

DE SPELENDE MENS (HOMO LUDENS) IN TEKENBEWEGING

*"De Grote Leegte moet wel uit Chi bestaan,
deze Chi moet zich wel verdichten en alle dingen vormen
en deze dingen moeten zich wel verstrooien
om zo (weer opnieuw) de Grote Leegte te vormen."*

Tao the King, Lao Tse (2^e eeuw voor Chr.)

Het was op een winterse donderdag dat zij samen in hun volgepakte auto op weg gingen naar het zuiden, de grens over, de roestige sleutel omdraaiden om de deur te openen van de oude presbytère in het midden van een klein Noord-Frans gehucht. Vuur maken eerst, uitpakken, bedden opschudden, een werkplek zoeken. Op het rood-geblokte plastic tafelkleed een krant vastplakken, twee stukken houtskool uit de haard als krijtjes, in iedere hand één, diep ademen, in tekenbeweging zijn. Oranjerozige gloed over de krakend witte velden, blauw nog de weidse hemel daarboven...

Het kind en het krijtje

Zodra een kind een krijtje kan vasthouden begint het te krassen, een willekeurige beweging die nog weinig te maken heeft met tekenen. De motoriek van het krassen en de sporen die dat nalaat verwonderen en stimuleren het kind om door te gaan. Het volgt zijn impulsen en gaat er volledig in op. Er ontstaat een spel, een doorgaande wisselwerking tussen beweging, materiaal en sporen. Een tekenbeweging. Het kind als onderdeel van het grote energetische speelveld dat de wereld is.

Wat is een tekenbeweging?

Een tekenbeweging is een beweging die een teken voortbrengt. De beweging komt eerst. Het teken (de tekening) komt daaruit voort en is de materiële verschijningsvorm van de beweging.

De motoriek van het lichaam kan verlengd worden door middel van bijvoorbeeld een krijtje en vorm krijgen als een lijn op papier. Zo ontstaat de tekenbeweging. Tekenbewegingen maken gevoelens los, maar ook zichtbaar, zoals de lijnen van een hartfilmpje of een EEG. De interactie van materiaal, beeld en beweging brengt een verbinding tussen binnen- en buitenwereld teweeg. Het beeld is belangrijk voor de voortgang van de beweging. Hoe langer de tekenbeweging voortduurt, hoe dieper de ervaring wordt. Zo kun je emoties, trauma's en blokkades bewerken. Dit geeft de mogelijkheid tot verwerking en inzicht.

*"Beweging baart vorm, vorm baart beweging.
Vorm baart verdriet, haat, liefde, tegenzin en genegenheid.
Het zijn vormen van de psyche die uit beweging ontstaan zijn.
Wil ik een lijn kunnen ervaren
dan moet ik mijn hand analoog aan die lijn bewegen.
Mijn psyche kan ik ervaren door mijn hand te bewegen terwijl ik de lijn volg.
Bewegingskarakter is vormkarakter.
Doorvoel de vorm en deze wordt van binnen wedergeboren."*

J. Itten, 1919

Wat is de tekenbewegingsmethode (TBM)?

TBM is een methode om levensenergie zichtbaar en toegankelijk te maken, het eigen ritme te herkennen, daarin mee te bewegen en zo blokkades waar te nemen en op te heffen. Het doel van TBM is enerzijds het aanleren van vaardigheden voor het verbeteren van de levenskwaliteit door het veranderen van gedrags-, emotionele en denkpatronen, anderzijds richt de methode zich op radicale acceptatie van wat niet te veranderen is.

De tekenbewegingen bevorderen lichaamsbewustzijn, ademhaling en concentratie, oordeelvrije zelfreflectie, helder denken, zuiver voelen en effectief communiceren.

TBM is een behandelvorm binnen de beeldende therapie die zowel toepasbaar is in een therapeutische setting als in het kader van coaching en procesbegeleiding, in principe voor elke leeftijdscategorie.

Door het universele karakter van de oefeningen kan TBM in steeds wisselende vorm voor vele doelgroepen van toepassing zijn, zowel in groepsverband als individueel. Vanuit onze ervaring en die van andere therapeuten die werken met TBM is gebleken dat de methode relevant is voor de volgende

probleemgebieden: persoonlijkheidsstoornissen, traumastabilisatie en -verwerking, rouw, depressie, angst en dwanggedrag, verslaving en eetstoornissen, autisme, mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking, dementie, relatie- en gezinsproblematiek, stress en burn-out, werkgerelateerde problemen, dyslexie en autonomieproblematiek.

Daarnaast kan een TBM-oefening heel effectief zijn om in de vaart van het dagelijks leven tot rust te komen en stil te staan bij wat er gebeurt.

TBM is gebaseerd op tien elementaire vormen, ook wel oervormen genoemd. Het zijn: schaal, boog, cirkel, spiraal, liggende en staande lemniscaat, horizontale, verticale en diagonale lijn en de zon. Ze zijn herkenbaar in alles om ons heen, enkelvoudig of in samenstelling. Niet alleen het zichtbare, tastbare, maar ook abstracties als geluiden, geuren, gevoelens en gedachten zijn te herleiden tot deze vormen. De oervormen zijn het gereedschap van TBM met oneindig veel mogelijkheden. Ze bieden een veilig houvast en faciliteren daarmee zelfexpressie van opkomende emoties en gedachten.

Vanuit deze oervormen ontstaan persoonlijke varianten die afgewisseld kunnen worden met de elementaire vormen. Hierdoor wordt de dynamiek in het werkproces spelenderwijs gestimuleerd. Vanzelfsprekend kan een eigen tekenbeweging ook als uitgangspunt genomen worden, waarbij de tien oervormen de veiligheid waarborgen.

Door middel van het werken met beide handen (afwisselend of tegelijkertijd) maken linker- en rechterhersenhelft een betere verbinding met elkaar. Dit heeft tot gevolg dat emoties en cognities meer in balans kunnen komen. Door de beweging langere tijd te herhalen kun je een staat van *flow* bereiken. Dit betekent volledig aanwezig zijn in het hier en nu. Hierbij speelt de adem een essentiële rol. De adembeweging is de bron van ons bestaan. De adem geeft de tekenbeweging haar kracht en reguleert emoties, gedachten en lichaamssignalen.

Om die reden wordt iedere tekenbewegingsoefening gestart met een moment van aandacht voor de lichaamshouding en ademhaling. Ook tijdens de oefening helpt de begeleider je steeds terug te gaan naar je adem.

De werkruimte voor TBM biedt bewegingsruimte, helderheid en licht. Er wordt aan de muur gewerkt. De materialen kunnen uiteenlopen van diverse soorten krijt en verf tot klei, zand en water.

Het belangrijkste gereedschap ben je zelf als begeleider. Je eigen professionaliteit en innerlijke houding bepalen voor een groot deel hoe een werkproces verloopt. Dit vereist scholing en ervaring.

...Vrijdag sneeuwdag. Ze gaan naar buiten, de winterse kou op hun gezicht en handen, ze pakken ieder een stok, tekenen cirkels en lange lijnen in de sneeuw. Bewegen, dansen met hun hele lichaam, hun lach klinkt tot hoog in de blauwe lucht. De buizerd kijkt verbaasd naar beneden. Wonderlijk dat eenvoudige lijnen en vormen konden oproepen wat vergeten leek te zijn... het lichaam in beweging, als schatkamer van herinneringen aan het plezier van lang geleden...

Homo Ludens, de spelende mens

De behoefte van ieder mens om zichzelf uit te drukken en daardoor te groeien is een natuurlijk gegeven. Jonge kinderen doen dit spelenderwijs, naarmate ze ouder worden raakt het spontane spelelement meer op de achtergrond.

De ontwikkeling vindt vooral plaats binnen de opvoeding en de vastgestelde kaders van school en opleiding.

Toch voltrekt een groot deel van het leerproces zich op een minder nadrukkelijke en ingekaderde manier, meer spelenderwijs, door middel van ervaringen die opgedaan worden in het dagelijks leven.

Naarmate onze maatschappij meer voorziet in de primaire levensbehoeften komt er ruimte voor de scheppende en spelende mens. Kunsthistoricus Johan Huizinga publiceerde in 1938 zijn werk 'Homo Ludens'. Het idee daarachter is een mensbeeld waarin de mens eerst en vooral een spelend wezen is. Spel en spelen zouden noodzakelijke voorwaarden zijn voor een gezonde samenleving en het voortbrengen van cultuur.

Geïnspireerd door de Homo Ludens van Huizinga werkte avant-garde kunstenaar Constant Nieuwenhuys van 1956 tot 1969 aan zijn *New Babylon* project, een vernieuwend concept binnen de kunstwereld. Hij ontwierp steden waar de spelende en creatieve mens centraal staat, waar de mens bevrijd is van lichamelijke arbeid door de steeds grotere mechanisering. De mens zou zich dan primair kunnen wijden aan het ontwikkelen van zijn creativiteit. Zo zou het belang en de positie van kunst en cultuur centraal komen te staan.

Homo Faber wordt Homo Ludens.

In die lijn ontstonden de rebelse Provo- en Kabouterbeweging in de zestiger jaren, gebaseerd op het gedachtegoed van de spelende mens.

Kort daarna werd het concept Homo Ludens gebruikt als grondslag voor de opleiding creatieve therapie. (L. Wils, *Bij Wijze van Spelen*, 1973) Daarna is er een breed scala aan behandeltechnieken ontwikkeld binnen de beeldende therapie, meer of minder gericht op vrije expressie en het speelse element.

Hoe is dat in TBM?

Homo Ludens in TBM

"...Mijn armen maakten steeds grotere bewegingen, het papier werd te klein. De vrijheid was groot, zo groot als mijn eigen reikwijdte... Er ging iets stromen, wat opgeslagen, opgeborgen in mijn lichaam aanwezig was..." (cliënt GGZ)

In de tekenbewegingsmethode wordt gebruik gemaakt van een spelende manier van leren. De oervormen bieden een kader waarbinnen volop geëxperimenteerd kan worden. Het spanningsveld tussen denken, voelen en handelen, dat tijdens de TBM-oefeningen voortdurend aanwezig is zorgt voor een gelaagde en levendige (speel)ruimte voor therapeutische ontwikkelingen.

Wanneer iemand vastgelopen is in zijn leven moet er nieuwe ruimte geschapen worden om zich te bevrijden van deze blokkades. In TBM maken we gebruik van de lichaamsdynamiek om de problematiek aan te pakken. In een tekenbewegingsoefening komen lichaamssignalen, gedachten en emoties vrij. Op een oordeelvrije manier wordt tijdens de oefening ineffectief gedrag en de daarbij behorende overtuigingen onderzocht en bijgesteld door interventies van de therapeut in voortdurende wisselwerking met de cliënt. De betrokkenheid van de therapeut zorgt voor een veilige therapeutische omgeving, waardoor er ruimte is voor emoties, autonomie, zelfexpressie en spel.

Het tekenbewegingsproces kun je vergelijken met het bouwen aan een stad zoals Constant deze voor ogen had, waarin de cliënt in toenemende mate acceptatie en liefde voor zichzelf en zijn omgeving kan gaan ervaren. Zich opnieuw kan verbinden met de spelende mens in zichzelf.

...Ze maken zaterdagsoep: ui, prei, oranje bolronde pompoen, grof gesneden in de sissende olie, zout, water, alles bij elkaar in de pan. Nu de tuin in, geurige laurier en tijm zoeken onder de bevroren sneeuw, erbij doen en met een royaal gebaar de pepermolen er overheen, meer niet, het vuur in de kachel en de tijd doen de rest...

Voor informatie over het boek 'In Tekenbeweging Zijn', training en studiedagen:
www.tekenbeweging.nl
info@tekenbeweging.nl

Lida Floor en Didi Overman