie aspecten op verschillende tijdstippen, in verschillende werkvormen en danstherapeutische technieken terug komen. Afhankelijk van de indicatie of de doelstelling van een cliënt kunnen oefeningen ingezet worden, waarin een van de aspecten centraal staat en waardoor dan aan de doelstelling van de cliënt gewerkt kan worden. Vaak kun je als danstherapeut binnen meerdere sessies vanuit een aspect werken. Soms juist ook niet, als je bijvoorbeeld met een open groep werkt, waar telkens mensen bijkomen of weggaan. Dan is het van belang dat de cliënt (en jij als therapeute met hem mee) kijkt onder welk aspect op dat moment gewerkt kan worden en welke doelen ermee bereikt kunnen worden. Het kan soms dat een oefening voor elke cliënt een ander zwaartepunt heeft en dat daardoor binnen verschillende aspecten gewerkt kan worden. (Gröning, 2007)

Bewegingsanalyse binnen dans en bewegingstherapie

Binnen dans en bewegingstherapie werk je als therapeut met wat je bij de cliënt in zijn bewegingen ziet. Om een zo treffend beeld mogelijk neer te zetten en om het geobserveerde in woorden te brengen wordt er vaak gebruikt gemaakt van de Laban Movement Analysis (LMA).

3.3 ‘Hier en nu’ in therapie

Het begrip ‘hier en nu’ heeft binnen dans en bewegingstherapie, maar ook in psychotherapie algemeen, een belangrijke plaats. In het werk met mensen met een psychische stoornis neemt het hier en nu een belangrijke rol in, omdat veel cliënten moeite hebben om met hun aandacht in de tegenwoordigheid en het actuele moment te komen. Ze blijven vast zitten in een gedachtekring, die vaak negatief gekleurd is en hun afhoudt van de waarneming en beleving van ervaringen in het actuele moment. Oude handel- en denkpatronen krijgen op deze manier geen kans om vernieuwd, verandert en verbeterd te worden. Pas als de cliënt met zijn aandacht in het actuele moment komt, kan hij echt ervaringen beleven. Maar net zo als het begrip uit twee delen bestaat, met name ‘hier’ en ‘nu’ is niet alleen het actuele moment maar ook de plaats van belang. De aandacht naar het ‘hier en nu’ halen betekent dus ook dat er een ruimtelijke verandering plaatsvindt. ‘Hier’ betekent, als je het letterlijk neemt, helemaal dicht bij jezelf. In het ‘hier en nu’ komen appelleert aan de geest / het bewustzijn om zich in tijd en plaats te focussen op waar het lichaam *is*. In figuur 3.3.a heb ik dit in een schema weer gegeven.

Figuur 3.3.a Overeenkomst van lichaam en geest



Figuur 3.3.a laat zien dat het toestand waarin lichaam en geest / bewustzijn samen- of overeenkomen het wenselijke en noodzakelijke toestand is, waarvan we binnen therapie gebruik kunnen maken. Ingezoomd zou het eruit kunnen zien als in figuur 3.3.b.

Figuur 3.3.b Wenselijk toestand van lichaam en geest



Vervolgens wil ik het belang van het hier en nu vanuit verschillende invalshoeken benaderen.

3.3.1 De theorie van Stern (2010) – Een wereld in een zandkorreltje...

Daniel Stern (2010), een gerenommeerd psychoanalyticus en ontwikkelingspsycholoog, beschrijft in zijn theorie het belang van het zogenaamde 'present moment' en integreert deze in de praktijk van de psychotherapie. Hij wijst erop dat we menselijke relaties en psychotherapie, die uit vele kleine momenten bestaan en het subjectief *Nu* uitmaken, op een microniveau zouden moeten bekijken. Dit subjectief *Nu* benoemt hij als het present moment. Binnen het present moment vinden belangrijke processen plaats die een spiegel voor de gedrags- en denkpatronen van de persoon zijn, maar die ook een kans bieden om op een microniveau verandering aan te brengen en daardoor het algemene patroon van de persoon veranderen. Stern (2010, p. 146) beschrijft dit heel aanschouwelijk als 'een wereld in een zandkorreltje'. Dit beeld zet volgens mij heel mooi en begrijpelijk neer wat Stern onder het present moment begrijpt en waarom het van belang is om hiervan binnen het alledaagse leven en binnen therapie gebruik te maken. Stern (2010, p. 147) betoont dat erom gaat dat een therapeut het onderzoeken en vasthouden aan present moments in zijn therapie concept moet integreren. Hij zegt dat daardoor meer en meer paden en richtingen voor de cliënt op komen te staan en kunnen verhelpen tot het vinden van oplossingen en veranderingen.

Braun (2008) benoemt in haar werk, dat het bij het present moment om de subjectieve beleving gaat; om belevingen en ervaringen die veranderingen tot gevolg hebben. De basis overtuiging van Stern is, zo benoemt Braun (2008) het, dat verandering op beleefde ervaring baseert en dat de verbale weergave niet voldoet om een verandering op gang te brengen. Van onmisbaar belang is hiervoor dat de ervaring 'echt opgedaan' wordt en een subjectief geleefde gebeurtenis wordt. Hierbij komt kijken dat het gebeurtenis met gevoelens en handelingen die in echtheid gebeuren, in de reële wereld van het heden en met echte mensen geleefd moet worden.

Volgens Stern (2010, p. 58) omvat een present moment een tijdsduur van een tot tien seconden, maar meestal is er sprake van drie tot vier seconden. Dat is de periode die het bewustzijn nodig heeft om een gebeurtenis te begrijpen. Eveneens is het de periode waarin psychische processen minimale waarnemingseenheden verbinden tot kleinste globale eenheden, die betekenisvol binnen een context van een relatie zijn. Braun (2008) geeft het present moment als geleefd microverhaal weer waarin onder meer vitality affects een belangrijke rol spelen.

Hier geef ik een citaat over vitality affects uit het werkstuk van Braun (2008) weer:

"Stern (2007) omschrijft de vitality affects als de globale, kinestetische kwaliteit van het gevoel. Vitality affects vallen niet samen met de primaire of universele emotie als geluk, verdriet, angst, woede en afkeer, maar maken hier wel een deel van uit. Ze komen voort uit achtergrondemoties en zijn waarneembaar in houding, de snelheid en de algehele plan van onze beweging en zelfs in de toon van onze stem en de prosodie (metriek) van onze spraak wanneer we gedachten verwoorden die amper iets te maken hebben met een dergelijk achtergrondemotie." (p. 10)

Binnen een therapeutisch setting neemt het present moment de rol in als kleinste klinische eenheid in het psychisch beleven te fungeren. Het is de grondbouwsteen voor exploratie en levert geleefd

materiaal, waaruit de meeste abstracties samengevoegd zijn. Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan verbalisering, interpretaties en generalisering. Het is van belang dat de therapeut de belevenis op zich naar de voorgrond haalt en het zoeken naar een betekenis of een zin van een present moment naar de achtergrond verschuift.

3.3.2 De theorie van Damasio (2009): het kernbewustzijn

Binnen mijn onderzoek neemt het opdoen van (nieuwe) ervaringen in het hier en nu een centrale plaats in. Daarom krijgt de theorie over het kernbewustzijn van Antonio Damasio (2009) een belangstelling. Damasio gaat ervan uit dat gevoelens, emoties en bewustzijn aan elkaar gekoppeld zijn. Hiervan geef ik een beknopte beschrijving.

Volgens Braun (2008) gaat Damasio in zijn theorie ervan uit dat gevoelens en daar onderliggende emoties de wezenlijke rol in het leven van de mens in nemen. Hij neemt aan dat de psychische gezondheid of verstoring altijd in verband staat met emoties of het gebrek ervan.

Damasio (2009, pp. 47-52) onderscheidt emoties van gevoelens door het volgende daarover te constateren.

Gevoelens zijn privé en naar binnen gericht en hebben invloed op het bewustzijn van de mens. Hiertegenover zijn emoties naar buiten gericht en openbaar. Voordat een gevoel ontstaat is er een emotie. Damasio (2009) beschrijft primaire, secundaire en achtergrondemoties. Als primaire emoties benoemt hij geluk, verdriet, afkeer, boosheid, angst en verbazing. Onder secundaire emoties vallen emoties als trotsheid, jaloezie, verlegenheid en schuld. Bij achtergrondemoties kan men denken aan aanspanning of ontspanning, welbehagen of onbehagen. Biologisch bekeken zijn emoties gedetermineerde processen, die afhankelijk zijn van aangelegd hersenstructuren en diens structuur zich in de loop van de evolutie ontwikkeld hebben (Braun, 2008).

Braun (2008, p. 15) citeert een samenvatting van Keulen v., waarin het proces van 'emoties naar het zelf' en daarmee de theorie van Damasio weer gegeven wordt. Ook ik wil dit citaat in het volgende neer zetten om een beter beeld te kunnen scheppen:

“Emoties komen tot stand door prikkels van binnenuit en buiten af te leiden tot gevoelens die een innerlijke representatie zijn van de emoties. De verzameling van neuronale patronen die hierdoor tot stand komen vormen het protozelf. Wanneer we ons bewust worden van deze gevoelspatronen, het voelen van het gevoel, ontstaat het kernzelf. Het kernzelf is de basis van het autobiografische zelf; doordat we ons een voorstelling kunnen maken van het bewust ervaren gevoelspatroon (in het uitgebreid bewustzijn) kunnen we hieraan symbolen (zoals woorden) verlenen.” (Keulen v. geciteerd in Braun, 2008, p.15)

Dit geeft weer hoe het proces van emoties en gevoelens naar het zelf verloopt. Het zelf onderscheidt Damasio (2009) in het protozelf, het kernzelf en het autobiografische zelf (in deze volgorde ontstaand).

Het protozelf bestaat uit een onbewuste verzameling van tijdelijk verbonden neuronale schema's. Deze schema's representeren informatie in de hersenen over de gesteldheid van het intrinsieke lichamelijke milieu. Dit bestaat uit de 'viszera' (ingewanden), het 'vestibulaarsysteem' (evenwichtsorgaan) en het 'bewegingsapparaat'. (Braun, 2009 p. 15)

Het kernbewustzijn of kernzelf ontstaat als we ons hiervan bewust worden.

Het autobiografische zelf opnieuw is gebaseerd op de constante opname van ervaringen van het kernzelf. Braun (2008, p. 15) schrijft hierover het volgende:

“Verder is het (autobiografische zelf) gebaseerd op het autobiografische geheugen, welk uit impliciete herinneringen aan vele momenten van persoonlijke ervaringen uit het verleden bestaat. Het autobiografische geheugen kan zich voor een deel modificeren door nieuw ervaringen op te doen.” (Citaat Braun, 2008, p.15)

Deze constatering staat voor mij centraal, ze laat zien dat het mogelijk is om met behulp van nieuwe ervaringen veranderingen in het autobiografische geheugen en dus ook in het autobiografische zelf aan te brengen. Dit zal voor het vervolg van mijn scriptie een belangrijke rol spelen.

Het volgende citaat uit Braun (2008) verdiept de betekenis van het autobiografische zelf en maakt duidelijk, waarom dans en bewegingstherapie veranderingen in het zelf teweeg kunnen brengen:

“Het autobiografische zelf is talig, waardoor we op onze ervaringen kunnen reflecteren, we kunnen ze onderscheiden, vergelijken en beredeneren. Het kernzelf / kernbewustzijn gaat gepaard met een stroom van emotionele toestanden die in lichaamshouding en beweging

zichtbaar worden maar waar nog geen woorden aan te geven zijn (...) het is een niet cognitieve vorm van begrijpen. Maar het is wel de basis van waaruit we kunnen begrijpen. We zouden kunnen zeggen dat het kernzelf ons in staat stelt tot begrijpelijke en emotionele communicatie zonder taal.” (Citaat uit Braun, 2008, p. 15)

Verder stelt Damasio (2009) dat er een verschil is tussen ‘voelen’ en ‘weten’ dat er een gevoel is.

“Een gevoelstoestand kan onbewust gerepresenteerd worden. Een emotionele toestand is onbewust op gang gebracht en kan doorleefd worden. Een bewust geworden gevoelstoestand is bekend en gekend door het organisme dat zowel de emotie als het gevoel heeft. Emoties worden waargenomen als de persoon zich bewust is van zijn/haar lichaamsrepresentaties en de verschillen daarin.” (Damasio, 2009, pp. 52-67)

Damasio's theorie betekent voor mijn onderzoek dat er een verband gelegd kan worden tussen het opdoen van nieuwe ervaringen tijdens het uitvoeren van Bodypercussion en de daarmee gepaard gaande veranderingen in het kernzelf. Uitgaand van de probleem- en vraagstelling van mijn onderzoek, kan ik met behulp van Damasio's theorie onderbouwen dat het opdoen van nieuwe ervaringen in het hier en nu door Bodypercussion in een danstherapeutisch setting bij kan dragen tot ontwikkelingen en veranderingen in gevoels- en gedragspatronen van cliënten. Het ‘ervaren’ van bijvoorbeeld de emotie plezier (geluk) tijdens een moment, waarin de cliënt Bodypercussion binnen een danstherapeutische sessie uitvoert, kan dus bijdragen tot verandering in het kernzelf van de persoon. Verder geeft Damasio belangrijke argumenten voor het belang en de noodzaak dat het ervaren van een gevoel (en niet alleen het erover praten), zo als het binnen dans en bewegingstherapie gebeurt, de basis voor veranderingen in het kernzelf vormt.

Hoofdstuk 4: Resultaten

Inleiding

Dit hoofdstuk beschrijft de resultaten van mijn onderzoek op verschillende manieren. Eerst zijn er de kernbegrippen beschreven die uit de data-analyse naar voren kwamen. Hierbij horen de begrippen 'ritme', 'lichaam', 'interactie', 'concentratie' en 'loslaten'. De samenhang tussen de kernbegrippen is in een schema te zien dat ik naderhand uitleg en begrijpelijk maak. De beschrijving van de kernbegrippen hoort bij de tweede ronde van de data-analyse van mijn onderzoek.

4.1 Kernbegrippen uit de data-analyse

4.1.1 Ritme

Binnen het werk met Bodypercussion staat het muzikale ritme centraal. Door de klankbewegingen uit te voeren en deze te herhalen, wordt een bepaald tijdsruimte gestructureerd en onderverdeeld in kleine eenheden.

Tijdens de dataverzameling van dit onderzoek kwam het begrip ritme in verband met Bodypercussion vaak terug. De resultaten hiervan wil ik vervolgens benoemen.

Gevoel van ritme

Uit meerdere data bleek dat elke mens met het gevoel voor ritme geboren wordt en het daardoor een natuurlijk gegeven is dat elke mens op de een of ander manier door ritme geraakt wordt. Het feit dat er mensen zijn die maar heel moeilijk in een bepaalde maat of in een bepaald ritme komen, heeft er echter minder mee te maken dat hij / zij 'geen gevoel voor ritme heeft', maar dat diegene op het moment waarop hij / zij probeert een ritme in beweging neer te zetten, begint te denken. Dit denken bestaat dan vaak uit een heel theoretische benadering van ritme, zoals het tellen en uitrekenen van het ritme op de maat. Het denken houdt hem / haar af van het voelen van het ritme. Daardoor ontstaat dan vaak een blokkade, die degene laat overkomen, als of hij / zij geen gevoel voor ritme heeft. Meerdere respondenten benadrukken het feit dat ieder mens, zodra die van het *denken* van een ritme weg komt en overgaat tot het *voelen* van het ritme, ritmisch is en in staat is om ritme uit te voeren. Het is dan echter overweldigend om in dit gevoel van ritme te komen.

Ritme als medium

Het luisteren naar ritme stimuleert de natuurlijke behoefte om te bewegen en andersom ook stimuleert het uitvoeren van Bodypercussion de connectie met ritme. Het laat je een worden met de muziek van het ritme. Door de eenheid van het individu en het ritme ontstaat er een medium waardoor de connectie met anderen geschept kan worden. Meerdere respondenten zeiden dat ze door het uitvoeren van ritme een gevoel van non-verbale connectie met diegenen ervoeren, die op hetzelfde moment hetzelfde ritme uitvoerden. Wagner, Reck en Morlinghaus (2011) constateren dat het gezamenlijke uitvoeren van ritme je draagt en een gevoel van geborgenheid geeft.

Door Bodypercussion wordt je lichaam je eigen individueel instrument waarmee je ritme laat ontstaan. Sommige respondenten beschrijven dat het ritme op een bepaald moment een eigen dynamiek krijgt en er een soort van muziek en melodie ontstaat. De muziek en de klanken kunnen niet persoonlijker zijn en komen feitelijk heel dicht bij jezelf.

Ritme is radicaal

Wagner e.a. (2011) zeggen, dat ritme radicaal is: je bent of 'in time' (in de maat van het ritme) of niet. Daartussen bestaat er niets. Dit feit maakt het werk met ritme confronterend. Want iemand die continu uit het ritme valt, is tegelijk ook continu buitengesloten. Binnen therapie is het dan interessant hoe diegene daarop reageert als hij / zij uit het ritme komt. Reactiepatronen als angst, woede, weglachen of vluchten komen tevoorschijn en laten conditioneringen herkenbaar worden. Dit is dan een goed aanknopingspunt en een mogelijkheid om veranderingen in het al geconditioneerde gedrag aan te brengen.

Bodypercussion verenigt ritme en beweging en schept een goede basis om allebei de componenten en de positieve werking ervan in therapie te gebruiken.

4.1.2 Lichaam

Het lichaam staat in dans- en bewegingstherapie centraal. Het is ons werktuig, waarmee we ons binnenste naar buiten brengen. Non-verbale expressie en lichaamstaal maken hier een belangrijk deel van uit. Ook als we Bodypercussion uitvoeren, neemt het eigen lichaam een centrale rol in en dit wel op een gestructureerde manier.

Belangrijke elementen die in dans- en bewegingstherapie een vaste plaats innemen, zijn het lichaamsbesef, de waarneming van het lichaam en het gebruik maken van lichaamsexpressie.

Op basis van de data die ik binnen dit onderzoek verkreeg, kan ik de volgende constatering neerzetten.

Verhoogde lichaamswaarneming en -besef

Meerdere respondenten gaven aan dat het lichaam tijdens en na het uitvoeren van Bodypercussion voelbaar wordt. Dit wordt vooral waargenomen door de rode plekken, die ontstaan als je een bepaalde beweging herhaalt en dus telkens op dezelfde plek van je lichaam klopt. Deze plekken doen dan soms ook meer of minder zeer, kribbelen of worden warm. Deze lichaamssensaties worden door meerdere respondenten op het moment zelf waargenomen, waarop ze met Bodypercussion bezig zijn.

Beweging op zich stimuleert de bloedcirculatie en leidt tot waarneembare warmte en zweten. Dit gebeurt ook als je met Bodypercussion bezig bent.

Tijdens Bodypercussion raak je het eigen lichaam continu aan en geef je jezelf eigenlijk een soort zelfmassage. Twee van de respondenten zeiden dat dit bijdraagt om in het hier en nu te komen en dat daardoor het contact met het eigen lichaam gestimuleerd wordt.

Een respondent vertelde dat ze zich tijdens de Bodypercussion op een positieve manier van haar lichaam bewust wordt. Dit toonde ze aan omdat ze normaal gezien veel complexen en een negatieve lichaamswaarneming heeft. Tijdens de uitvoering van Bodypercussion had ze nooit een negatieve lichaamswaarneming, wat haar kon helpen om ook van haar lichaam te kunnen genieten en wat op dat moment tot een positieve zelfbelevens bijdraagt.

Contact met de grond

Meerdere respondenten gaven aan dat ze door Bodypercussion een intensief contact met de grond waarnamen en dat het stampen, springen, slepen en sloffen met de voeten op de grond een aardend effect heeft. Geaard zijn geeft over het algemeen een gevoel van stabiliteit en houvast. De connectie met de grond heeft al sinds het bestaan van de mens een belangrijke rol ingenomen en roept de connectie met de aarde naar het bewustzijn (Zimmermann, 2000). Wagner e.a. (2011) beschrijven dat het werken met lichaamsklanken bijdraagt tot de activering van de zinnen en de presentie.

Zichzelf horen

Meerdere respondenten geven aan dat ze het aangenaam vinden om zichzelf te horen in de Bodypercussion. De klanken die erbij naar voren komen laten het eigen lichaam tot muziekinstrument worden en worden in zijn geheel als melodie of muziek ervaren. Hierbij komt kijken dat elk lichaam verschillend klinkt en daarom heel individueel is. Deze individualiteit kan bij de bodypercussionist bijdragen tot het verhogen van de zelfwaarde. Verder noemen de respondenten op dat ze geen angst hebben om zichzelf te horen. Een uitzondering is hierbij voor sommigen de eigen stem. Deze wordt deels als aangenaam ervaren en deels als heel onaangenaam en confronterend. Een respondent zegt hierbij dat het verschil met de rest van de lichaamsklanken is, dat je bij de inzet van de stem meteen

kunt horen hoe het met iemand gaat en dat de stem een spiegel van de eigen stemming is. Dit maakt het werk met alle andere lichaamsklanken stemmingsneutraal, dus onafhankelijk inzetbaar van iemands goede of slechte stemming. Deze constatering spreekt voor de inzet van Bodypercussion met doelgroepen zoals psychiatrische patiënten.

4.1.3 Interactie

In de context van mijn onderzoeksproject werd Bodypercussion telkens in een groepssetting uitgevoerd. Dus zowel mijn uitgangssituatie vanuit de stage, de eigen ervaringen die ik met Bodypercussion heb opgeemaakt, de respondenten voor de interviews als de workshop en lezing op het congres wijzen op een werkwijze die groepsgericht is en meestal rond de vijf tot vijftien deelnemers inhoudt. Alle bronnen hebben in grotere of kleinere mate getoond, dat de interactie tijdens het uitvoeren van Bodypercussion van belang is. Daarom is het ook een kernbegrip van mijn onderzoek geworden.

Vervolgens ga ik de bevindingen die ik door de dataverzameling en analyse gevonden heb over de interactie binnen Bodypercussion benoemen.

Verhoogde intensiteit

Er kwam naar voren dat het uitvoeren van Bodypercussion intensiever wordt beleefd als er meerdere mensen samen bewegen, dan als je er individueel mee in beweging gaat. Het woord 'intensief' wordt door twee respondenten in verbinding gebracht met kracht en energie. Ze beschrijven dat de intensiteit van de belevenis tijdens de Bodypercussion stijgt als ze de Bodypercussion als groep uitvoeren en dat hierbij een overweldigende energie kan ontstaan.

Connectie en non-verbale communicatie

Bijna alle respondenten geven aan dat de groep naar elkaar toe groeit en er een connectie onderling ontstaat, als er gezamenlijk Bodypercussion uitgevoerd wordt. Deze connectie wordt als non-verbale connectie waargenomen en wordt door oogcontact, glimlachen en lachen zichtbaar. De cohesie van een groep wordt gestimuleerd. Wagner e.a. (2011) zeggen dat een soortgelijke groepservaring een helende werking heeft.

Binnen een groep die met Bodypercussion bezig is, gaan de groepsleden op elkaar in en helpen elkaar onderling als er moeite of problemen tijdens het aanleren of uitvoeren van de Bodypercussion ontstaan.

Naast de connectie, die door de meerderheid van de respondenten waargenomen wordt, wordt er ook een onderlinge non-verbale communicatie door de Bodypercussion beleefd. Het feit, dat je met je lichaam klanken laat ontstaan, schept net als bij het musiceren met andere instrumenten een communicatief niveau zonder woorden. Dit wordt als positief ervaren en levert plezier op.

Verschillende respondenten geven aan, dat de non-verbale communicatie de kans geeft om ofwel een harmonieuze sfeer te scheppen, ofwel juist de andere kant op te gaan. Het biedt ook de kans om op een speelse manier agressie te uiten. Een respondent beschrijft herhaaldelijk dat er een 'kracht naar voren' in haar opkomt, als ze gezamenlijk in een groep Bodypercussion uitvoert. Deze kracht roept een positief agressief gevoel bij haar op, waar ze van kan genieten. Verder kan er een competitief gevoel ontstaan en stimuleren de groepsleden elkaar onderling.

Volgens Wagner e.a. (2011) worden tijdens het maken van lichaamsklanken in een groepssituatie 'binnen en buiten met elkaar verbonden'. Hiermee wijst ze op het feit dat de grens tussen het maken van klanken en het ernaar luisteren vloeiend is, daar waar overlapping plaatsvindt. Op deze manier vindt er ook een connectie van het zelf met een ander plaats.

Uitdagingen: ik en de ander

Meerdere respondenten geven aan dat ze tijdens het aanleren van een Bodypercussion frase al minstens een keer frustratie hebben ervaren. Deze frustratie is naar hun zelf toe gericht, omdat het aanleren van de frase te uitdagend wordt ervaren, maar ze beïnvloedt de sfeer in de groep en is daardoor van belang voor elk groepslid.

Vooral uit de data vanuit de stagedocumenten kwam naar voren dat de deelnemers van de therapiegroep het zeer moeilijk vonden om individueel met Bodypercussion aan de slag te gaan. Ze namen het als heel confronterend en uitdagend waar om alleen voor de anderen een eigen ritme of beweging uit te voeren en ze beschreven, dat ze angst hadden om door de

anderen beoordeeld te worden. Verschillend hiervan, was het individueel uitvoeren van verschillende ritmes tegelijk met de anderen van de groep makkelijker.

Hieraan aansluitend past de uitspraak van een geïnterviewde, dat ze zich tijdens het individueel uitvoeren van Bodypercussion vaak door de ander groepsleden geobserveerd voelt. Het gevoel geobserveerd te worden neemt de respondent innerlijk gescheiden op. De positieve kant hiervan is, zo beschrijft ze, dat je je gezien voelt en dat dit een voldoening van een natuurlijke innerlijke behoefte is. De negatieve kant van het zich geobserveerd voelen is de indruk, dat je je door de ander beoordeeld voelt. Hierbij zegt de respondent zelf wel dat ze zich ervan bewust is dat dit vaak een eigen innerlijke stem is en minder een feitelijke waarneming. Ze benoemt dan ook, dat het van belang is om zich op haar gemak te voelen binnen de groep waarin ze individueel Bodypercussion uitvoert, en dat veiligheid en oordeelvrijheid de voorwaarden zijn om er überhaupt mee aan de slag te gaan.

4.1.4 Concentratie

Een belangrijk begrip uit de data-analyse was in toenemende mate het begrip 'concentratie'. Al tijdens het afnemen van de interviews kwam meer en meer tot voorschijn dat concentratie tijdens het aanleren van een nieuwe Bodypercussion beweging of –frase een vaste plek in neemt en erbij helpt om de gehele aandacht op de Bodypercussion te richten.

Bijna alle geïnterviewde respondenten en cliënten vanuit de stage gaven aan dat ze zich tijdens het aanleren van een nieuwe Bodypercussion beweging of –frase zo moeten concentreren dat het hoofd helemaal in beslag genomen is. De concentratie is gericht op het begrijpen van de bewegingen, de coördinatie van het uitvoeren van verschillende bewegingsniveaus en ritmes tegelijk en dus helemaal gericht op jezelf.

De respondenten beschrijven dat er geen plaats voor andere afleidende gedachten bestaat.

4.1.5 Loslaten

Net als het kernbegrip 'concentratie' naam ook het begrip 'loslaten' tijdens de data-analyse een steeds grotere plaats in. Dit ga ik hier toelichten.

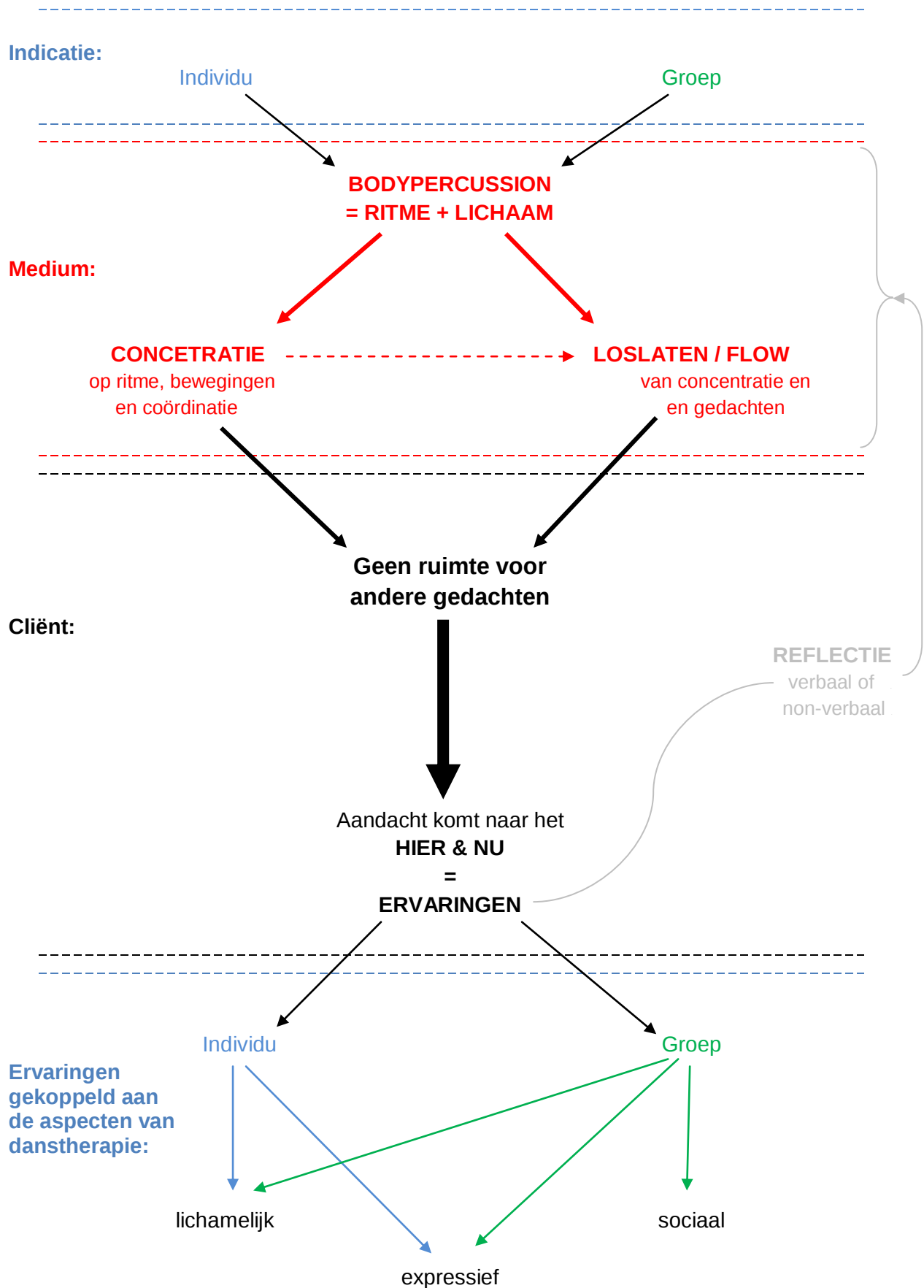
Alle respondenten, met uitzondering van één, gaven aan dat ze niet meer hoeven na te denken als de bewegingen en het ritme van een Bodypercussion frase of geïmproviseerde bewegingen geïnternaliseerd zijn en 'in het lichaam zitten'. Dit betekent dat ze niet meer over de bewegingen, de coördinatie of het ritme hoeven na te denken, maar ook dat andere gedachten losgelaten kunnen worden.

Er wordt beschreven dat er een aangename toestand bereikt wordt, waarin de aandacht in het hier en nu komt, je je vrij en los voelt, je bij jezelf komt en het loslaten helpt om 'in het ritme' te komen.

Wagner e.a. (2011) beschrijven dat het loslaten van gedachten tegelijk ook het loslaten van controle betekent. Het helpt je om te ontspannen en zo weer opnieuw te starten, net zoals het RESET-knopje op je PC je tot een nieuwe start helpt.

4.2 Schema vanuit de data-analyse

Figuur 4.2: Schema vanuit de data-analyse



4.3 Toelichting op het schema

In deze paragraaf ga ik een beschrijving van het door de data-analyse ontstaan schema geven en uitleggen in welke verbanden de begrippen met elkaar staan. Het schema geeft antwoord op mijn onderzoeksvraag *‘Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bijdragen tot ervaringen in het hier en nu?’* en laat een verklarend proces zien. Het is van boven naar onder te lezen, de pijltjes volgend.

Indicatie

Als uitgangssituatie bekijken we de indicatiestelling, die bij de cliënt hoort en daarmee samengaand het aantal mensen wat Bodypercussion uit gaat voeren.

Ik wil eerst even een beschrijving geven van wat ‘indicatiestelling’ binnen creatief therapie volgens Smeijsters (2005) überhaupt betekent. Volgens Smeijsters (2005, pp. 137-142) is de creatief therapeut diegene die bepaalt of creatieve therapie (in dit geval de inzet van Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie) bij kan dragen tot de gezondheidswinst van de cliënt. Hij beschrijft de volgende vijf criteria die van belang zijn voor de indicatiestelling binnen creatieve therapie:

- 1 de stoornis, de handicap of het probleemgebied
- 2 geïndiceerde werkwijze en haalbare doelen
- 3 effecten en differentiële analyse
- 4 het theoretisch verklaringsmodel
- 5 de aanvullend voorwaarden

Aan de hand van deze vijf criteria word de indicatie (of ook een contra-indicatie) voor de cliënt vast gesteld en uitgesproken.

Het aantal van mensen die Bodypercussio uitoefenen is, zo als we later gaan zien, van belang voor de beleving en uitwerking van Bodypercussion. Binnen mijn probleemstelling (*Hoofdstuk 1.1.1 Het probleem*) beschreef ik zowel situaties waarin het uitvoeren van Bodypercussion in een groep als ook individueel centraal stond. Binnen de data-verzameling heb ik er daarom aandacht aan besteed na te gaan welk invloed het verschil van het uitvoeren in een **groep** of **individueel** op de Bodypercussionist heeft. Het bovenste gedeelte van het schema laat daarom zien dat er aan de linkerkant ‘individu’ en aan de rechterkant ‘groep’ staat. In het middelste gedeelte van het schema geldt dat het proces bij allebei ‘individu’ en ‘groep’ gelijk verloopt. Onder het begrip ‘ervaringen’ splitst het proces weer in ‘individu’ en ‘groep’.

Medium

Als we de pijltjes vanuit het ‘individu’ als ook de ‘groep’ volgen, komen we bij de begrippen **‘Bodypercussion = ritme + lichaam’**. Dit wil zeggen dat het individu of de groep met Bodypercussion in beweging gaat. Ritme en het eigen lichaam zijn hier onmisbare elementen van, want zonder het lichaam kan Bodypercussion niet uitgevoerd worden en ritme is er altijd een gevolgproduct ervan. Het lichaam neemt niet alleen als klankruimte of als instrument een centrale rol in, maar het is ook onmisbaar ten opzichte van de cognitieve processen die tijdens het uitvoeren van Bodypercussion gebeuren. Dit wordt duidelijk als we de volgende pijltjes nagaan.

Bij de data-analyse kwam tot uiting dat het proces dat door Bodypercussion uitgelokt wordt, afhankelijk van factoren als de werkvorm, de randvoorwaarden en de eigen toestand (stemming en lichamelijk), op twee verschillende manieren kan verlopen.

De eerste manier zien we als we het dikke rode pijltje aan de linker kant volgen. We komen dan bij de begrippen **‘concentratie op ritme, bewegingen en coördinatie’** uit. De uitkomsten van mijn onderzoek lieten zien dat vooral tijdens het aanleren van een nieuwe bewegingsfrase met Bodypercussion de concentratie van de uitvoerende persoon geheel gericht wordt op het leren van het ritme, de bewegingen en de benodigde coördinatie. Alle aandacht gaat of naar een van deze elementen of (later) naar alle drie. Er kan ook een wisselwerking plaatsvinden waarbij bijvoorbeeld de aandacht eerst op het aanleren van de bewegingen wordt gericht, dan op het uitvoeren van het ritme en dan weer op de bewegingen en de coördinatie ervan. Het hoofd is hierbij geheel in beslag genomen.

De tweede manier zien we als we het dikke rode pijltje aan de rechter kant volgen. Hier komen we bij de begrippen **‘loslaten / flow van concentratie en gedachten’** terecht. De resultaten lieten zien dat of direct tijdens bijvoorbeeld een geïmproviseerd Bodypercussion of door herhaling van een bewegingsfrase met Bodypercussion op een gegeven moment een toestand bereikt wordt, waarin de bewegingen en het ritme geïnternaliseerd zijn en het

lichaam vanzelf weet wat het moet doen. Dan kunnen concentratie en andere gedachten losgelaten worden en de Bodypercussionist komt in een soort 'flow' terecht.

Clïënt

Bij allebei de processen van concentratie en loslaten komt het erop neer dat er **geen ruimte voor andere gedachten**, die van verschillende aard kunnen zijn, meer bestaat.

De concentratie op het ritme, de bewegingen en de coördinatie die bij het aanleren van een nieuwe Bodypercussion frase gevraagd is, vraagt alle aandacht van de uitvoerende persoon. De focus wordt van al de gedachten, stemmingen en dingen die de persoon vooraf bezig hielden verschoven naar het aanleren en internaliseren van de bewegingen en het ritme. Dit proces verloopt uiteraard niet altijd even snel of makkelijk, maar het komt bijna altijd tot zijn recht. Respondenten halen aan dat de concentratie door de motivatie die ze krijgen als ze Bodypercussion zien of uitvoeren gestimuleerd wordt en de wil en de uitdaging zo groot is dat ze zich op de Bodypercussion kunnen concentreren.

Tijdens het uitvoeren van een al bekende en geïnternaliseerde Bodypercussion frase of tijdens improvisatie worden de concentratie en de gedachten los gelaten, het lichaam weet vanzelf wat het moet doen. Hier zou je je af kunnen vragen waarom er dan geen ruimte voor andere gedachten bestaat. De resultaten van mijn onderzoek geven weer dat de flow-toestand ontstaat en in stand gehouden wordt door geen gedachten aan iets anders dan alleen over het ritme en de bewegingen te hebben.

De pijltjes volgend komen we vanuit de zin 'geen ruimte voor andere gedachten' uit bij '**aandacht komt naar het hier & nu = ervaringen**'. Als er geen ruimte voor andere gedachten bestaat, zijn je gedachten gefocust en kom je naar het hier en nu. Er ontstaat een ruimte waarin het opmaken van nieuwe ervaringen mogelijk wordt. Dit zijn ervaringen die in het hier en nu plaatsvinden en waar lichaam en geest tegelijk aanwezig zijn. De ervaringen die tijdens het uitvoeren van Bodypercussion opgedaan kunnen worden, zijn divers en worden duidelijk in het volgende paragraaf.

Ervaringen gekoppeld aan de aspecten van danstherapie

In het onderste gedeelte van het schema is er een splitsing in twee verschillende richtingen te zien. Hier komen het verschil tussen '**individueel**' en '**groep**' en de samenhang tussen de indicatiestelling van de cliënt en de te bereiken doelen weer aan bod, welke ik aan het begin van de beschrijving van het schema al benoemde. Uit de resultaten van het onderzoek bleek namelijk dat bij allebei de uitvoeringsvormen, individueel en in een groep, ervaringen in het hier en nu opgedaan worden, maar dat er een verschil in de aard van de ervaringen bestaat.

Ik heb in het onderste gedeelte van het schema onderscheid gemaakt tussen ervaringen binnen de drie aspecten van dans en bewegingstherapie namelijk het **lichamelijk** aspect, het **expressief** aspect en het **sociaal** aspect (zie *Hoofdstuk 3.2 Dans en bewegingstherapie*). Uit de resultaten bleek dat zowel tijdens het individueel uitvoeren van Bodypercussion als ook tijdens het uitvoeren in een groep ervaringen binnen het lichamelijke en het expressieve aspect opgedaan worden. Het derde aspect, het sociaal aspect, ontbreekt als je als individu beweegt. Hierdoor wordt duidelijk dat de diversiteit van ervaringen tijdens het uitvoeren van Bodypercussion in een groep groter is. Hierbij komt kijken dat alle respondenten uit de interviews aantonen dat de ervaringen binnen een groep als *intensiever* waargenomen worden dan bij het individuele uitvoeren van Bodypercussion.

De ervaringen die bij het lichamelijke aspect horen, kunnen de volgende zijn:

- *Lichaamswaarneming verhoogt*: waarnemen van rode plekken en (zachte) pijn, bloedcirculatie wordt gestimuleerd (warmte en zweet voelbaar), adem en puls verhoogd en worden waargenomen, waarneming van aangeraakte lichaamsdelen, waarneming van vibratie in lichaam en grond, activering van de zintuigen
- *Zich aarden*
- *Lichaamsbesef op een positieve manier*
- *Waarneming van lichaamsklanken*: zichzelf graag horen, geen angst of remmingen hebben om zichzelf te horen (bij stem soms wel)
- *Activering van de presentie*
- *Ontspanning*
- *Connectie met jezelf*: binnen (lichaam) en buiten (ritme, klanken) gaan in elkaar over

De ervaringen die bij het expressief aspect horen, worden bij het uitvoeren in een groep intensiever waargenomen en kunnen de volgende zijn:

- *Plezier ervaren (kinderlijke vreugde)*
- *Energie voelen en uitstralen*
- *(Speelse) Agressie voelen en neer zetten*
- *Ritme: ritme als taal, ritme als vorm voor expressie, is radicaal (binnen of buiten het ritme zijn)*
- *Lichaamsklanken als vorm voor expressie*
- *Eigen reacties: spiegel van de persoonlijkheid*

De ervaringen die bij het sociaal aspect horen kunnen de volgende zijn:

- *Groepscohesie: harmonie door gezamenlijk ritme, onderlinge connectie (zichtbaar door oogcontact, glimlachen en lachen), elkaar helpen, de andere mee willen slepen*
- *Ervaren van kracht door de groep 'achter je rug'*
- *Communicatie: non-verbaal, soort van gesprek onderling*
- *Zien en gezien worden: onderlinge stimulatie, competitief gevoel, gezien worden = voldoening van behoefde, gezien worden = zich beoordeeld voelen, angst beoordeeld te worden*
- *Connectie van 'binnen' en 'buiten': binnen = jezelf (eigen klanken), buiten = de andere/n (luisteren naar de andere/n)*
- *Veiligheid en vrijheid in de groep ervaren: de groep draagt je door het ritme*

Reflectie (verbaal of non-verbaal)

Om de ervaringen tot 'echt beleefde' ervaringen te maken is het van belang dat de Bodypercussionist op een gegeven moment het gedane reflecteert. Dit kan op een verbaal of non-verbale manier plaatsvinden. Uit de onderzoeksresultaten bleek dat een reflecterend gesprek na afloop van de uitvoering van Bodypercussion bewust maakt van de opgedane ervaringen. Maar ook non-verbale reflectie, een reflectieve gedachtegang of een bewust ervaren gevoel tijdens het uitvoeren van Bodypercussion laten de ervaringen tot 'echt beleefde ervaringen' worden.

Bij het schema staat letterlijk en in overdragende zin 'geen ruimte voor anderen gedachten' centraal. Deze zin maakt deel uit van het antwoord op mijn onderzoeksvraag. Samen met de voorafgaande processen van de 'concentratie op het ritme, de bewegingen en coördinatie' en het 'loslaten van concentratie en gedachten' kan ik mijn onderzoeksvraag hiermee beantwoorden en verklaren.

Hoofdstuk 5: Discussie

Inleiding

Dit hoofdstuk is besteed aan de conclusies die ik uit mijn onderzoek kan trekken en verder aan de reflectie op het onderzoek en het onder de loep nemen van mijn oud en nieuw werkmodel. Ik zie de discussie als het hart van de hele scriptie, omdat hier alle verbanden gelegd worden en de bevindingen vanuit alle bronnen (zowel literatuur als ook de onderzoeksresultaten) een samenhang krijgen. Verder is het kritisch reflecteren op het verloop van het onderzoek, op de sterktes en zwaktes van mijn onderzoek en het geven van aanbevelingen een belangrijk en onmisbaar deel van de discussie om voor mij en de lezer zichtbaar te maken welke kwaliteit en waarde het onderzoek heeft. Binnen het laatste gedeelte ga ik mijn werkmodel en de veranderingen, die ik door het onderzoek kon integreren, beschrijven.

5.1 Conclusies

5.1.1 Beantwoording van de onderzoeksvraag

De vraagstelling van dit onderzoek was de volgende:

Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bijdragen tot ervaringen in het hier en nu?

Ik kon deze vraag als volgt beantwoorden. De resultaten van mijn onderzoek (zie *Hoofdstuk 4: Resultaten*) lieten zien dat het centraal antwoord op mijn onderzoeksvraag is, dat tijdens de uitvoering van Bodypercussion geen ruimte voor andere gedachten bestaat. Het komt erop neer dat Bodypercussion de uitvoerende (in dit geval de cliënt) direct naar het hier en nu brengt, omdat het of als uitdagend ervaren wordt en veel concentratie vraagt, of door loslaten en terecht komen in een soort 'flow' die ruimte schept om aan niets te denken.

De aard van de ervaringen die in het hier en nu binnen het werk met Bodypercussion opgedaan kunnen worden, hangt van meerdere beïnvloedende factoren af.

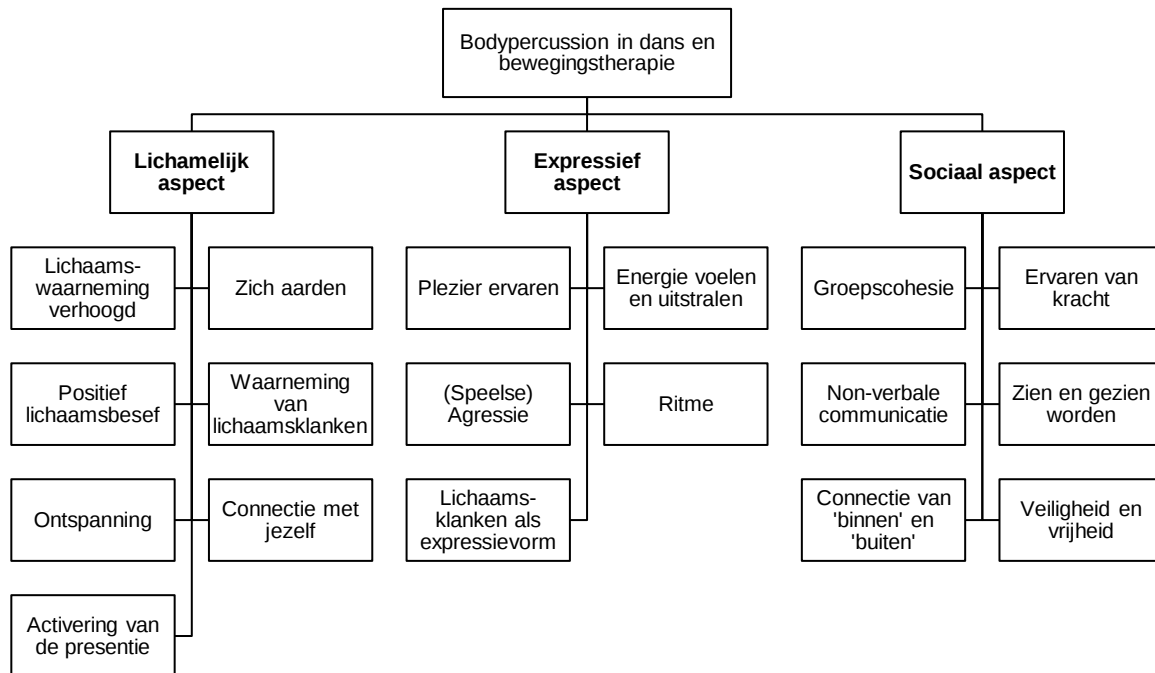
Ten eerste is het van belang welke **indicatiestelling bij de cliënt hoort en welke therapiedoelen te bereiken zijn**. Hierbij hangt het ervan af of de behandeling in een danstherapeutische setting geïndiceerd is en of Bodypercussion hierbij past. Verder moet gekeken worden of de cliënt geschikt is voor een **groepstherapeutische setting of dat een individuele setting** beter past. In combinatie hiermee moeten **behandeldoelen** vastgelegd worden en wordt er gekeken of deze binnen het werk met Bodypercussion haalbaar zijn. Dit is dan ook van belang om te bepalen of een groepstherapeutische setting geïndiceerd is.

Door in het medium met Bodypercussion aan de slag te gaan, kunnen er onder verschillende aspecten doelen bereikt worden. De drie aspecten van dans en bewegingstherapie (zie *Hoofdstuk 3.2: Dans en bewegingstherapie*) komen binnen het werk met Bodypercussion terug. Ik geef een schematisch overzicht hiervan in figuur 5.1.1.a. Afhankelijk van de te bereiken doelen, de therapeutische setting (randvoorwaarden; groep of individueel), de reflectieve vaardigheden van de cliënt en last but not least de therapeutische houding, kunnen er ervaringen binnen het lichamelijk aspect, het sociaal aspect en het expressief aspect opgedaan worden.

Hier komt de theorie van Damasio (2009) aan bod en kan ik er verbanden leggen naar zijn theorie over het ontstaan van het kernbewustzijn van de mens (zie *Hoofdstuk 3.3.2 De theorie van Damasio (2009): het kernbewustzijn*). In de probleemstelling van mijn onderzoek (zie *Hoofdstuk 1.1.1 Het probleem*) heb ik benoemd dat mensen met een psychische stoornis vaak een negatief zelfconcept of zelfbeeld hebben en dat ze vasthangen in gedachten- of gedragkringlopen, zogenaamde vicieuze cirkels. Om er een verandering in het zelfconcept en daarom ook in het kernbewustzijn van de cliënt aan te brengen is het volgens Damasio (2009) van belang om nieuwe ervaringen op te maken, die zich (via emoties, gevoelens, het protozelf en het autobiografische zelf) manifesteren in het kernzelf van de cliënt. Door de inzet van Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie kan er aan de gedachten- en gedragspatronen van de cliënt, aan de hand van de te behalen behandeldoelen,

gewerkt worden en kunnen er nieuwe ervaringen worden opgedaan die in het kernzelf van de cliënt geïntegreerd kunnen worden en zo tot een vernieuwd zelfconcept bij kunnen dragen.

Figuur 5.1.1.a De drie aspecten van dans en bewegingstherapie binnen het werk met Bodypercussion



5.1.2 Beantwoording van de deelvragen van het onderzoek

Om de vraagstelling van mijn onderzoek goed te kunnen beantwoorden, ging ik na welke deelgebieden ik nader bekijken moest en stelde ik volgende deelvragen op:

Wat is Bodypercussion?

Wat zijn ervaringen in het hier en nu?

Welke effecten heeft Bodypercussion op de uitvoerende persoon?

Wat is Bodypercussion?

Binnen *Hoofdstuk 3: Domeinverkenning* gaf ik antwoord op de eerste deelvraag 'Wat is Bodypercussion?'. Hier beschreef ik dat Bodypercussion letterlijk 'lichaamspercussie' betekent en zijn oorsprong vindt in de beginselen van het menselijke bestaan. Volgens Zimmermann (2000, p. 10) bestaat Bodypercussion uit vier elementaire klankgebaren, met name knippen, klappen, stampen en petsen. Deze klankgebaren kunnen op heel diverse manieren op verschillende lichaamsdelen uitgevoerd worden en verschillende klanken naar voren brengen. Bij Bodypercussion neemt ritme een belangrijke rol in, want tijdens het uitvoeren van Bodypercussion ontstaat er ritme. De betekenis van ritme voor de mens is divers en diep. Samenvattend kan ik zeggen dat ritme binnen Bodypercussion als middel voor communicatie en expressie dient, er een connectie van mens naar mens geschept word en een structuur biedt, die verhelpen kan helpen om (gedachten en spanning) los te laten.

Wat zijn ervaringen in het hier en nu?

Ook de beantwoording van de tweede deelvraag *Wat zijn ervaringen in het hier en nu?* is gelukt en is te vinden in *Hoofdstuk 3: Domeinverkenning*. De beantwoording van deze deelvraag kan ik onderbouwen met de theorieën van Daniel Stern (2010) en Antonio Damasio (2009).

Het opdoen van nieuwe ervaringen neemt binnen psychotherapie en specifiek in dans en bewegingstherapie een belangrijke plaats in. Stern (2010) zegt dat de ervaringen die je in een present moment (het hier en nu) opmaakt je handel- en denkpatronen kunnen veranderen. Het bewust beleefde moment, gedeeld met een ander, kan veranderingen teweegbrengen, die

binnen de psychotherapie veel nut hebben. Het gaat binnen de theorie van Stern (2010) om subjectieve belevingen, die uit geleefde ervaringen bestaan. Dit wil zeggen dat alleen het 'echt doorleven' veranderingen teweeg kan brengen, niet het 'daarover denken of praten'. Aansluitend hieraan zegt de theorie van Damasio (2009) dat het kernbewustzijn van de mens ontstaat en verandert door processen, die gebaseerd zijn op het opmaken van ervaringen. Uitgaand van beleefde ervaringen, worden ontstane emoties en gevoelens door neuronaal en intrinsiek lichamelijk gebaseerde processen verwerkt en verankerd in het zelf. Hierbij onderscheidt Damasio (2009) het protozelf, het kernzelf en het autobiografische zelf (in deze volgorde op elkaar opbouwend). Binnen de psychotherapie en specifiek dans en bewegingstherapie kunnen we bewust veranderingen in het zelf van de mens teweegbrengen; veranderingen die nuttig en noodzakelijk zijn voor het ontwikkelings- en genezingsproces van de cliënt.

Welke effecten heeft Bodypercussion op de uitvoerende persoon?

Met behulp van de data-analyse van mijn onderzoek kon ik antwoord geven op de derde deelvraag en bleek het dat het voornaamste effect van de uitvoering van Bodypercussion het ervaren van plezier en (kinderlijke) vreugde is. Hierin kwamen alle databronnen overeen.

Verder is er een reeks van effecten, die ik kan onderverdelen in verschillende niveaus, die aansluiten bij de drie aspecten van dans en beweging: lichamelijk, sociaal en expressief.

Onder het lichamelijk aspect vallen de volgende effecten: verhoogde lichaamswaarneming, zich aarden, lichaamsbesef op een positieve manier, de waarneming van lichaamsklanken, activering van de presentie, ontspanning en de connectie met jezelf.

Onder het expressief aspect vallen er de effecten plezier ervaren (zie boven), energie voelen en uitstralen, agressie voelen en neerzetten, ritme als vorm van expressie, lichaamsklanken als vorm van expressie en de eigen reacties als spiegel van de persoonlijkheid.

De effecten die onder het sociaal aspect vallen, verschijnen uiteraard alleen maar als de Bodypercussion met meerderen uitgevoerd wordt. Hierbij valt te denken aan verhoogde groepscohesie, ervaren van kracht en steun door de ander/en, mogelijkheid tot non-verbale communicatie, zich gezien voelen en de ander zien, veiligheid en vrijheid in de groep ervaren en de stimulering van de connectie van 'binnen en buiten' (eigen klanken maken en naar de ander luisteren).

5.1.3 Verklaring en interpretatie van de onderzoeksresultaten

De resultaten van mijn onderzoek zijn heel breed en divers. Met behulp van meerdere cycli of rondes (zie *Hoofdstuk 2.4 De Data-analyse*) binnen de data-analyse kon ik op verschillende niveaus tot conclusies en antwoorden op de vraagstelling komen.

Cyclische data-analyse en daaruit voortkomende resultaten

In de eerste ronde van de data-analyse, die gebaseerd was op de data die ik uit de stagedocumenten, de beschrijvingen van eigen ervaringen en de literatuur had verkregen, werden de eerste kernbegrippen en richtingen voor mij bekend. Deze gaven me alvast een idee over welke inhoud van belang konden zijn.

De tweede ronde van de data-analyse vond plaats nadat ik alle interviews afgenomen had en de informatie vanuit het Heidelberger congres verkregen had. Binnen deze ronde beschikte ik al over alle informatie vanuit de verschillende databronnen. Van hier uit kon ik de kernbegrippen beschrijven en verbanden leggen.

Binnen de derde ronde van de data-analyse kwam er eigenlijk geen nieuwe informatie bij, maar was het echter het 'denkwerk' dat nieuwe ideeën en verbanden opleverde. Het herhaaldelijk bekijken en interpreteren van de resultaten en het schema vanuit de resultatenbeschrijving na de tweede ronde, stimuleerden me om nog dieper in te duiken in de interpretatie en verklaring van de uitkomsten.

Verschillende niveaus van resultaten

Zoals ik net heb benoemd, heb ik vanuit de verschillende cycli van de data-analyse verschillende niveaus van resultaten kunnen onderscheiden. Hierbij wil ik wel aanhalen dat alle data even belangrijk voor me waren, om een geheel beeld te krijgen, om de verbanden van een resultaat met een ander te kunnen leggen en te begrijpen en om de vraagstelling van mijn onderzoek te kunnen beantwoorden.

In *Hoofdstuk 4: Resultaten* heb ik de kernbegrippen vanuit de data-analyse beschreven en in een schema gezet, waarin de hoofdvraag van mijn onderzoeksproject beantwoord wordt en het proces van de werking van Bodypercussion beschreven staat. Echter is het zo, dat ik tot nu toe op sommige van de kernbegrippen al meer ingegaan ben dan op andere en er verschillende belangstellingen zichtbaar werden. Daarom wil ik die elementen benaderen, waarvan ik het belangrijk vind om nog eens dieper op in te gaan.

Feel the rhythm

Ritme speelt binnen Bodypercussion een belangrijke rol. Uit verschillende bronnen kwam naar voren dat ritme en het gevoel van ritme betekenisvol voor de mens zijn. Het ervaren van ritme, en vooral het ervaren van 'in het ritme zijn' biedt structuur, geeft een gevoel van houvast en schept een verbinding van de een met de ander. In de paragrafen 3.1 *Bodypercussion* en 4.1.1 *Ritme* geef ik een beschrijving van de informatie over ritme die ik uit literatuur en ook uit de onderzoeksresultaten verkregen heb.

Ik ga ervan uit dat ritme, ingezet in het danstherapeutisch werk met cliënten, een even grote betekenis kan hebben als in de gevonden literatuur en de andere databronnen, waarin van mensen in het algemeen uitgegaan wordt en niet specifiek ingegaan wordt op mensen met een psychische of andere vorm van een stoornis.

Mijn mening over het werk met ritme in een danstherapeutische setting is dat het hier een extra plaats in kan nemen en van grote betekenis voor het therapeutisch werk en voor het verloop van het helingsproces kan zijn. Mijn ervaring vanuit het derde studiejaar is, dat er heel veel cliënten zijn die op de verbale manier moeite hebben om bijvoorbeeld in contact met anderen te komen of überhaupt uit hun woorden te komen. Hier zet danstherapie aan, omdat non-verbale expressie het communicatiemiddel is waarvan gebruik gemaakt wordt. Ik ga ervan uit dat ritme (in combinatie met beweging) hier nog een stap verder in gaat. Er bestaan dan twee niveaus waarop interactie plaats kan vinden: in de bewegingen en in het ritme.

Flow

Naarmate ik tijdens het verloop van mijn onderzoek meerdere analyse-cycli (zie *Hoofdstuk 2.4 De data-analyse*) had uitgevoerd, kwam er een erkenning steeds verder naar de voorgrond: het belang van de 'flow'- of 'los kunnen laten'- toestand (zie *Hoofdstuk 4: Resultaten*). Ik werd me er steeds bewuster van dat het bereiken van de toestand, waarin je in het ritme en in de beweging zit zonder na te denken en waarin het lichaam net als vanzelf alles uitvoert, een heel bijzonder en waardevolle toestand is. Net als in de toestand, waarin je op de bewegingen en het ritme moet concentreren, is bij de 'flow'-toestand evenzeer geen ruimte voor andere gedachten (wat het centrale antwoord op mijn onderzoeksvraag vormt), maar komt er nog een ander facet bij kijken, dat ik nu even het 'meditatief' facet wil noemen. Vanuit verschillende data-bronnen (met name vanuit de eigen ervaringen, de interviews en het Heidelberger congres) kwam naar voren dat tijdens Bodypercussion (of TaKeTiNa) een soort meditatieve toestand kon ontstaan.

Nu is het zo dat in de laatste jaren steeds meer onderzoek gedaan wordt naar het belang van meditatie en dat dit meestal in verband staat met meditatieve technieken die gebaseerd zijn op Aziatische culturen. Ik heb zelf enkele ervaringen met meditatieve oefeningen uit Mindfulness, uit Yoga en uit Qi Gong opgedaan. Maar wat betekent meditatie eigenlijk? Brenner (2004) beschrijft meditatie in zijn basis als een weg om tot kennis over zichzelf in deze wereld en over onze positie in de kosmos te komen. Wil je kennis verkrijgen over het 'zijn', dan is volgens hem meditatie de goede weg. Er bestaan verschillende manieren om hier aan te voldoen. Bij de objectvrije meditatie richt je je aandacht niet op een bepaald object, maar ontspant de aandacht of focus geheel (Wikipedia, 2011). Omdat mensen zo verschillen en individueel zijn, zijn er binnen de verschillende culturele en religieuze stromingen ook diverse vormen van meditatie ontstaan. In het modern leven kun je kiezen uit diverse manieren waarop je mediteert, bij iedereen past een andere vorm van meditatie (Wikipedia, 2011).

Ik wil niet zeggen dat Bodypercussion een vorm van meditatie is, maar dat er elementen binnen de uitvoering van Bodypercussion zijn die een soortgelijke toestand of effect naar voren kunnen brengen, als bij diverse vormen van meditatie.

Volgens mij is het beleven van de 'flow'-toestand tijdens het uitvoeren van Bodypercussion evenzeer een waardevolle (meditatieve) manier, waarbij diegene die 'in de flow' zit metaforisch zijn batterijen kan opladen of zoals Wagner e.a. (2011) het noemen: net als het duwen op het RESET-knopje bij de computer, kan er door het werk met ritme en beweging een nieuw staart uitgelokt worden, waarbij je ontspannen en verschoond weer de dag in kunt.

Het belang van reflectie

Het belang van de verbale of non-verbale reflectie werd voor mij voornamelijk zichtbaar door de uitspraak van een respondent, namelijk dat het interview haar had geholpen om een diepgaandere betekenis aan de eerder opgedane ervaringen met Bodypercussion te kunnen geven. Deze respondent vertelde al tijdens het interview dat ze verbale reflectie als hulpmiddel zag en kende om cognitieve en emotionele processen beter te kunnen begrijpen. Het was duidelijk dat ze zich in gesproken taal thuis voelde en ze er veel aan had om in gesprek te zijn. Na dit interview en na de daaropvolgende data-analyse werd voor mij steeds helderder dat een 'reflectiemoment' de door Bodypercussion opgedane ervaringen kon verdiepen en de betekenis ervan naar het bewustzijn kon halen. De waarde van reflectie kwam voor mij steeds helderder in beeld, ook doordat andere respondenten soortgelijke uitspraken maakten.

Met een kijkje naar de betekenis hiervan in een therapeutische setting, waarin Bodypercussion ingezet wordt, kan ik zeggen dat de reflectie niet per se verbaal moet gebeuren, maar dat ook non-verbale reflectie door bijvoorbeeld gespiegeld te worden of eigen reflectieve gedachten te hebben tot verhoogde betekenisverlening van de opgedane ervaringen kan leiden.

Beelen en Oelers (2000) gaan in hun theorie van de interactieve methodiek ervan uit dat het 'ervarend leren' uit actie of ervaring, reflectie, bewustwording en verwoording bestaat. Ze beschrijven dat hetgeen wat er in het medium gebeurt (in het geval van mijn onderzoek binnen Bodypercussion) achteraf gereflecteerd en verwoord moet worden om een bewustwording te scheppen, die leidt tot hernieuwde stellingname. Beelen e.a. (2000) beschrijven dat dit binnen therapie een cyclisch proces is.

Volgens mij maakt de reflectie op de ervaringen met Bodypercussion, naast andere therapeutische interventies, het verschil tussen 'gewoon Bodypercussion' en Bodypercussion in het danstherapeutisch kader. Pas door de reflectie kunnen de door Bodypercussion opgedane ervaringen bijdragen aan de integratie en verandering in handel- en denkpatronen van de cliënt.

5.2 Reflectie op het onderzoek

5.2.1 Verkregen resultaten

Het verzamelen en analyseren van data nam een groot deel van het werk van mijn onderzoek in. Tijdens het cyclisch proces van data-verzameling en data-analyse heb ik notities in een logboek bijgehouden. Deze dienden achteraf ter begrijpelijkheid en transparantie voor de keuzes die ik had genomen. Hieronder geef ik de meest belangrijke opmerkingen daarvan weer.

Eigen ervaringen

De dataverzameling van mijn eigen ervaringen bestond eruit mijn ervaringen op papier te brengen. Hierbij draagt het tijdsverschil tussen het moment waarin ik echt met Bodypercussion bezig was en het moment waarop ik de daarin beleefde ervaringen opschreef bij aan een vertekend beeld. Dan nog heb ik er ook ervaringen beschreven die actueel zijn, dus niet alleen maar ervaringen van een paar jaar terug beschreven.

Voordeel van deze beschrijvingen is dat ik ze vanuit mezelf beschrijf en dat er geen interpretatie of ontbrekende informatie bestaat, omdat ik weet wat ik wil zeggen en hoe ik het tot uitdrukking kan brengen zodat het authentiek is.

Rapportages uit de stage

De rapportages van de door mij geleide therapiegroep, waarin ik gedurende de laatste vijf maanden van mijn stage met elementen van Bodypercussion werkte, heb ik gelukkig ter beschikking gekregen en ik had zelfs de mogelijkheid om ze te kopiëren. Op deze manier kon ik ervoor zorgen dat deze databron een weinig vertekend beeld kon scheppen van de ervaringen en informatie vanuit de stagetijd.

Dan nog valt hierbij ook te zeggen dat de rapportages beknopt en niet echt diepgaand zijn.

Interviews

Het eerste interview deed ik helemaal aan het begin van het onderzoeksproject, op een eigenlijk nog niet passend moment. Ik werd min of meer toe gedwongen door het feit dat mijn respondent maar tijdelijk in Hamburg aanwezig was en ik het interview op een later moment alleen maar telefonisch had uit kunnen voeren. Ik overwoog dus of ik dit interview liever persoonlijk wilde afnemen, ook al had ik nog geen literatuurstudie gedaan, dan op een later moment telefonisch, waar het luisteren en begrijpen van de inhoud moeilijker geweest was (omdat het Engelstalig was), maar ik wel inhoudelijk beter voorbereid zou geweest zijn. Dit interview levert dan wel andere aspecten op dan de laatste vier interviews.

Na afname van de laatste vier interviews twijfelde ik erover of ik nog meer interviews af moest nemen zoals ik het in mijn onderzoeksvoorstel had bedacht, of dat het al voldoende materiaal was met de vijf interviews, de workshop en lezing over TakeTiNa, de rapportages uit de stagetijd en de beschrijving van mijn eigen ervaringen. Gezien de tijd en het werk die door de transcriptie, de codering en de analyse van deze data al in beslag genomen waren en gingen zijn, besloot ik om de dataverzameling hierbij te houden. Ik vond het beter hier te stoppen en een goede analyse te hebben, dan nog meer data te verzamelen, maar een minder waardevolle analyse te hebben. Ook had ik de indruk al veel belangrijke en interessante informatie gekregen te hebben.

Ik heb geen professionele danstherapeut om een interview gevraagd, omdat ik er geen ken die dan met Bodypercussion werkt. Dan nog had ik gewoon één danstherapeut kunnen vragen, die veel met ritme werkt. Dit heb ik niet gedaan, vanwege de boven genoemde redenen. Ik denk dat mijn onderzoek hier wel veel aan gehad zou hebben, maar gezien het feit dat ik nu ervoor had gekozen om eerst de interviews met de Bodypercussion-studenten te houden heeft de volgorde en daarmee ook de belangstelling door mij, een invloed genomen op de beslissing welke respondenten ik daadwerkelijk ging bevragen. Ik wil wel benoemen dat ik tijdens de reflectie op de gevonden data en tijdens de verschillende cycli van de data-analyse wel advies en inspraak van mijn scriptiebegeleidster had, een professional op het gebied van dans en bewegingstherapie.

Tijdens de transcriptie van het vijfde interview viel me op, dat ik op het tijdstip van het interview al heel moe was, omdat ik er al een interview van tevoren had afgenomen. Het interview verliep korter dan de anderen en was inhoudelijk niet even diep. Dit kan deels dus

aan mijn vermoeidheid en zwakke concentratie liggen, deels ook aan de respondent. De geïnterviewde dwaalde heel vaak van het eigenlijke thema af en ik moest hem dan steeds weer terug naar het eigenlijke onderwerp halen. Dit frustreerde me dan nog bovenop mijn eigen vermoeidheid. Het feit dat ik dus en vermoeid was en door het gespreksverloop gefrustreerd raakte, kan de kwaliteit van het interview beïnvloed hebben. Verder hebben we dit interview als enige op een openbare plek in een café gehouden. Dit is dan ook een beïnvloedende factor voor de kwaliteit van het gesprek.

Ik kan vanuit deze ervaring concluderen dat het beter was geweest om de interviews telkens op een andere dag te doen. De kwaliteit van het interview wordt beter als je uitgerust en in een 'neutrale' houding aan de slag gaat. Verder is een rustige plek (indien mogelijk niet openbaar) van belang voor de diepte van de gespreksinhoud.

Heidelberger congres

Tijdens het Heidelberger congres ben ik voor het eerst bij de methode TaKeTiNa stil gaan staan. Deze methode werkt net als Bodypercussion met lichaamsklanken en ritme. Het verschil is echter dat er een vaste structuur aan gekoppeld is en dat er verschillende ritmes op elkaar worden geplakt, zodat je op verschillende niveaus tegelijk verschillende ritmes uitvoert. Een cruciaal verschil met Bodypercussion is dat er een leidinggevende is die het hele gebeuren bepaald. De deelnemers van de groep 'doen mee', maar hebben geen invloed op het gebeuren. De verkregen informatie van deze databron is hierdoor in zijn relevantie voor mijn onderzoek beperkt. Ik heb vooral de informatie over ritme en de werking ervan in mijn analyse en resultatenbeschrijving verwerkt.

Tijdens de workshop en de lezing over TaKeTiNa heb ik geen video-opnames kunnen maken. Mijn participatie en de notities die ik opgeschreven heb, zijn de enige manier waarop ik deze databron gedocumenteerd heb. Hierdoor is de dependability van mijn onderzoek beïnvloed.

Wat wel positief is aan de verkregen informatie vanuit deze databron, is het feit dat ik er zelf aanwezig was en er zelf 'ervaringen in het hier en nu' kon opdoen. Hierdoor had ik de kans om een actuele ervaring in mijn data-analyse te verwerken.

5.2.2 Kritische reflectie

Vervolgens wil ik een kritisch oogje op het door mij verrichte onderzoek hebben en ingaan op de sterkten en zwakten van mijn onderzoek (met betrekking tot de doelstellingen; door mij in *Hoofdstuk 1.3 Doelstelling* beschreven).

Sterkten van mijn onderzoek

Door mijn onderzoek heb ik een antwoord op de door mij geformuleerde vraagstelling *Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bijdragen tot ervaringen in het hier en nu?* kunnen vinden. Ik heb hiermee mijn voornaamste doel kunnen bereiken. Dit is een sterkte van mijn onderzoek.

Een ander doel was om mijn werkmodel te verdiepen en aan te vullen met nieuwe relevante informatie. Dit is aan de hand van de door mij verkregen resultaten gelukt en staat in *Hoofdstuk 5.3 Eigen werkmodel* beschreven.

Door mijn onderzoek gedaan te hebben, lever ik een bijdrage aan het beroepsveld van dans en bewegingstherapeuten en dergelijke op basis van Evidence Based Practice (EBP). Er wordt echter door verschillende studenten en docenten van dans en bewegingstherapie, onderzoekers en beoefenaren van het beroep dans en bewegingstherapeut onderzoek gedaan naar diverse aspecten van dans en bewegingstherapie. Mijn onderzoek zal binnen dit geheel een klein stukje van de puzzel uitmaken en bijdragen aan het groeiende beeld dat hierdoor ontstaat.

Ik heb alle interviews of open of semi-gestructureerd afgenomen, waardoor de diepgang en de authenticiteit bewaard worden en daarmee ook een belangrijk kenmerk van kwalitatief onderzoek gewaarborgd kan worden.

De opbouw van mijn scriptie en de onderverdeling in de hoofdstukken en paragrafen is logisch en zorgt voor overzicht. In *Hoofdstuk 3: Domeinverkenning* geef ik een beknopte uitleg over de belangrijke thema's en gebieden, die voor het beantwoorden van mijn onderzoeksvraag en de subvragen van belang zijn en de lezer in staat stellen om de verbanden, die ik met de onderzoeksresultaten leg, te begrijpen. Zonder te ver in de diepte te gaan, geef ik de lezer hierdoor de kans om mijn onderzoek en de antwoorden beter en makkelijker te begrijpen.

Zwakten van mijn onderzoek

Het aantal interviews dat ik afgenomen heb is kleiner (zie paragraaf 5.2.1 *Verkregen resultaten*) dan ik binnen mijn onderzoeksvoorstel had gepland. Hierdoor is de diversiteit van respondenten minder groot en er is maar één professional ondervraagd in plaats van meerdere.

Het door mij uitgevoerde onderzoek is kleinschalig en in zijn breedte en diepgang beperkt tot de hoofdthema's van mijn vraagstelling.

De taal van mijn scriptie zal bij een van de zwakten van mijn onderzoek en scriptie horen. Aangezien ik van afkomst Duits ben en Nederlands een tweede taal van mij is, die ik slechts gedurende de afgelopen vier jaren geleerd en gepraktiseerd heb, is het niveau niet vergelijkbaar met een moedertaalspreker. Dit zal in mijn scriptie duidelijk zichtbaar zijn.

5.2.3 Aanbevelingen

Tijdens het uitvoeren van mijn onderzoeksproject en tijdens de data-analyse heb ik vaak gemerkt dat mijn onderzoek kleinschalig is en ik daardoor maar tot een beperkt aantal resultaten kon komen. Dit hangt met de tijdsperiode samen, waarin ik het onderzoek en de scriptie moest uitvoeren en ook met het feit dat ik een student creatieve therapie ben en niet opgeleid ben tot onderzoeker.

Vooraf de beperking door de vooraf aangegeven tijd heeft mij gedwongen om minder interviews af te nemen dan ik eerst gepland had en mij daardoor niet in staat gesteld om andere professionals te interviewen. Ik kan dus voor vervolgonderzoek aanbevelen, dat een betrekking van professionals als leraren, therapeuten of kunstenaars die met Bodypercussion werken aan te raden is.

Verder kan ik aanraden om in actiegericht onderzoek te onderzoeken en vast te leggen, wat het werk met Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bij verschillende doelgroepen oplevert, welk belang de tijdsperiode heeft waarin met Bodypercussion gewerkt wordt en welke invloed de therapeutische setting (open of gesloten groep, ambulante of klinische opnames, ...) op het werk met Bodypercussion heeft. Tijdens het Heidelberger congres zeiden Wagner e.a. (2011), dat het 'zich laten vallen in een ritme' (hier was sprake van een oefening binnen de techniek TaKeTiNa van Flatschiger) niet geschikt is voor mensen met een psychose, omdat het risico tot de-compensatie, psychotische toestanden en dissociaties bestaat. Ook al gaat het hier om een andere vorm van het werk met ritme, toch stimuleerde deze uitspraak mij tot nadenken. Ik kan dus ook hier aanbevelen, om nader te onderzoeken in hoeverre het werk met Bodypercussion met psychotische patiënten mogelijk is en in hoeverre de indicatiestelling aangescherpt kan worden en dus ook uitspraken over contra indicatie gedaan kunnen worden gedaan.

Tijdens de tweede en de derde ronde van mijn data-analyse heb ik opgemerkt dat ik het heel interessant had gevonden, om me nog te verdiepen in de door Bodypercussion opgeroepen toestand van de 'flow' (*Hoofdstuk 4: Resultaten*). Het lijkt me verstandig, om hier in vervolgonderzoek te beproeven wat er exact met de uitvoerende persoon gebeurt en wat het, naast de gevonden data, informatie uit literatuur en mijn interpretatie van deze toestand (zie *Hoofdstuk 5.1.3 Verklaring en interpretatie van de onderzoeksresultaten*), oplevert als deze in een 'flow' terechtkomt.

5.3 Eigen werkmodel

5.3.1 Integratie van de resultaten in een nieuw werkmodel

Voor mijn onderzoek ging ik uit van de ervaringen die ik als student van dans en bewegingstherapie binnen mijn stage in het derde jaar op had kunnen doen. In *Hoofdstuk 1.1 Het probleem* beschreef ik dat ik binnen een therapiegroep veel met Bodypercussion als techniek in het medium gewerkt heb. Hierbij bleek dat Bodypercussion effecten op de cliënten had en dat door de inzet van Bodypercussion de mogelijkheid ontstond, ervaringen in het hier en nu op te doen. Om voor mij als toekomstig danstherapeute een betere onderbouwing en keuze van therapeutische interventies met Bodypercussion te kunnen stellen, was het van belang om te onderzoeken op welke manier Bodypercussion werkt, wat ritme met je doet, welk belang de uitvoering in een groep of individueel heeft, welke rol en houding ik als therapeute het best kan inzetten en welke randvoorwaarden cruciaal zijn voor het werk met Bodypercussion.

De resultaten van mijn onderzoek zijn wat al deze punten betreft divers en verrijkend. Vervolgens wil ik daarom de meest belangrijke resultaten weergeven en deze daardoor in mijn nieuw werkmodel integreren.

Randvoorwaarden

Binnen dans en bewegingstherapie is het van belang om als therapeute op een aantal randvoorwaarden te letten. **Algemeen geldige randvoorwaarden** voor een danstherapeutische setting zijn: veiligheid (geen verbaal of non-verbaal geweld), vertrouwen (weten dat alles wat er binnen de therapie gebeurt niet naar buiten gedragen wordt), een pauze mogen nemen (gedurende een sessie aan de kant gaan zitten en observeren).

Binnen het werk met Bodypercussion zijn hiernaast vooral in het begin (eerste fase van therapie) nog **andere randvoorwaarden** van belang.

Uit de resultaten van de data-analyse bleek dat voor veel cliënten en geïnterviewden de 'ruimtelijke positie' van de anderen in de groep van belang was. Dit wil zeggen dat er een voelbaar verschil was of de mensen in de groep in een kring stonden en elkaar zagen of dat iedereen bijvoorbeeld naar de muren van de ruimte keek en met de rug naar de ander toe stond. Dit maakt algemeen in dans en bewegingstherapie een verschil uit en wij als therapeuten maken er op verschillende manieren gebruik van. Toch wil ik het hier onder randvoorwaarden benoemen, omdat het volgens de onderzoeksresultaten van cruciaal belang is voor het kunnen loslaten van bijvoorbeeld gedachten of spanningen.

Er kwam naar voren dat het voor de cliënt of uitvoerende van Bodypercussion van belang is te weten dat het maken van 'fouten' OK is en dat iedereen zijn eigen tempo heeft in het aanleren of uitvoeren van Bodypercussion.

Verder bleek uit de onderzoeksresultaten dat de eerste sessie, waarin elementen van Bodypercussion ingezet werden, voor sommige mensen onwennig en 'raar' was. Hier zou het kunnen helpen om als therapeute ervoor te zorgen dat vooraf aan de bewegingsfase benoemd wordt dat het kan en mag zijn dat het onwennig of raar voelt om op deze manier in beweging te gaan.

In groep of individueel

Uit bijna alle databronnen van mijn onderzoek bleek dat het een enorm verschil maakt of Bodypercussion met meerderen in een groep uitgevoerd wordt of individueel (hierbij moet worden onderscheiden of anderen aanwezig zijn of niet, terwijl een persoon beweegt).

Als mensen in een groep met dezelfde bewegingen werken en een gezamenlijk ritme hebben (de bewegingen worden hierbij gezamenlijk uitgevoerd), voelen ze zich volgens de resultaten van mijn onderzoek veiliger dan alleen. Gesteund en gedragen, gezien, tot creativiteit en 'verbetering' gestimuleerd, hebben ze meer plezier en wordt de ervaring als 'intensiever' beleefd dan alleen.

Het individueel uitvoeren van Bodypercussion kan op twee manieren gebeuren.

De ene is dat een persoon helemaal alleen (zonder iemand anders aanwezig) beweegt en Bodypercussion uitvoert. Dit werd volgens de onderzoeksresultaten als 'minder leuk' en minder intensief ervaren.

De andere manier waarop Bodypercussion individueel uitgevoerd wordt, is als een deelnemer of cliënt van een groep alleen voor de anderen beweegt en de anderen naar hem/haar kijken. Dit geval wordt op verschillende manieren beleefd. Ofwel voelt de uitvoerende zich bekeken en beoordeeld door de anderen, dit voelt dan onaangenaam en lastig. Ofwel voelt de uitvoerende zich door de ander gezien en gewaardeerd in zijn individuele presentie.

Therapeutische houding

De houding van de therapeut heeft veel invloed op het verloop en de sfeer van een therapiesessie en staat een stap verder in het therapie proces van een cliënt. Een therapeut kan, door verschillende houdingen aan te nemen, veranderingen in het gedrag en de ontwikkelingen van een cliënt teweegbrengen. Smeijsters (2003, p. 67) zegt dat de therapeutische houding iets over de persoonlijke opstelling van de therapeut zegt. Hierbij valt te denken aan bijvoorbeeld een empathische, directieve of gedistantieerde opstelling. Ik vind het van belang ook hieraan aandacht te schenken en te benoemen wat de desbetreffende onderzoeksresultaten konden opleveren.

Vanuit de uitkomsten van mijn onderzoek kon ik concluderen dat een **open en geduldige houding** als therapeut voordeel is. Verder wordt de **motivatie van de cliënt** beïnvloed wanneer de therapeut **enthousiast** is over Bodypercussion en er zelf ook plezier aan beleeft.

Makkelijk en toch uitdagend

De onderzoeksresultaten lieten zien dat het voor veel van de respondenten van belang was om wel een uitdaging te ervaren, maar **geen té uitdagende of moeilijke 'taken'** te krijgen. Dit wil zeggen dat de bewegingsvormen, -frases en ritmes die binnen de Bodypercussion terug komen, goed aan moeten sluiten aan het kunnen van de cliënt. Vooral in het begin is het van belang, zo beschrijven meerdere respondenten het, **succeservaringen** op te doen en **weinig frustratie** te ervaren om geboeid te blijven. Het opdoen van frustrerende ervaringen kan uiteraard wel bij de ervaringen met Bodypercussion horen. Dan is het van belang om er als therapeute aandacht aan te schenken en te kijken of er (individuele) aanpassingen gedaan kunnen worden of de cliënt erdoor gemotiveerd raakt om juist een extra stuk uitdaging te hebben. Uitdaging en frustratie geven altijd ook materiaal om het eigen denk- en handelsspatroon te bekijken en reflectief na te gaan of daar iets in veranderd kan of moet worden.

Speciale omstandigheden

De resultaten van mijn onderzoek komen gedeeltelijk uit de analyse van de door mij afgenomen interviews. Deze interviews heb ik met gezonde mensen afgenomen, die Bodypercussion als kunst of hobby uitvoeren. Daarom kan ik de verkregen informatie alleen maar overdragen naar de situatie binnen een therapeutische setting. Ik heb tijdens vier van de vijf interviews de vraag gesteld wat de respondent doet, denkt of voelt als het met hem/haar niet goed gaat (bijvoorbeeld door lichamelijke pijn of belastende gedachten) en hij/zij met Bodypercussion in beweging gaat. Hierop heb ik verschillende antwoorden gekregen.

Van meerderen was te horen dat ze dan juist alle **gedachten konden loslaten** of de **pijn minder sterk** waarneembaar was en dat ze helemaal in de Bodypercussion kon duiken. Na zo'n ervaring voelden ze zich 'bevrijd en luchtig, los' en konden met nieuwe energie de dag weer aan. Aan de andere kant benoemden sommige respondenten dat het ook kon gebeuren dat ze juist nog een extra portie frustratie ervoeren als 'gewoon niets uitkomt als het moet' of ze zich niet op de bewegingen konden concentreren.

Belangrijk was, zo zei een respondent met nadruk, dat op zo'n dag waar je niet lekker voelt niet te gecompliceerde oefeningen of bewegingen binnen de Bodypercussion gedaan worden. Makkelijke bewegingen en ritmes of herhaling van al bekende bewegingen hielpen zich beter te voelen en geen extra frustratie (bovenop de al bestaande belasting of pijn) te creëren.

Zoals ik net benoemd heb, kan ik deze informatie overdragen naar de therapeutische inzet van Bodypercussion en kan ik concluderen dat het van belang is om bij het werk **met psychisch gestoorde mensen** (bij wie we vaak van een 'slechte dag' uitgaan) **niet te moeilijke bewegingen en oefeningen met Bodypercussion in te zetten**. Verder zullen

herhaling van al bekende bewegingen en het kiezen van een 'mooi', makkelijk ritme de kans op succeservaringen verhogen.

Appèl aan het gevoel van ritme

Uit meerdere databronnen kwam naar voren dat het van belang is dat het ritme gevoeld en niet geteld moet worden om *in* het ritme te komen. Uitgaand van de informatie die ik over ritme neer gezet heb (*Hoofdstuk 3.1 Bodypercussion* en *Hoofdstuk 4.1.1 Ritme*), kan ik concluderen dat elke mens over het gevoel van ritme beschikt, alleen is niet iedereen even zeer in contact ermee. Dit maakt het voor sommigen zwaar om zich over te geven aan het ritme en ze proberen op een cognitieve, mathematische manier (door het ritme te tellen en in kleine eenheden te verdelen) aan de slag te gaan. Dit is vaak belemmerend in plaats van bevorderend. Daarom is het volgens mij als therapeute van belang erop te letten dat de cliënt zoveel mogelijk probeert **het ritme te voelen in plaats van het 'te denken'**.

Werkvormen

Uit de data-analyse voortkomend, heb ik een reeks van werkvormen en ideeën mee kunnen nemen voor de inzet van Bodypercussion in een groepstherapeutische setting. Deze zijn in *Bijlage 2: Werkvormen* terug te vinden. Het is van belang om bij de inzet van Bodypercussion werkvormen te kiezen die bij de situatie en de gesteldheid van de cliënt aansluiten. In een groep zal dit niet even makkelijk zijn, maar er kunnen altijd nog (individuele) aanpassingen plaatsvinden.

Volgens de onderzoeksresultaten biedt het werken met vastgelegde bewegingen of Bodypercussion frases structuur en houvast. Het improviseren en experimenteren met Bodypercussion wordt door sommige respondenten als onzeker en erg uitdagend waargenomen. Dan nog heb ik van een respondent wel ook een voorbeeld gekregen van een manier, waarop het minder uitdagend is en er weinig drempel aan een oefening met improvisatie gebonden kan zijn. Deze is in *Bijlage 2.2: Onzekerheid verminderen* terug te lezen.

Verder gaf dezelfde respondent mij de tip om binnen het werk met Bodypercussion de volgende metafoor altijd present te hebben: 'Eerst woorden leren, dan pas in zinnen spreken!' Overgedragen naar de praktijk met Bodypercussion betekent dit, dat ik net als bij het aanleren van een taal, de cliënt eerst bekend moet maken met enkele bewegingen en mogelijkheden van Bodypercussion en dan pas meerdere bewegingen aan elkaar moet plakken. Pas dan komt ritme ter sprake.

Verder gaf dezelfde respondent aan dat 'kopiëren' van bewegingen zekerheid biedt en daarom een stuk veiligheid voor diegene kan betekenen, die helemaal niet weet wat hij/zij moet doen of hoe je moet bewegen.

Reflectie

Binnen de setting van mijn stage was een reflectief gesprek aan het einde onderdeel van elke sessie. Er waren maar weinig sessies die door mij of mijn stagebegeleiders gegeven werden, waarin dit ontbrak. Vandaar en ook vanuit de informatie die ik vanuit de opleiding had gekregen, was ik me altijd bewust over het belang van reflectie binnen dans en bewegingstherapie.

In *Hoofdstuk 5.1.3 Verklaring en interpretatie van de onderzoeksresultaten* heb ik aan de hand van literatuur uitgelegd, waarom reflectie binnen creatieve therapieën en dus ook binnen dans en bewegingstherapie van cruciaal belang is. Hierin heb ik ook vermeldt dat het belang van reflectie vanuit de resultaten evenzeer naar voren kwam.

De reflectie kan **op verbale manier** na de belevenis van een ervaring met Bodypercussion vorm krijgen in een groepsgesprek (binnen de therapiegroep) of individueel. Ook kan de therapeut tot reflectie stimulerende opmerkingen als interventie tijdens of na een bewegingsfase met Bodypercussion inbrengen. Volgens Beelen e.a. (2000) is de verbale reflectie onmisbaar in het vaktherapeutisch werk om bewustwording te creëren.

Ik zelf heb de ervaring opgedaan dat ook **non-verbale reflectie** een heel grote bijdrage kan leveren aan bewustwording van ervaringen. Dit heb ik beleefd door bijvoorbeeld met Authentic Movement in beweging te gaan of door van iemand anders gespiegeld te worden. Deze twee voorbeelden berusten op danstherapeutische methodes / technieken. Daarom ga ik ervan uit dat ik deze ook als reflectie binnen het werk met Bodypercussion zou kunnen gebruiken. Ik

kan hier wel bij zeggen dat het werk met Authentic Movement maar in beperkte mate inzetbaar is bij psychiatrische cliënten.

5.3.2 Het oude en het nieuwe werkmodel

In de volgende tabel (*Tabel 5.3.2: Het oude en het nieuwe werkmodel*) geef ik een overzicht van mijn oud en mijn nieuw werkmodel.

Tabel 5.3.2: Het oude en het nieuwe werkmodel

	Oud werkmodel	Nieuw werkmodel
Randvoorwaarden	- Aanhouden van binnen dans en bewegingstherapie algemeen geldige randvoorwaarden.	- Aanhouden van binnen dans en bewegingstherapie algemeen geldige randvoorwaarden. - Laten weten dat het maken van 'fouten' OK is en dat iedereen zijn eigen leertempo heeft. - Laten weten, dat het (vooral in het begin) onwennig en 'raar' kan voelen om met Bodypercussion aan de slag te gaan. - Op de ruimtelijke positie van de personen letten en indien nodig aanpassen.
Therapeutische houding	- Empathisch, open.	- Empathisch, open en geduldig.
Setting	- Crisisafdeling van de Asklepios Klinik Harburg - Heterogene groep - Jonge volwassenen	- Groep of individueel, afhankelijk van de indicatiestelling van de cliënt. - Verschillende doelgroepen, ambulant en klinisch opgenomen. - Voorzichtig met psychotische patiënten.
Therapeutische interventies	- Experimenterend, intuïtief. - Naar het principe 'Trial and error!' - Reflectie stimuleren.	- Afgestemd op de gesteldheid van de cliënten. - Nog steeds intuïtief, minder experimenterend. - Gericht op de doelen van de cliënt. - Reflectie stimuleren (door gesprek en non-verbale interventies). - Appél doen aan het gevoel van ritme.
Werkvormen	- Gestructureerd: aanleren van een Bodypercussion frase en samen uitvoeren in de groep. Soms ook canonachtig. - Ongestructureerd: vrije improvisatie in een kring, bedenken van een eigen ritme en bewegingen.	- Gestructureerd: aanleren van een Bodypercussion frase en samen uitvoeren in de groep. Werkvormen als in <i>Bijlage 2.1: Cohesie in een groep bevorderen</i> en <i>2.3: Samenwerken</i>. - Ongestructureerd, maar wel met een kader om onzekerheid en drempels te verlagen (als in <i>Bijlage 2.2: Onzekerheid verminderen</i>). - Met makkelijke ritmes, bewegingen en frases werken.

Vergelijking van de werkmodellen

De inzet van Bodypercussion was nooit een expliciet deel van het onderwijs in de eerste twee studie jaren, echter was het een bewegingsvorm die ik vanuit mijn eigen ervaringen meebracht en die ik als techniek binnen dans en bewegingstherapie wou integreren. Dit heb ik in de stagetijd gedaan door ermee te experimenteren. Ik heb mijn interventies en werkvormen

gebaseerd op mijn intuïtie als dans en bewegingstherapeute op het moment van de sessie en gehandeld vanuit de mij bekende effecten van Bodypercussion.

Vergeleken met mijn oud werkmodel, zijn er in mijn nieuw werkmodel aanvullende aspecten bij gekomen. In *Tabel 5.3.2: Het oude en het nieuwe werkmodel* wordt zichtbaar dat ik vooral bij de inzet van werkvormen en interventies meer op de te bereiken doelen van de cliënt(en) inga. Ook het belang van de randvoorwaarden is binnen mijn nieuw werkmodel verhoogd. Ik zal voorafgaand aan het werk met Bodypercussion verbaal op het thema ingaan en daarmee zorgen dat de cliënt zich beter op zijn gemak voelt met deze bewegingsvorm. Verder heb ik door de resultaten van mijn onderzoek geleerd dat het werk met ritme niet bij alle doelgroepen in dezelfde mate en op dezelfde manier ingezet kan worden. Wagner e.a. (2011) zeggen dat je bij het werk met ritme (hier gaat het over de methode TaKeTiNa) moet opletten met klinisch opgenomen psychiatrische cliënten. Ze toont hier vooral aan dat het ritmische werk met psychotische mensen heel voorzichtig en aftastend gehandhaafd moet worden.

Samenvatting

In dit hoofdstuk geef ik een samenvatting van het afstudeeronderzoek 'Uit je hoofd in je lijf...let your body sound!' Het onderzoek is begonnen met als doel mijn werkmodel te onderzoeken, te bevestigen en te onderbouwen, volgens de eisen die de opleiding Creatieve Therapie dans en beweging van een vierdejaars student verwacht.

De vraagstelling van dit onderzoek was:

Waarom kan Bodypercussion binnen dans en bewegingstherapie bijdragen aan ervaringen in het hier en nu?

Om een antwoord op de bovengenoemde vraag te kunnen vinden, heb ik voor dit onderzoek een kwalitatieve casestudy als onderzoeksmethode gekozen. De cyclische afwisseling van dataverzameling en van data-analyse heeft in meerdere rondes plaatsgevonden. Binnen dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van verschillende databronnen. Deze bestonden uit literatuurstudie, beschrijvingen van eigen ervaringen, beschrijving van stagedocumenten (rapportages), de deelname aan een workshop en lezing (Heidelberger congres) en uit interviews. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van de dataverzamelingstechnieken participerende observatie en open interview.

Vanuit het literatuuronderzoek kon ik het domein, waarin mijn onderzoek plaatsvond, afbakenen en een beknopte uitleg geven van Bodypercussion, dans en bewegingstherapie en van het belang van 'ervaringen in het hier en nu' binnen de therapeutische setting. De drie dans en bewegingstherapeutische aspecten (lichamelijk, sociaal en expressief) hebben hier een eerste beschrijving gekregen en werden later aan de resultaten gekoppeld. De theorie van Daniel Stern (2010) over het belang van het 'present moment' (hier en nu) en de theorie van Antonio Damasio (2009) over het kernbewustzijn van de mens werden beknopt uitgelegd.

Binnen de resultaten van mijn onderzoek kregen de begrippen 'ritme', 'lichaam', 'interactie', 'concentratie' en 'loslaten' een centrale betekenis. Aan de hand van deze begrippen kon ik een schema ter beantwoording van mijn onderzoeksvraag en ter verduidelijking van het proces van de werking van Bodypercussion opstellen. Hierin wordt zichtbaar dat zowel concentratie als loslaten tijdens de uitvoering van Bodypercussion ertoe leidt dat er geen ruimte voor andere gedachten meer bestaat. De aandacht van de Bodypercussionist verplaatst naar het hier en nu, wat hem wederom helpt met het opdoen van nieuwe ervaringen. Deze ervaringen heb ik onderverdeeld in de drie aspecten van dans en beweging. De intensiteit van de ervaringen en de diversiteit van de ervaringen hangen af van de setting waarin Bodypercussion uitgevoerd wordt. Zodra een groepssetting bestaat, worden de ervaringen intensiever beleefd en komen er ervaringen bij op het gebied van het sociaal aspect bij.

Het werd duidelijk dat reflectie binnen het therapeutisch werk met Bodypercussion van belang is, om een bewustwording te creëren over het belang van de opgedane ervaringen. Deze bewustwording leidt tot een hernieuwde stellingname en verder tot veranderingen in het gedrag- en handelsspatroon van de cliënt.

Door mijn onderzoek gedaan te hebben, kon ik antwoord geven op de vraagstelling en de deelvragen. Het beknopt antwoord op de vraagstelling luidt: Bodypercussion kan binnen dans en bewegingstherapie bijdragen tot ervaringen in het hier en nu, omdat er geen ruimte voor andere gedachten bestaat en de aandacht geheel op het hier en nu in je lijf gericht wordt.

Het uitvoeren van dit onderzoek heeft mij persoonlijk geholpen tot een nieuw werkmodel. Verder heb ik ermee een bijdrage kunnen leveren aan het beroepsveld van vaktherapie en alle lichaamsgeoriënteerde therapievormen. Ik heb het belang van Bodypercussion onderzocht en bevestigd en een integratie in een danstherapeutische setting geleverd.

Dan nog kan ik aan iedereen en niet alleen maar aan therapeuten of cliënten aanraden '...let your body sound!' Je gaat wat beleven.

Bronnenopgave

Boeken

- Beelen, Frans en Oelers, Marianne (2000): *Interactief. Creatieve therapie met groepen*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Boeije, Hennie (2005): *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Boom Onderwijs, Den Haag.
- Brenner, Helmut (2004): *Meditation: die wichtigsten Methoden, Ziele und Übungen*. Humboldt Verlags GmbH, Baden-Baden.
- Damasio, Antonio (2009): *Ik voel dus ik ben, hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Levy, Fran J. (1988): *Dance Movement therapy: A healing art*. National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston Virginia.
- Lewis, Anrew C. (2005): *Rhythmus: Grundlagen, Fortschreitende Übungen, Praktischer Einsatz*. Gustav Bosse Verlag, Kassel.
- Migchelbrink, Ferdie (2006): *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Uitgeverij SWP, Amsterdam.
- Plochg, T. (2007): *Handboek Gezondheidszorgonderzoek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Plooij, F. (2008): *Onderzoek doen: een praktische inleiding in onderzoeksvaardigheden*. Pearson Education Benelux, Amsterdam.
- Rolle, Christian en Schneider, Herbert (2009): *Rhythmus! Studien und Materialien zur musikpädagogischen Arbeit über und mit Rhythmen*. Netzwerk Musik Saar, ConBrio Verlagsgesellschaft, Regensburg.
- Schreuder Peters, R.P.I.J. (2005): *Methoden en technieken van Onderzoek. Principes en praktijk*. Sdu Uitgevers bv., Den Haag.
- Smeijsters, Henk (2003): *Handboek creatieve therapie*. Uitgeverij Couthino, Bussum.
- Smeijsters, Henk (2005): *Praktijkonderzoek in vaktherapie*. Bussum: Cautinho.
- Stern, Daniel (2010): *Der Gegenwartsmoment; Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Brandes & Apsel Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
- Zimmermann, Jürgen (2000): *Juba. Die Welt der Körperpercussion. Techniken, Rhythmen, Spiele*. Fidula-Verlag, Boppard/Rhein.

Internet

- Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD): *Der Tanztherapeutische Prozess*. Geraadpleegd op 2 mei 2011 op het World Wide Web: <http://www.dancetherapy.de/Prozess.htm>
- Flamenco Germany: *Geschichtlicher Überblick über die Entwicklung des Flamenco*. Geraadpleegd op 21 februari 2011 op het World Wide Web: http://www.flamenco-germany.de/Flamenco_history/Flamencogeschichte.htm
- Flatischler, Cornelia en Reinhard: *Die Anwendungen*. Geraadpleegd op 19 februari 2011 op het World Wide Web: http://www.taketina.com/?TaKeTiNa_Application

Föllmi, Olliver: *Kerala-Inde*. Geraadpleegd op 29 mei 2011 op het World Wide Web:
<http://www.berlinerbildergalerie.com/images/pgm-OF11.jpg>

Heath, Ollie en Leith, Victoria: *Why is Tribal Groove so unique?* Geraadpleegd op 19 februari 2011 op het World Wide Web: <http://www.tribalgroove.com/tg/teaching/>

Nederlandse Vereniging voor Danstherapie: *Hoe werkt danstherapie?* Geraadpleegd op 12 mei 2011 op het World Wide Web: <http://www.nvdat.nl/voor-verwijzers.htm>

Streetswing: *Juba dance*. Geraadpleegd op 21 februari 2011 op het World Wide Web:
<http://www.streetswing.com/histmain/z3juba.htm>

Ullrich, Moritz: *Rhythmus in der Schule! – Trommeln, Rap, Bodypercussion*. Geraadpleegd op 18 februari 2011 op het World Wide Web: <http://www.musikschulen-sh.de/download/RidSKonzept.pdf>

Universität Heidelberg: *Interdisziplinäre Konferenz 'Leibgedächtnis & Therapie'*. Geraadpleegd op 19 februari 2011 op het World Wide Web:
<http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/projekte/bewegung/leibkonferenz2011.shtml>

Van Dale: *Percussie*. Geraadpleegd op 20 mei 2011 op het World Wide Web:
<http://www.vandale.nl/vandale/zoekService.do?selectedDictionary=nn&selectedDictionaryName=Nederlands&searchQuery=percussie>

Wikipedia: *Juba dance*. Geraadpleegd op 21 februari 2011 op het World Wide Web:
http://en.wikipedia.org/wiki/Juba_dance

Wikipedia: *Meditatie*. Geraadpleegd op 28 mei 2011 op het World Wide Web:
<http://nl.wikipedia.org/wiki/Meditatie>

Andere

Braun, Johanna (2008): *Intuïtief werken in het moment. Hoe kan men binnen dans-bewegingstherapie handelen in het moment en welke rol speelt intuïtie erbij?* Scriptie, Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Gröning, Tatjana (2007): *Verslag Toegepaste Mediumvaardigheden, Onderwijsleerperiode 1*. Niet gepubliceerd werkstuk, Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Gröning, Tatjana (2008): *Verslag Beroepsgerichte Mediumvaardigheden, Onderwijsleerperiode 2*. Niet gepubliceerd werkstuk, Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Smeijsters, Henk (2010): *Handout hoorcollege: Onderzoekstypen en onderzoeksmethoden*. Hoorcollege op 4 oktober 2010, Hogeschool Zuyd te Heerlen.

Tiel, Miep M.P.E. van (2009): *Dans en bewegingstherapie bij jongeren in het voortgezet REC 4 onderwijs, die te maken hebben met problemen in de identiteit en imago ontwikkeling*. Scriptie, Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Wagner, Reck, Morlinghaus (2011): *Leibgedächtnis in Rhythmen und Entwicklung*. Symposium Conferentie 'Leibgedächtnis und Therapie', 1 april 2011.

Bijlagen

Bijlage 1: Tabel uit de codering vanuit de data-analyse

Ritme	- om in een bepaald ritme te komen is het belangrijker om het ritme te <i>voelen</i> , dan het ritme te <i>denken</i>	1,6
	- als we ritme (& muziek) horen ontstaat de natuurlijke behoefte om te bewegen	1,6
	- iedereen heeft ritmegevoel en wordt ermee geboren, ook iemand die lang nodig heeft om een ritme 'te begrijpen/geïnternaliseerd te hebben'; daarom raakt het mensen	1,8
	- geweldige / overweldigende ervaring om ritme te voelen	1
	- bodypercussion (BP) stimuleert de connectie met ritme en je wordt deel ervan	1,8
	- ritme werkt positief	3
	- ritme wordt in het hele lichaam ervaren	3
	- ritme meezingen helpt om hem te verinnerlijken	3
	- concentratie op ritme gericht	4
	- ritme krijgt eigen dynamiek en wordt muziek (melodie)	4,6
	- loslaten helpt om 'in het ritme' te komen	4
	- biedt structuur	4
	- is radicaal (juist / onjuist; binnen / buiten het ritme zijn)	8
	- er wordt spanning opgebouwd	4
	- is interessant	4
	- door ritme in het hier en nu komen	4
	- ritmische varianten (zoals off-beats, triolen, etc.) zijn fijn	4
	- beat betonende ritme is minder leuk, laat aan militair denken; behalve bij rock en techno, dat is wel fijn en laat aan trance denken	4
	- ritme kan zowel een betekenis in het alledaagse leven hebben (5) of niet(4)	4,5
	- gezamenlijke ritme draagt je	8
Sociaal aspect van bodypercussion (BP)	- een groep, die met BP werkt komt samen / groeit naar elkaar toe, heeft een connectie (door kijkes, glimlach, lachen zichtbaar)	1,2,3,4,6
	- losse relatie met andere groepsdeelnemers, weinig groepsverband	5
	- je moet naar elkaar luisteren (om in het ritme samen te komen)	1
	- concentratie op zichzelf en de anderen, vooral op jezelf	1,4,5
	- communicatie / non-verbaal gesprek onderling wordt als fijn waargenomen → plezier	1,4
	- agressie op een verspeeld manier	1,2
	- harmonie ontstaat door BP en ritme	1
	- door de groep meer kracht ervaren, dan alleen; intensiever belevenis	2,5
	- er ontstaan veranderingen in de groep	3
	+ vaak eerst frustratie over zichzelf (vergeleken met anderen)	3
	+ door succeservaringen verbeterd de stemming in de groep	3
	+ samen plezier beleven	3,7
	- zich geobserveerd voelen heeft twee kanten	4
	1: negatief, omdat je beoordeeld voelt	4
	2: positief, omdat je door anderen gezien wordt (voldoening van behoefte)	4

	- competitief gevoel, onderlinge stimulatie - de ander mee willen slepen, onderling helpen, uitleggen, oefenen - fijn om samen bezig te zijn; moeilijk om alleen / individueel bezig te zijn → angst beoordeeld te worden - de groep draagt je door het gezamenlijke ritme - binnen en buiten wordt met elkaar verbonden (waar eindigt praten, maken van klanken en waar begint luisteren) = connectie van het zelf en de ander - in de groep voel je veilig en vrij - spiegel van de persoonlijkheid - groepservaring werkt zich helend uit	6 6 7 7 8 8 8 8 8
Thera- peutisch aanpak / werkvormen / werkmodel	- voorbeeldoefening om mensen samen te brengen (cohesie): + allen staan in een kring: iedereen doet 4 tellen op de doorlopende maat; hierbij mag gekopieerd worden of een individuele ritme gedaan worden; belangrijk is dat de maat door blijft gaan; als dan iemand eruit valt <i>breekt</i> de ritme/kring - als mensen onzeker zijn / bang zijn om alleen een ritme te 'bedenken' helpt kopiëren, dus als therapeut iets voorgeeft - metafoor: 'eerst worden leren, dan zinnen spreken'; begin met luisteren en klanken maken (experimenteren), dan pas met hele ritmes werken - oefeningen bij onzekerheid (begin van het werk met BP): + BP-frase van 8 tellen aanleren en dan de groep in Subgroepjes splitsen; elk subgroepje creëert zelfstandig een eigen BP-frase van 2 keer 8 tellen; dan alles samen brengen en samen uit voeren + heel basaal beginnen en uitleggen, dat als je gaat / loopt al een ritme ontstaat: dus 1. door ruimte lopen, 2. met voeten stampen, 3. ritme met voeten (stampen) en handen (klappen) maken,... - Dus langzaam opbouwen. Langzaam tempo kiezen. - (eerste) succeservaring is heel belangrijk - er ontstaat frustratie, als de BP (-frase) te moeilijk / compliceert is - kent geen eigen frustratie - ook op 'slechte dagen'/moeilijke situaties is BP meeslepend; functioneert altijd - als het niet goed gaat kunnen er twee dingen gebeuren 1: BP levert nog extra frustratie op 2: BP is een groot hulp en levert blijheid / beter gevoel op + hierbij helpt / beïnvloedende factoren zijn: - geen te moeilijke oefeningen, mooi ritme, herhaling - er bestaat overdraagbaarheid van ervaringen met BP naar het alledaags leven (parallelle) - geluksgevoel en loslaten kan bij allebei improvisatie en choreografie - praten als reflectie is fijn en levert veel op - ik raak enthousiast en gemotiveerd door de gehele frase een keer te zien - ik beweeg vanuit het gevoel - ik ben heel gemotiveerd om BP aan deerden te leren	1 1 1 1 1,2 2,6 3 2,3 4 4 2,3,4 3,4 4 4 6 6 6

	- geaard voelen / zich aarden; voeten op de grond waarnemen - lichaamsbesef op een positieve manier - lichaam bewust waarnemen - lichaam wordt niet heel bewust waargenomen - waarneming van vibratie in lichaam en grond - lichaamsklanken klinken goed, geen angst om zich zelf te horen - inzet van stem aangenaam - gefocusseerd op jezelf; komt door BP in contact met zichzelf en het eigen lichaam - activering van de zinnen - activering van de presentie	2,6,8 2 2,5 3 2 2,3,5 3,4 5,8 8 8
BP algemeen / effecten	- is makkelijk - stimuleert creativiteit - bestaat uit beweging (coördinatie) en ritme - is voor iedereen geschikt - plezier, (kinderlijke) vreugde - 'Ik wist niet, dat ik ritme en dus ook muziek kon produceren.' - plezier om ritme zelf te maken - energie(k) voelen en beleven - mensen willen graag regelmatig BP doen en ritme produceren - is universeel / internationaal - actief - agressief - direct - kracht door bas - ritmiek - geen remmingen - meeslepend - (grote) groep klinkt goed - geen bewuste effecten van BP - spel met verschillende mogelijkheden - BP wordt als uitdaging / probleem / moeilijk ervaren - na BP voel je ontlast, vrijer en het doet deugd - tempo verhoogt = plezier zichtbaar - trots - 1 persoon: frustratie, na aanpassing van het ritme / beweging = succeservaring, trots - ontspanning (RESET-knopje bij de PC) - afleiding - na een sessie ontstaat een rustig gevoel - de grond wordt als basis ervaren - bij sommige mensen worden spanningen voelbaar (zoals hoofdpijn) - ambitie voelen - coördinatie is confronterend	1,2,3 1 1,3,5 1 1,2,3,5,6,7,8 1 1 1,2,6 1 1 2 2 2 2,6 2 2 3 3 3 3 5 5 6 6 6 7,8 7 7 8 8 8 8
Concentratie	- tijdens het aanleren van een BP-frase moet je zo concentreren, dat het hoofd helemaal in beslag genomen is - hoofd is bezig met begrijpen van de bewegingen - door concentratie kan hoofd afschakelen en gedachten losgelaten worden	2,3,4,5,6,7 2,6 2,4

	- aanpak is theoretisch; ritme opschrijven of tekenen helpt - concentratie op ritme en zichzelf - coördinatie vraagt veel aandacht (concentratie) - BP wordt al moeilijk ervaren, daarom veel concentratie gevraagd	3 4,6 5 5
Loslaten	- bij BP-improvisatie of een BP-frase die al 'in het lichaam zit' (herhaling!) - niet meer hoven nadenken - aangenaam - zich vrij voelen - melodie meezingen - meditatieachtig - loslaten van gedachten helpt om gevoelens te kunnen verwerken - voel je vloeiend & loss (geen verkrampt gevoel meer) - heerlijk moment; vrolijk & blij voelen - controle en dwangen loslaten - iets valt van je af - kom je in het hier en nu - ben je bij jezelf - beïnvloedende factoren om los te kunnen laten: + niet direct gezien worden (bv. door donkerheid) + vertrouwen in de anderen groepsleden + oordeelvrijheid - helpt je om 'in het ritme' te komen - dan zijn er geen problemen / moeilijkheden meer - dan kun je het tempo verhogen = meer plezier, nog meer loslaten - loslaten (van controle) en vasthouden (van de chaos) → helpt je om te ontspannen en ontspant weer nieuw te starten (als RESET-knop op PC) - voel je energie - onderling contact: kijkjes, glimlachen, lachen	2,3,4,5 2,3,4,5,6,7,8 2 2,3,4 2,6 2,8 4 4,5,6 4,5,6 4 4 4 4 4 4,7 4 4 4,6 5 5 8 8,6 6 6

Bijlage 2: Werkvormen

De volgende werkvormen zijn resultaten uit de data-verzameling van mijn onderzoek.

Bijlage 2.1: Cohesie in een groep bevorderen

Uitgangspositie

Allen staan in een kring, de therapeute inclusieve.

Verloop van de werkvorm

Iedereen vult vier tellen op de doorlopende maat met Bodypercussion. Hierbij mogen van de buurman het ritme en de bewegingen gekopieerd worden of individueel vorm gegeven worden aan de vier tellen. Belangrijk is dat de maat door blijft gaan (hierbij zou muziek in de achtergrond een hulp kunnen zijn). Als de maat onderbroken wordt, breekt de kring en dus ook de verbondenheid.

Effect / doel van de oefening

De doorlopende maat confronteert, geeft structuur en verbindt de leden van de groep met elkaar. Het gevoel van vertrouwen en bouwen op de anderen wordt heel erg gestimuleerd.

Bijlage 2.2: Onzekerheid verminderen

Uitgangspositie

Door de ruimte lopend (door elkaar hen).

Verloop van de werkvorm

De therapeute vraagt de groep om door de ruimte te lopen. Daarbij verklaart ze dat er al een ritme ontstaat als je loopt en vraagt de cliënten om daarop te letten. Daarna vraagt de therapeute aan de groep om nu wat harder op te stampen en met de accentuering van enkele passen te spelen. Verder kunnen dan de handen daarbij klappen en ritme met handen en voeten gemaakt worden. Stuk voor stuk kunnen er variaties opgebouwd worden.

Effect / doel van de oefening

Deze oefening heeft tot doel dat onzekerheid of drempels, om met Bodypercussion aan de slag te gaan, verlaagd worden. Door het lopen door de ruimte kan iedereen zich op zichzelf concentreren en alleen door de klanken met de ander in verbinding blijven.

Bijlage 2.3: Samenwerken

Uitgangspositie

De groep staat zo dat ze de therapeut zien kan.

Verloop van de werkvorm

De therapeut leert de groep een Bodypercussion frase van acht tellen aan. Daarna word de groep onderverdeelt in subgroepen. Elke subgroep creëert zelfstandig een eigen Bodypercussion frase van acht of twee keer acht tellen (hierbij is het handig om elk groepje in een ander hoek van de ruimte te plaatsen). Als de subgroepjes klaar zijn met het creëren van hun frase komen allen weer samen en leren de eigen stukken aan de anderen aan.

Effect / doel van de oefening

De cliënten zijn in hun groepje gedwongen om samen te werken. Sociale interactie en rollen worden zichtbaar. Verder stimuleert de oefening eigenheid, creativiteit en expressie. Er wordt de kans geboden om succeservaringen op te doen.