

Willy DECKERS.

DE MOGELIJKHEDEN VAN DE LICHAAMELIJKE EXPRESSIE.

---

(hoofdideeën van een workshop).

Deze workshop had tot doelstelling informatie te bieden over de plaats en de functie van lichamelijke expressie in opvoeding tot relatie. Er werd eerst gekeken naar een video-band, waarop verschillende aspecten van lichamelijke expressie werden voorgesteld zoals die funktioneren in de Doe-kursussen van Averbode. Op basis van deze informatie hadden we nadien een groeps gesprek over ons thema, waarvan we hier de voornaamste grondlijnen trachten weer te geven.

1. Om te kunnen opvoeden tot relatie-bekwaamheid moeten we allereerst opvoeden tot lichaamsbewustzijn. De kulturele situatie van onze samenleving heeft ons lichamenlijk bewustzijn erg vernauwd, zodat de meeste mensen (ook jonge mensen) nog maar moeilijk bij hun eigen lichaam en zeker bij dat van anderen kunnen thuiskomen. Lichamelijke expressie biedt een goede basis om dit lichaamsbewustzijn opnieuw te verwerven. De voornaamste basiselementen van lichamenlijkheid worden erin opnieuw verkend en getraind : adem, zintuigelijkheid, aarding, beweging, dans, gevoel voor ruimte, klank, sensitiviteit, koncentration, fantasie en spel. De mens wordt zich aldus opnieuw bewust van de intrinsieke mogelijkheden en zijn eigen lichamenlijkheid en leert zijn lichaam opnieuw aanvoelen als de wijze van aanwezig-zijn in de wereld. Hij voelt opnieuw de tinteling in zichzelf, de dynamische stroming van de levensenergie. Hij voelt zich ook weer ge-aard (letterlijk : in kontakt met de aarde), verbonden met en geworteld in zijn omgeving, in de natuur, in kosmos.

2. Relatie-bekwaamheid veronderstelt ook dat de mens zichzelf op een adekwate wijze kan uitdrukken. Lichamelijke expressie

wil juist dit aspekt van het menselijk handelen bevorderen. Ze richt er zich naar dat de mens zijn eigen beleving naar buiten toe vorm kan geven in zijn eigen lichamelijke, in woord en klank, in gebaar en beweging, in houding en verhouding. Zo biedt lichamelijke expressie de mens een kans om zijn eigen lichaam te leren ontdekken en bekwamen als instrument van ontmoeting.

3. Opvoeden tot relatie-bekwaamheid houdt ook in dat de jonge mens zijn lichaam leert ontdekken als kommunikatieve lichamelijke. Kommunikatie is niet op de eerste plaats een geestelijk gebeuren, maar fundamenteel een lichamelijke verhouding tussen mensen. Daarom is het van groot belang zijn lichaam te leren ervaren en kennen als basis voor verbondenheid met anderen, voor contact, voor samen-zijn, voor solidariteit. We zullen vooral aandacht moeten hebben om het possessief (bezitterig, hebberig) karakter van de lichaamsbeleving te doorbreken in de richting van een open, tedere en lustvolle beleving. Als kommunikatieve lichamelijke is lichaam ook basis voor transcendentie-ervaring, voor het overstijgen van de eigen geslotenheid, voor het vinden van perspectief naar zingeving van het eigen leven. Hier ligt ook de basis voor de politieke relevantie van lichamelijke : het vinden van nieuwe vormen van verhouding, omgang, gemeenschap, samenleving, enz.

4. Opvoeden tot relatie veronderstelt ook opvoeden tot esthetisch-erotische gevoeligheid. Het gaat hier om een gezond ontwikkelde zinnelijkheid, een intense lichamelijke betrokkenheid op onze omgeving, die zich baseert op zintuiglijk contact. Onder zintuigen wordt hier niet alleen de vijf klassieke zintuigen verstaan, maar ook de hele oppervlakte van onze huid en onze proprio-ceptieve gevoeligheid (inwendig aanvoelen van bv. adem, spierbeweging, enz.). Onze hedendaagse cultuur legt een sterke, bijna eenzijdige nadruk op de ontwikkeling van het



audio-visuele aspekt, vooral dan in zijn afstandelijke benadering van de werkelijkheid. Daarom is het zo belangrijk in de opvoeding tot relatie aandacht te schenken aan de nabijheidszintuigen, zoals reuk, tastzin, enz. Het taktiele aspekt is van uitzonderlijk belang in het bepalen van de vormgeving van menselijke kommunikatie. In deze mogelijkheden is de hedendaagse mens erg beperkt, zodat zijn relatie-bekwaamheid ook ver beneden zijn reële mogelijkheden ligt. In dit kader werd de nadruk gelegd op het belang van het leren aanraken van elkaar als een kommunikatief gebeuren. Vele mensen voelen hier remmingen of plaatsens het onmiddellijk in een eng-seksueel perspektief. Elkaar aanraken en aanvoelen is nochtans een boeiende mogelijkheid tot wederzijdse ontmoeting. Aldus krijgt het nabij-zijn, het bij-elkaar-zijn nieuwe en onvermoede dimensies. Men zal nochtans moeten rekening houden met de vele geïntrojecteerde taboes en men zal deze weg met veel omzichtigheid moeten behandelen. Er ligt hier nochtans een geweldige kans om elkaar als mensen dieper en echter te waarderen en te eerbiedigen. Misschien biedt deze weg zelfs de mogelijkheid om de huidige tendenzen van macht en geweld om te zetten in tendenzen van solidariteit en tederheid, van bevrijde lichamelijkeheid.

#### Literatuur.

---

De Opstanding van het Lichaam. DNB, Antwerpen, 1975.

Spelen om te overleven. DNB, Antwerpen, 1977.

Sterrendans op de Middag. Levensverdieping, Averbode, 1972.

Lichamelijke en Seksualiteit. Jeugd en Cultuur, april 1976, blz. 314-323.

Lichamelijke Expressie tussen vervreemding en toeëigening.

In : Doen met het Lichaam, Levensverdieping, Averbode, 1979.

Thuiskomen bij je eigen lichaam. In : Gedragsbewustwording,  
werkmap uitgegeven door het Centraal Kaderinstituut,  
Brussel, 1980.

Religie tussen Vervreemding en Bevrijding. Acco, Leuven, 1980.

Lichaam en Religie. In : Lichamelijk (Levensverdieping,  
Averbode), 1980, nr. 1.