

. De cirkel in beweging

Panta rhei (Grieks: πάντα ῥεῖ)
Alles stroomt

Bachelor scriptie
Design, Gerrit Rietveld Academie, 2016 Amsterdam
Iris Woutera de Jong

Inhoudsopgaaf

. Voorwoord	5
. Inleiding en legenda	6-8
. De cirkel in beweging	9-24
. Ritme en dans	25-33
. Moderne dans en performance	34-45
. Rondingen van oneindige orde	46-54
. Uitleiding	55
. Noten en Literatuurlijst	56-65

Voorwoord

Ik ben een ronde cirkel.

Hoe ik daar gekomen ben? Via het vierkant.

Het vierkant wordt geregisseerd.

Door mens bedachte rechte lijnen die doormarcheren over bedachte paden, waar de groepen lopen die hoekigheid ervaren.

Conformereren aan de structuur, die onder de rubberen zolen van onze schoenen ligt geplaveid.

In het 2^{de} vak jaar marcheerde ik de Gerrit Rietveld Academie binnen. Stappend langs de lijnen der verwachtingen. Als een machientje van A naar B. Ik draaide overproductie, creëerde isolement en angst.

Dat jaar bleef ik zitten.

Een punt.

Even stilstaan.

.

Een stipje.

Mijn eigen kleine stipje...

Zo klein!

•

Mag het iets groter?

Het is echt niet te zien zo!

Ik onderzoek de hoekige gevels waaruit ik mijn waarachtigheid had gehaald. Wat zijn die vierkante dozen, die de waarheid in pacht lijken te hebben.

Waarom conformeer ik mij?

In mijn werk werden de rechte lijnen opengebroken. Vervormd.

Ik zocht contact met publiek. Vele ronde stipjes die knippen..

Het kwam mijn werk zomaar binnen rollen!

Wat is deze energie die openbreekt en vervormt?

Ga je mee. We bewegen namelijk nu de cirkel binnen.

Inleiding

In het eerste hoofdstuk **de cirkel in beweging** introduceer ik de *cirkel energie*. Ik begin op klein niveau, bij een draaiende dans van moleculen, naar groter: de draaiende kracht van het universum.

Doormiddel van geometrische kennis, een stukje geschiedenis en oude wijsheid introduceer ik de flexibele, golvende kracht van de *cirkel energie*. Alles is met elkaar verbonden en stroomt.

Hieruit rolt het hoofdstuk **ritme en dans** in rituelen en oude gebruiken. Dit tweede hoofdstuk gaat over menselijke ordening volgens de cirkel. Het gaat om tradities in (oude) culturen, waarbij ritme en dans een belangrijk onderdeel vormen. Ik kijk hoe verschillende rituelen ingezet worden om 'het leven' gezond te houden.

Traditie vloeit over in **moderne dans en performance**. Het derde hoofdstuk gaat over hedendaagse performancekunst, die net als oude rituelen, gebruik maakt van ritme en dans met een rol weggelegd voor publiek. Ik geloof dat oude kennis, over *verbondenheid, energie* en *genezing*, in de theaterwereld bewaard is gebleven.

De cirkelscriptie eindigt met het vierde en tevens concluderend hoofdstuk: **rondingen van oneindige orde**. Door mee te stromen met de cirkelenergie kun je belanden in een positieve beweging waar creativiteit heerst en oneindige mogelijkheden.

De hoofdstukstructuur is opgehangen aan **de monade**. De monade is een Oud Grieks begrip dat staat voor de cirkel, beschreven door de wiskundige . De monade bestaat uit een *stip*, een *rondtrekkende beweging* eromheen en de ruimte ertussen, de *hele cirkel*.

Elk hoofdstuk bestaat uit 5 subhoofdstukken; een **inleiding**, de **stip**, de **cirkel beweging**, de **hele cirkel** en een **suppletoir**. Het suppletoir is een mooie toevoeging op de tekst van het desbetreffende hoofdstuk.

Het ontdekken van bronnen was een leuk proces. Ik ben geïnspireerd door geweldige schrijvers en documentairemakers. De scriptie bestaat uit een breed onderzoek. Ik heb bewust gekozen mijn uitgebreide onderzoek en informatiepallet te gebruiken, omdat ik het gevoel heb dat de cirkelbeweging *overal* in en om ons heen is.

Onderwerpen volgen elkaar op in een stroom. De ene cirkel kan zo uit de ander voortkomen. Ik ga als cirkelcurator aan de slag en kies voor een

samenhang van kleine relevante verhalen.

Alle deelonderwerpen hebben betrekking op elkaar. De schrijfstijl kun je daardoor ervaren als een wervelwind. Een citaat in bijvoorbeeld het derde hoofdstuk had ook zomaar in een ander hoofdstuk kunnen voorkomen.

De cirkelbeweging is een samenhang en mijn nieuw ontdekte visie op voortbewegen! Veel leesplezier.

Leeslegenda

. HOOFDSTUK

Paragraaf

Sub-paragraaf

Quotes en toevoegingen

. De cirkel in beweging

Inleiding

Alles is energie

Alles om ons heen bestaat uit beweging van trillingen, ofwel energie.

Achter het harde oppervlak van de tafel, waaraan je leest, voeren kleine moleculen een draaiende dans om elkaar heen.

Materie is in beweging en daarin kun je overal cirkelbewegingen herkennen. In de cyclus van de seizoenen, de banen van sterren en ook in de heelheid van de oerbron¹.

Panta Rhei (Grieks); alles stroomt en is in beweging.

Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen – Heraclitus (540-480 v. Chr. Grieks filosoof).

In een rivier stroomt steeds nieuw water langs de oevers. Een voortdurende golfbeweging die lijkt te putten uit een oneindige bron.

Achter deze ogenschijnlijke veranderlijkheid heerst harmonie.

Zoals Oosterse religies² geloven en het *Animisme* dit in zich draagt.

Animisme is een geloof door natuervolken, dat alles een ziel heeft en met elkaar verbonden is³.

Natuurkrachten zijn met elkaar verbonden als op een weerkaart. Het weer is in beweging en stroomt onophoudelijk. De ISO-lijnen op een weerkaart houden geen gefixeerd patroon aan, maar zijn wel in samenhang. Bijvoorbeeld windstromen staan in verband met temperaturen die stijgen en dalen door bergen en zeeën die ze tegen komen. Of de golfstroom *El Niño*, die tussen verschillende continenten een klimaatbalans aangeeft.

‘Alles is met elkaar verbonden’, lees je in het woord *Kosmos*; Grieks voor borduursel. In een borduursel zijn alle vormen verweven en opgebouwd uit dezelfde strengen stof. Het woord *Kosmos* geeft ons een visie op het universum uit de Oudheid. Het universum als harmonie van processen en patronen⁴.

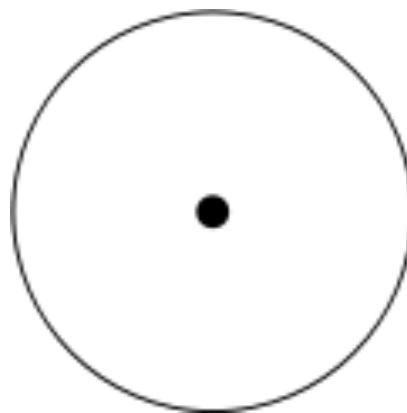
Hopi is een Inheems Amerikaanse taal waarin deze harmonie bewaard is beleven. In haar taalstructuur bestaan geen zelfstandige naamwoorden. Dus niet; ik draag een *hemd*, maar ik ben aan het *hemden*. Sprekers zien ‘het hemd’ dus niet als een apart ‘ding’, maar praten in verbondenheid. Ze scheiden zichzelf niet af van het hemd⁵.



Volgens *Leonardo da Vinci* (1452-1519, kunstenaar en uitvinder) en *Isadora Duncan* (1877-1927, grondlegger van moderne dans) kun je alles ontdekken door naar de natuur te kijken. De vormen, patronen en cycli van de wereld zijn harmonieus, als we deze als wiskundige verbanden zien⁷. Meetkunde is een abstractie, ontworpen om de samenhang van het universum te ontdekken. De geconstrueerde cirkel is een meetkundige vorm. Een perfecte abstracte, die we terugzien in de wereld om ons heen. Zoals in de natuur (*vulkaan kraters, doorsnede van een boomstam, een ei*) in gebruiksobjecten (*schaal, kom de kop van een spijker*), in de kunst (*Tibetaanse mandala's, kunst door Wassily Kandinski 1866-1944, Op Art en Zen kalligrafie*) in bouwkunde en architectuur (*Stone Henge, amfitheatres, yurts pleinen, koepels*) en verder..

De Monade: stip, beweging, cirkel

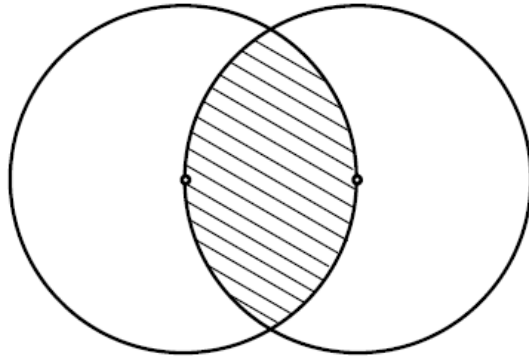
De cirkel werd *Monade* genoemd, door de wiskundige *Pythagoras* in de Oudheid. De *Monade* staat voor *eenheid* en teken je met een passer of bijvoorbeeld met een stok en een touw⁸. Je begint door een stip te zetten. Daar maak je een rondtrekkende beweging omheen. Je eindigt met een hele cirkel.



Volgens *Pythagoreërs* (volgelingen van *Pythagoras*) was de *Monade* het eerste ding dat 'was'.⁹

Vanuit het midden van *de Monade*, de eerste cirkel, kun je naar de rand lopen. Teken op dit nieuwe punt weer een cirkel. Hier ontstaat *de Dyade*, de lijn tussen de twee middelpunten.

Door dit proces te herhalen; een derde, vierde, vijfde cirkel.... enzovoort, ontstaan alle andere vormen uit de meetkunde zoals een driehoek, vierkant of vijfhoek.



De monade was dus een centraal concept in de kosmologie, die ervan uitging dat de wereld - letterlijk - opgebouwd was uit getallen.¹⁰

Wat de meetkunde laat zien, is dat elke geometrische vorm kan worden afgeleid van de cirkel. De cirkel 'als moeder' van de getallen: *ze is een eenheid die in álle dingen bestaat, maar op de achtergrond blijft. Ieder getal dat met deze eenheid wordt vermenigvuldigd blijft zichzelf¹¹.*

De stip

De stip is het eerste punt dat je met een passer op papier zet, om vervolgens met een draaiende beweging, de cirkel om de stip heen te tekenen. Het tekenen van een stip is symbolisch.

Een 'echte' stip of punt heeft namelijk geen dimensie; geen hoogte, breedte en diepte. Als je een stip tekent en daarna onder een microscoop zou bekijken, zie je een hoopje as¹².

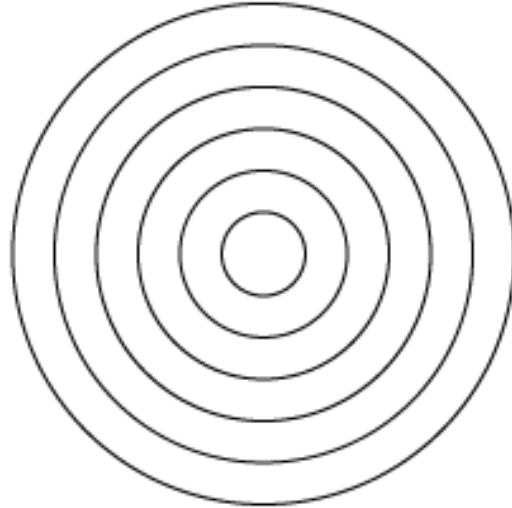
De stip ín een cirkel, was het teken van licht bij de Egyptenaren, Chinezen en Maya's. De stip staat voor *essentie, licht, bewustzijn* en de *gewijde ruimte*.¹³

Traditioneel wordt het centrum gezien als de meest vereerde plek. Niets bestaat zonder het centrum waar het om draait, zoals een lichaam haar kloppend hart nodig heeft.

De cirkel in de vorm van een mandala, werd gebruikt als visueel meditatiemiddel, door Hindoe priesters in de oudheid. Meditatie is een techniek om een subtieler middelpunt te zoeken binnen je eigen belevingswereld.

'Wijs' is degene die het centrale punt van het wiel heeft bereikt en het bewijst, zonder dat hij zelf aan de beweging deelneemt en gebonden blijft aan het onveranderlijke gemiddelde. - Taoïstisch gezegde.¹⁴

Onze ogen wordt automatisch naar het middelpunt van een cirkel getrokken. Hedendaagse grafisch ontwerpers maken hier gebruik van bij het ontwikkelen van bijvoorbeeld logo's.



Concentrisch model

In de natuur zie je principes van gelijkmatige uitdijning vanuit de stip. Bijvoorbeeld als je een steen in een vijver gooit, ontstaat dáár, waar de steen het water oppervlak raakt, uitdijende concentrische rimpels. En zo ook bij spetters, kraters, bloemen of ontploffende sterren.

Een tekening van een stip, met concentrische ringen eromheen, zie je terug in abstracte aanduidingen van ideeën. Met in de kern, de essentiële boodschap en in omliggende cirkels hetgeen wat van minder belang is. Een voorbeeld van een concentrisch-cirkelmodel is de marketing theorie *The Golden Circle*. Deze pleit om in het centrum de *Waarom?*-boodschap te plaatsen en in de ringen daarbuiten *Hoe?* en *Wat?*. Bedrijven die éérst over hun product vertellen *waarom* ze iets doen en daarna pas *hoe* en *wat* ze doen, creëren een sterke band met de luisteraar.

Ik denk dat de boodschap van religies daarom sterk werkt. Een religieuze boodschap communiceert vanuit een sterk gevormde kerngedachte, waaraan mensen zich verbinden. Veel bedrijven maken de fout niet te vertellen *waarom* ze iets doen, maar plaatsen het *product*, de *hoe*-vraag, in de kern van hun boodschap.

De hele cirkel

Naar cirkels kijken is als in de spiegel kijken. We worden onweerstaanbaar door cirkels, cilinders en bollen aangetrokken. Doordat we onszelf erin herkennen.¹⁵

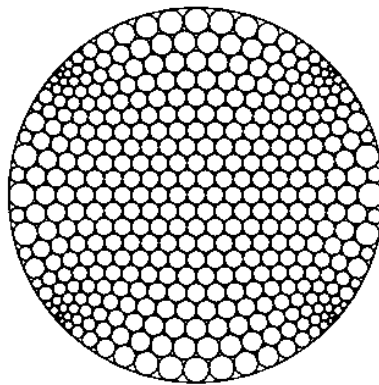
De ruimte binnen de omtrek, manifesteert zich tussen de stip (een nul dimensionaal punt) en de circulaire beweging rondom (een oneindige uitbreiding van het alles).

De hele cirkel onthult de volheid van het zijn, de dans van het onvoorwaardelijke. Zoals een *aureool* in het Christendom wordt gebruikt, als symbool voor eeuwigdurend en heelheid¹⁶.

Een cirkel komt voort uit leegheid en bevat diezelfde leegheid.

Kijkend naar een cirkel worden we ons bewust van de ruimte ín en de ruimte om de lijn heen; het uitgestrekte gebied van het vormloze¹⁷.

De cirkel is de meetkundige vorm met maximale efficiëntie. Als je verschillende meetkundige figuren met een gelijke omtrek over een raster tekent, bevat de cirkel het meest aantal rasterpunten. Ik vind hierbij een uitspraak van een bevriende backpacker leuk: *je kunt een rugzak het best inpakken met opgerolde kledingstukken, in plaats van deze plat op te vouwen. Zo kun je het meest aantal kledingstukken kwijt in je backpack.*



18

Hermeneutiek

Je zou paradigma's binnen de wetenschapsfilosofie kunnen zien als 'ideecirkels'. Binnen een cirkel zijn de modellen en theorieën in samenhang met elkaar. Dit wordt ook wel hermeneutiek genoemd. Als de cirkel *rond* is, wordt deze als sluitend ervaren; een werkelijkheid. Zoals we de hedendaagse kwantumtheorie als sluitende waarheid wordt ervaren; *de wereld bestaat uit kleine elementaire deeltjes.*

Kwantumnatuurkundige en filosoof *David Bohm* suggereert in zijn boek *On Creativity*, dat een blik buiten het paradigma van de kwantumfilosofie ruimte geeft voor het ontstaan van nieuwe theorieën. Hij schetst verschillende cirkels die naast elkaar als waarheden bestaan of zelfs in interactie zijn met elkaar. In plaats van de huidige enkelvoudige weg binnen de wetenschap: van punt A naar punt B, naar de 'ultieme waarheid'.

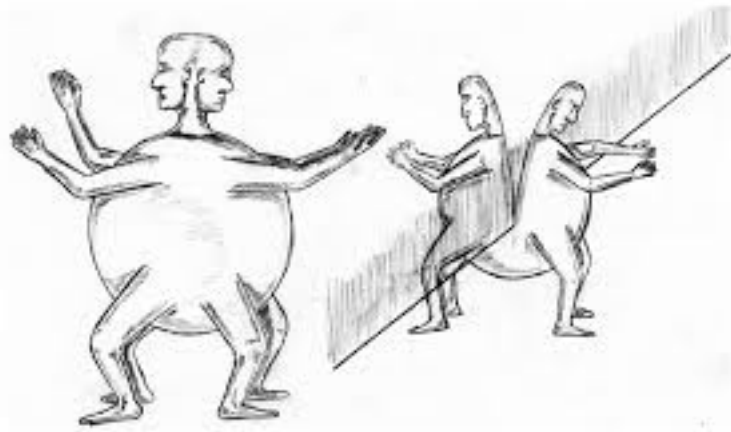
Net als de hermeneutische cirkel waarbinnen een spel of cultuur functioneert. Binnen deze cirkel gelden gezamenlijke regels, afspraken, gebruiken en rituelen, die in samenhang zijn. De kloppende harmonie van het spel is door de virtuele realiteit een heel hedendaags vraagstuk geworden; *wat maakt de cirkel van het spel zo aantrekkelijk voor de speler?* Computerspellen hebben een enorme aantrekkingskracht op haar spelers. Spelers lijken zich in een afgesloten bubbel te bevinden. In onderzoek naar het effect van de zogenoemd *magische cirkel* van het spel wordt aandacht aan de structuur besteed. *Jan Daniel van der Munnik* vult vanuit zijn MA thesis (uitgegeven door de universiteit van Utrecht) hierop aan, dat het ook vooral om de inhoud van het gespeelde spel gaat¹⁹. Vaak bieden spellen een complete fantasiewereld aan, waarin je kunt ontsnappen: een sluitende cirkel, een werkelijkheid. *Marinka Copier* weerlegt het concept van de 'magisch gesloten cirkel' in een artikel in *het NRC*, door de nadruk bij de aantrekkingskracht van het spelen zelf te leggen. Volgens haar speelt het *gamen* zich juist niet af in een afgesloten ruimte, maar kun je de ruimte eerder visualiseren als een *membraam*. Een membraam die het mogelijk maakt om indrukken binnen en buiten het spel toe te passen en verder te ontwikkelen. Dus het gaat om een open stroom tussen binnen en buiten. Interessant vind ik het gevoel van *tijdloosheid* en ook een sterke *verbondenheid*, die de cirkel van het spel biedt aan haar spelers.

Menselijke cirkels

In het klein: een cirkel van twee personen, of groter: de cirkel van een groep, een land of cultuur. Hoe een cirkel zich verhoudt tot andere cirkels, of deze gesloten moet zijn of juist open voor uitwisseling van ervaringen, is iets waar elke groep een eigen gedragscode voor ontwikkelt. Zoals onze huidige vluchtelingenstroom vraagt om een nieuwe definitie van uitwisseling en verbondenheid binnen Nederland. Ik denk dat het tegenhouden van een stroom zorgt voor chaos en zelfs dat je uitwisseling niet kan tegenhouden. Openheid zorgt voor verbondenheid en natuurlijke beweging.

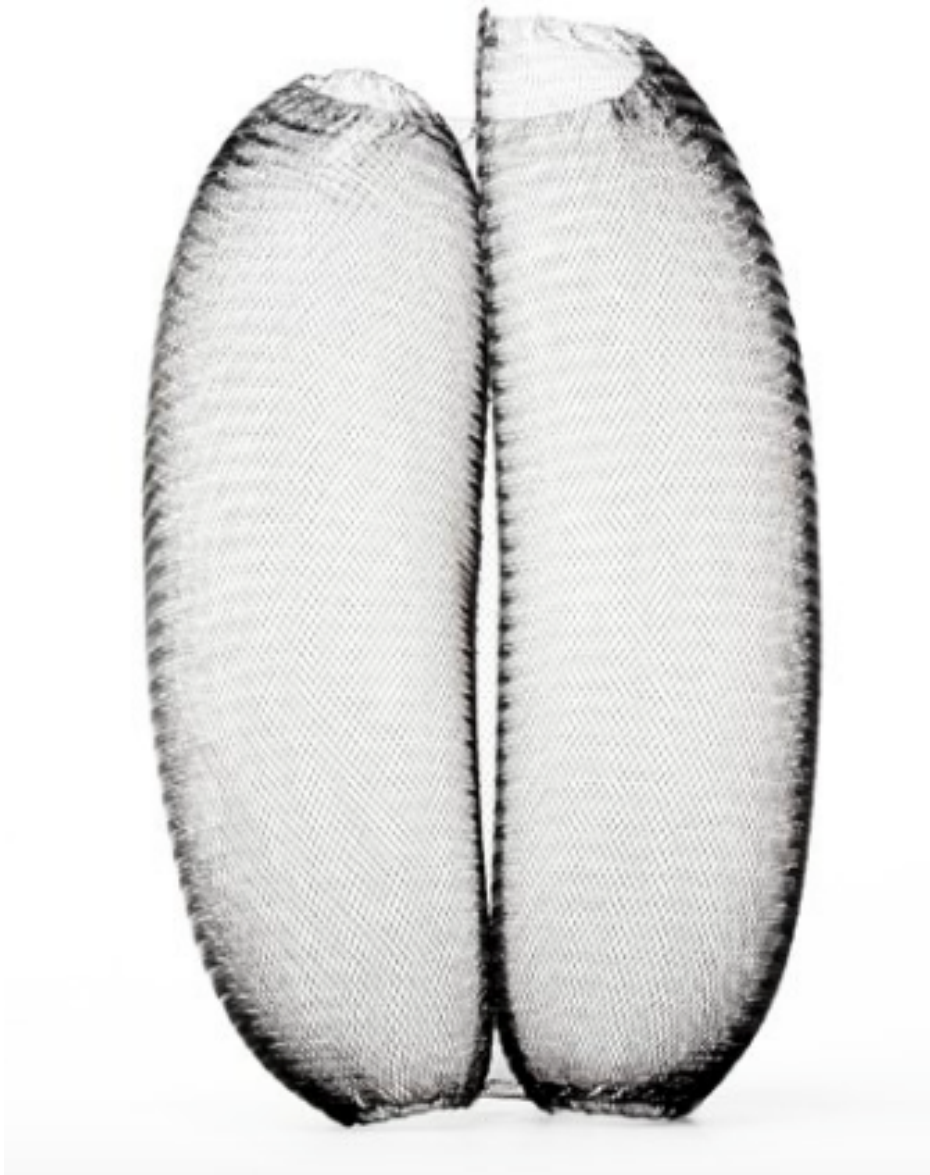
De cirkel wordt ook als psychologisch metafoor gebruikt. De cirkeltheorie spreekt van mensen die halve cirkels zijn en mensen die hele cirkels worden genoemd. De hele cirkel heeft genoeg aan zichzelf. De halve cirkel heeft een andere helft nodig om zich emotioneel 'heel' te voelen. Vaak trekken twee halve cirkels elkaar aan in (liefdes) relaties. Echter houdt deze 'onveilige' stijl van verbinden vaak geen stand. Hele cirkels zijn in staat om op een gezonde, veilige manier contact te zoeken met de ander. Verassend genoeg blijkt uit onderzoek dat een relatie tussen een halve en een hele cirkel, de halve cirkel kan laten uitgroeien tot een gezonde hele cirkel²⁰. Hieruit concludeer ik dat openheid en stroom alleen op een gezonde manier kan ontstaan vanuit heelheid.

Streven naar heelheid of volheid kun je overal herkennen, in menselijke relaties en ook in de natuur. Zoals een regendruppel die probeert rond te zijn.



21

In een dialoog van Plato (Oudgrieks denker ca. 427- 347 v.Chr.) over de liefde, vertelt hij het verhaal van *Aristophanes*. Zeus heeft de mens volmaakt gemaakt en omdat de bol de meest volmaakte vorm is, was de mens oorspronkelijk bolvormig. Nu had de mens 4 armen, 4 benen en 2 gezichten. Door zijn bolvorm was de mens sterk en kon hij zich razendsnel verplaatsen, werd overmoedig en was zo een bedreiging voor Zeus. Deze God besloot de mens te straffen door de Bolmensen in tweeën te hakken en de 2 delen te verspreiden over de Aarde. Sindsdien zoeken de 2 Unieke wederhelften elkaar, met Passie.... en zo is de Liefde ontstaan. – Jan Uittenbroek²².



23

Uit het verhaal van Plato leren we dat de bolvorm sterk is. Als twee helften elkaar in balans houden worden ze een sterke bolvorm. Dit doet me denken aan de polariteitsgedachte die de kern vormt van het de taoïstische filosofie. Zoals *Yin* en *Yang*, twee polirariteiten. Yin de vrouwelijke energie en Yang de mannelijke. Deze cirkelen om elkaar heen en vinden de balans. Polaire energieën bevinden zich tussen mensen, maar ook binnen elk persoon. Wie de ene helft verwijderd, vernietigt ook de ander²⁴. Zo komen we terecht bij de *cirkel in beweging*.

De cirkel beweging

De *cirkel beweging* is er om de cirkel *heel* te maken. Het gaat om de ronddraaiende kracht rond de allereerst getekende stip.

De cirkel staat voor oneindige kosmische harmonie. Harmonie als een cyclus, zoals een ademhaling die komt en gaat.

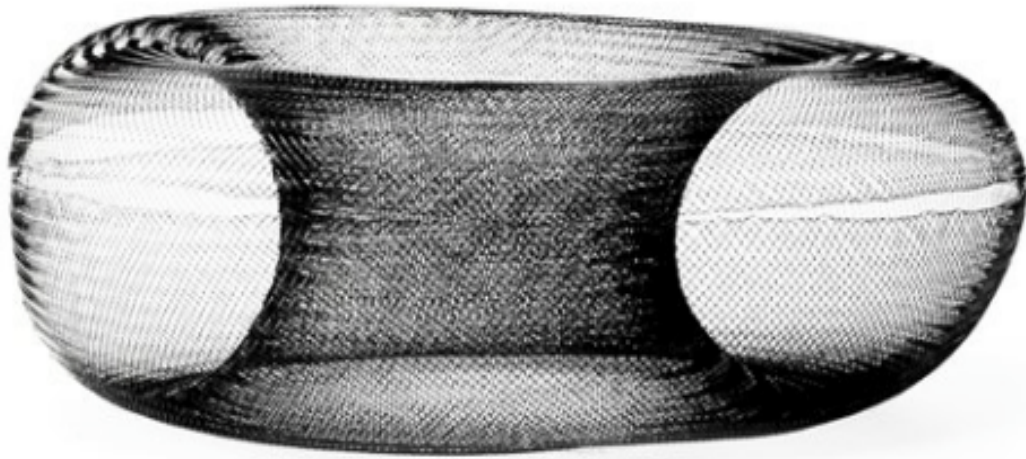
*Het delicate moment waarop een inademing overgaat op een uitademing.*²⁵

De cirkelbeweging als een cyclus, waarin tegengestelde krachten elkaar in balans houden. De boeddhistische en taoïstische filosofie gaan uit van polaire krachten, cirkelend om een centrum. Begrippen zoals *leven en dood, goed en slecht, jong en oud, zwart en wit, zijn en niet-zijn, zomer en winter, eb en vloed, mannelijk en vrouwelijk* zijn onderdelen van hetzelfde systeem, niet vast gefixeerd, maar cirkelen om elkaar heen. Deze krachten bestaan in ieder mens en in het álles. Ze zijn altijd in beweging en vinden de balans. Wanneer de dans verstilt is er geen leven meer, net als bij moleculen. Meegaan in beweging betekent: het leven laten stromen.

Recyclen

Je zou een rondcirkelende cyclus kunnen zien als *recycling* van energie. Energie wordt omgezet naar energie en in het proces wordt er niets vernietigd²⁶. Een mooi voorbeeld is een pan met kokend water; bij een bepaalde temperatuur komen bubbels naar boven borrelen die vervolgens weer uit elkaar spatten. Wanneer er een bubbel spat, borrelt ergens anders een nieuwe naar boven. Het aantal bubbels in de pan blijft gelijk. Of op groter niveau: als licht van een ster eindigt, gaat een nieuwe ster ergens schijnen²⁷. Energie gaat niet verloren.

*We kunnen alleen samenwerken met de natuur en de wereld om ons heen als we de cycli leren herkennen.*²⁸



29

lets en niets vormen elkaar – Lao Tse³⁰

Recyclen is een opvatting binnen onze hedendaagse maatschappij die pleit voor het meegaan met de cyclus van de aarde, door energie van een product opnieuw te gebruiken in een ander product. Vaak gebeurt dit in een neerwaartse spiraal, en gaat de bruikbare energie uiteindelijk verloren (*down cycling*). *Cradle to cradle* (wieg tot wieg) filosofie, is een geoptimaliseerde versie van recyclen, waarbij materialen uit een product gelijkwaardig kunnen worden ingezet in een ander product, zonder kwaliteitsverlies.

Tijd als een cyclus

De levensduur van de *Turritopsis dohrnii* kwal is een voorbeeld van een oneindig herhalend cyclus. Deze kwal wordt oud om vervolgens weer jong te worden en weer naar een oude kwal te groeien. Dit organisme heeft het eeuwige leven, tenzij het iets overkomt zoals het wordt opgegeten. De kwal lijkt op een levende vorm van *reïncarnatie*; dat zielsverhuizing aangeeft of in het Latijn: *car*= "vlees"; *re*=opnieuw, "weder vleeswording". Deze religieuze of filosofische opvatting houdt in dat het bewustzijn na de dood niet verdwijnt, maar opnieuw in een ander wezen geboren wordt. Deze zienswijze komt vooral voor in Aziatische religies³¹.

Tijd kan ook worden ervaren als cyclisch. Onze huidige tijdbeleving is lineair, als een tijdlijn. Verleden, heden en toekomst volgen elkaar op in een chronologische lijn. Herinnering en dromen brengen je voor of achteruit op de tijdlijn. Je zou de tijd ook als een cirkel kunnen benaderen. Een cirkel waarin heden, verleden en toekomst tegelijkertijd bestaan³². De kunstenaar *Salvador Dalí* (1904-1989) was gebiologeerd door het eventuele bestaan van de *vierde dimensie*, waarin tijd en ruimte samenvloeien als een geheel. Tijd zou in de vierde dimensie op een totaal andere manier ervaren kunnen worden.

In artikel *De lijn wordt weer een cirkel* door *Huub Mous* (kunsthistoricus) stelt hij de tijd voor als een gigantische cirkel. Hij vergelijkt deze met een ademhaling waarin je eerst stijgt en daarna daalt. Hij stelt ons huidig punt in de cyclus visueel voor: we kauwen hier brood en inslikken het in, om deze te laten verteren door het lichaam. Wanneer we ons op een ander moment in de cyclus zouden bevinden, zou het brood juist in een 'hele' vorm uit onze mond verschijnen³³.



34

Door tijd en ruimte aan de cirkel toe te voegen of anders gezegd *beweging*, zou je deze kunnen zien als draaiend en concentrisch of als een spiraal. Een spiraal is gewoon een cirkel die zich voortbeweegt.

Suppletoir

Het vierkant

Het vierkant ontstaat in de meetkunde vanuit de cirkel. Wanneer je vier aaneenhakende cirkels tekent kun je daartussen de rechte benen van het vierkant construeren.

De *vierkante vorm*, samen met een *cirkelvorm* in mandala's, verwijst vaak naar de aardse materie in harmonie met de rondheid van het universum. Het vierkant staat voor een mens gestructureerde maatschappij³⁵.

Volken die dicht bij de natuur wonen hebben grotere affiniteit met een cirkelvorm dan met het vierkant. Uit een verhaal weet ik dat antropologen ontdekten dat het tekenen van een cirkel makkelijk gaat voor mensen die dicht bij de natuur wonen. Het tekenen van een vierkant ging vaak niet of moeilijk. Dit illustreert de gedachte dat de natuur in een cirkelvorm beweegt en wij deze kracht natuurlijk aanvoelen.

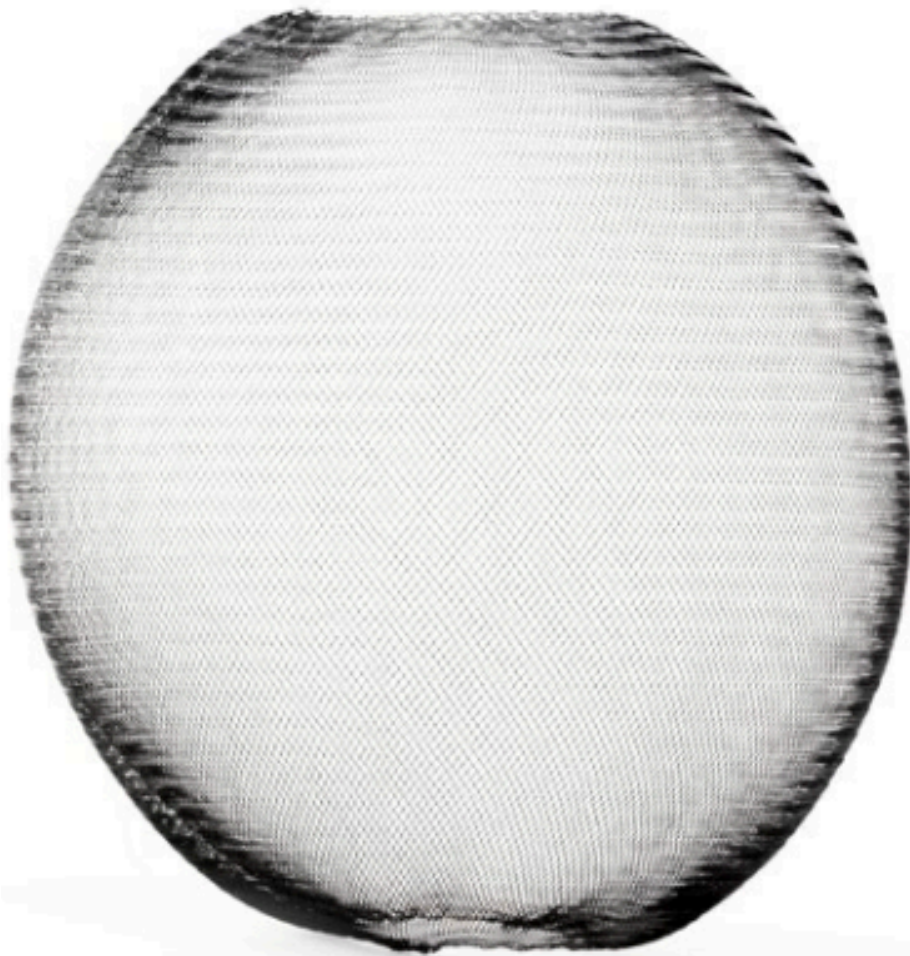
*Een indiaan doet altijd alles in een cirkel, en dat is omdat de kracht van de wereld altijd in cirkels werkt en alles probeert rond te zijn - Black Elk (1863-1950).*³⁶

Een natuurlijke ronde beweging zie je terug in de vorming van een landschap. Zoals de kronkelende vorm van een rivier, die het resultaat is van natuurkrachten, die invloed uitoefenen op elkaar.

Oude middeleeuwse steden hebben zich zo ook gevormd, op een organisch kronkelende manier. In de renaissance werden er veel ontdekkingen gedaan. In het westen gingen we hierdoor vertrouwen op ons eigen vermogen en kwamen we verder weg te staan van een alwetende god. Ten tijden van de 19^e eeuw ging de ontwikkeling hard. De Industriële revolutie, een tijd die draaide om het tandwiel van de machine, volgde door een gigantische bevolkingsgroei.

Je ziet in steden vanaf deze tijd, dat ze zich rechtlijnig gaan ontwikkelen. De stad Barcelona is hier een mooi voorbeeld van. Het oude stadscentrum is een kronkelend geweld van kleine straatjes. Het centrum is minuscuul vergeleken met de grote wijken die eromheen zijn gevormd vanaf de 19^e eeuw. Deze wijken zijn rechtlijnig en efficiënt geplaatst, statisch opgerezen naast elkaar.

In oudere architectuur zie je onze voorbij gegane, organisch, ronde leefstijl terug die zich baseert op de kracht van de natuur. Zoals in de *tipi*, *joert*, en oude *tempels*.



37

Misschien was het wel in een poging om het ongrijpbare te rationaliseren dat er in onze verblijfplaatsen een belangrijke architecturale overgang van cirkels naar rechthoeken plaatsvond. Stedelijke omgevingen nemen veel open ruimte in beslag. En eisen dicht op elkaar staande rechthoekige bebouwingen- Black Elk (1863-1950) De legendarische heilige van de Ogalala Sioux Indianen, vertelde over het ondermijnende effect op de psyche ten gevolge van een dergelijke verandering.³⁸

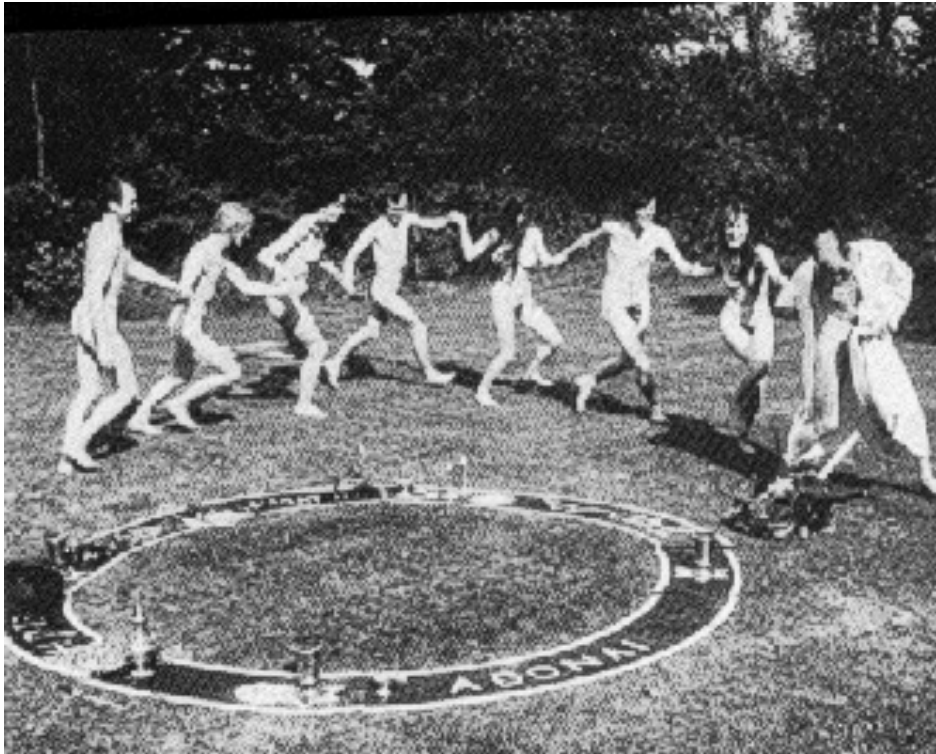
Black Elk suggereert dat een rechtlijnige omgeving effect heeft op de menselijke psych. Het brengt mensen verder weg van het gevoel dat ze met alles verbonden zijn. Vanuit een rechtlijnige effici is het moeilijk mee te gaan in de stroom. Hokjes zorgen voor verdeling en fixatie wat uiteindelijk leidt tot een verstillig van de dans

Het is een misvatting van de oude school om de mens te verdelen in pakketjes, elementen, gedachten, emoties, intuïtie enzovoort. Alle menselijke vermogens bestaan uit een onderling verbonden geheel.
- Alfred Korzybski (1897-1950) Amerikaanse semanticus.³⁹

. Ritme & Dans

Inleiding

Cirkels hebben door de geschiedenis heen een sociale functie. In dit hoofdstuk wil ik het effect bekijken van *menselijke cirkelordering* in oude rituelen en dans. Welk effect hebben deze ronde, ritmische en meditatieve rituelen?



40

De hele cirkel

De kring

In de natuur zie je cirkelordering bij schimmels of zwammen. Een zwamvlokkenkring (ook wel heksenkring) is onder de grond verbonden door een netwerk van draden en groeit concentrisch in alle richtingen uit, tot er barrières zijn. Verschillende zwammen groeien door elkaar heen; echter een andere zwamkring kan ook een barrière vormen om verder te groeien.⁴¹ In een kring voelen mensen zich verbonden en gelijk geplaatst; ze komen vaker tot eenheid en een gemeenschappelijk doel. Daarom werken ronde vergadertafels goed. Dit illustreert de Keltische mythe over *Koning Arthur*, die aan een ronde tafel Engeland verenigde.

“Omdat we intuïtief de helende kracht van cirkels aanvoelen, organiseren we gesprekken in een cirkel als er verdeeldheid dreigt.” Inheemse Amerikanen organiseerde de raad: Om de beurt nam iemand in de cirkel het woord terwijl de anderen luisterden. “Het is als naar een pompoen kijken, je moet elke kant bekijken om hem te kennen en om een beslissing te nemen.” – Chief Oren Lyons (1930, leider van Onondaga-stam).⁴²

De sociale vorming van de kring is bewaard gebleven in volksgebruiken. Zoals een gesprekskring (in de klas), breikringen, bij verjaardagen, het spelen van een spel of verhaalvertellingen. Ook in *Socratisch dialoog* wordt gebruikt gemaakt van een cirkelvormige gesprekskring. *Socratisch dialoog* is een gesprekstechniek die ervoor zorgt dat gesprekspartners op een vrije manier met elkaar kunnen brainstormen over filosofische vraagstukken. De techniek maakt gebruik van *herhaling, rituelen* (voor en na het gesprek) en vindt plaats binnen een *cirkelformatie*.⁴³ De cirkelformatie is een open vorm waarbinnen creatieve uitingen kunnen ontstaan.

Kringdans

De cirkel of kring is de oudst bekende formatie binnen de dans. Een cirkeldans zorgt voor lichamelijk contact; schouder aan schouder, vingers in elkaar geslagen en oogcontact. Dit is een andere ervaring dan een dans in *lijnformatie*. Bijna alle volken kennen in hun oude dansrituelen een *kringdans*. Deze werd gedanst als partnerdans en op speciale momenten zoals bruiloften en andere festiviteiten (zoals in Israël- *Bar Mitswa*). De kringdans verstrekt broederschap en de gemeenschap. Iedereen kan in het ritueel meedansen; jong, oud en ook vrouwen kunnen zonder hun partner vrij deelnemen aan een gemeenschappelijke cirkeldans. De dans gaat samen met ritme, zang en muziek-elementen die soms ervaren kunnen worden als meditatief of zelfs een trance.⁴⁴

Hedendaagse kringdansen zijn bewust opzoek naar de gedeelde energie die de cirkel biedt. Zoals *Biodanza*⁴⁵, een hedendaagse ‘levensdans’ die veel gebruik maakt van de kring. En ook *Sacred circle dance*, die de kringformatie bewust inzet voor een ervaring van eenheid, uitwisseling van energie, persoonlijke groei en creativiteit.⁴⁶

Als volksdans is de *Ganggangsullae* een prachtige voorbeeld. Een Koreaanse seizoensgebonden dans, zo’n 5000 jaar oud. Vrouwen verzamelden zich bij volle maan in een kring om te dansen en te zingen, wat soms een nachklang kan duren. Mannen maken hierbij de muziek. Met ritme en herhaling, draaiend met de klok mee, kan de dans soms een

extatisch ervaring worden. Daarbij doorbrak de kringdans de beperkende regels op het Koreaanse platteland, waar vrouwen niet hardop mochten zingen of s 'nachts het huis verlaten.⁴⁷

Als religieuze dans wordt de cirkel gebruikt om god op aarde aan te duiden of de heilheid van het Universum. Zoals de *Tsam* dans⁴⁸ uit het Tibetaanse geloof of de dans van Sjiva:

*De Hindoegod Sjiva Natarai, aantoonbaar de oudste onafgebroken vereerde godheid ter wereld, vertegenwoordigt de veranderende levenskracht die alle vormen inspireert. Het cirkelvormige Universum manifesteert zich door de dans van Sjiva.*⁴⁹

De stip

De stip komt in rituelen voor als gefocuste concentratie. Ik vertel over gevisualiseerde stipmeditatie zoals gebruik van de *mandala* en *zen-cirkel*. Maar ook stip-meditatie door beweging in *rituele dans*, *yoga* en *traditionele vechtsporten*. Ademhalingstechnieken, zang en geluid zijn vaak een belangrijk onderdeel. De meditatietechnieken worden gebruikt om *innerlijk licht* te activeren. Het innerlijk licht staat voor je persoonlijke stip, maar ook groter het licht van het universum. In religie leidt het licht vaak tot ultieme *verlichting* van de geest en het lichaam. Het lichtlichaam staat bekend als *merkaba* (Egypte) de *groeïende slang* (Mexico) of het *regenbooglichaam* (Tibet).⁵⁰ En staat in de boeddhistische filosofie voor waarheid.⁵¹

Soefisme

Binnen het *Soefisme*, een mystieke traditie met haar oorsprong in de vroege Islam, dansen *Derwisjen* draaiend met grote rokken rond hun middelpunt. Het ronddraaien gebeurt om de stip; het licht dat staat voor Allah wat *alles* betekent. Door het ritueel proberen dansers in extase te komen en door middel van deze meditatie techniek dichter bij god.⁵²

Karma

Karma is een begrip uit de boeddhistische filosofie. Door ademhalingstechnieken die zich ritmisch herhaalt, leer je je concentreren. In meditatie ontdek je dat je 'iets doet' dat nog niet voorbij is. Karma kun je uitleggen als groeven van een grammofoonplaat; je ontdekt de cirkel beweging binnen jezelf.⁵³

Mandala

Mandala's worden gebruikt binnen meditatie om 'eenheid met het universum' te ervaren. *Mandala* betekent letterlijk 'cirkel' en vindt zijn oorsprong in religies van India en Tibet. De concentrische opbouw geeft het volmaakte universum om ons heen weer. De ringen staan voor alles wat rond het middelpunt beweegt (sterrenstelsel en het draaien van de zon en de planeten).⁵⁴

Tegelijkertijd is de mandala een soort plattegrond van de reis die de ziel maakt van de buitenste rand naar de kern, het ultieme begrip. Het is een reis die niet alleen wordt gemaakt door ingewijden in het 'tantrisme', die door middel van meditatie, yoga en mystieke seksualiteit dichter bij het goddelijke tracht te komen. Ook inheemse volkeren van Australazië maken gebruik van de mandala en ze werken zelfs als therapieën voor psychiatrische patiënten.⁵⁵



56

De zen cirkel

Kazuaki Tanahashi, (1933; kunstenaar binnen de zen-traditie) legt zich toe op het tekenen van *zen cirkels*. Hij vertaalt de zen-discipline als *de cirkel van de Weg*.

Tussen ambitie, beoefening, verlichting en nirwana is geen enkel hiaat, een onafgebroken discipline. -Kazuaki Tanahashi⁵⁷

De zen-cirkel ofwel *enso* vindt zijn oorsprong in Azië. Volgens de zen-traditie is de cirkel de taal van het 'hier en nu': onvoorspelbaar en onregelmatig. *Kazuaki* trekt zijn cirkels in één vloeiende beweging. "*De cirkel vraagt om geen spoor van onzekerheid of aarzeling.*" Het gaat om directe dynamische communicatie.

Anders dan de precieze geometrische of mystieke cirkel (zoals de Tibetaanse mandala of in de christelijke iconografie), is het een "*directe en spontane uitdrukking van de verlichte geest, een onvoorwaardelijke, grenzeloze aanwezigheid.*" De *enso* is een visuele toevoeging om een positieve gemoedstoestand te bevorderen, net zoals ademen (gebruikt in Yoga), glimlachen en *chanten*.⁵⁸

"De enso is de uitdrukking van een ontwaakt hart en een ontwaakte geest, thuis in de volheid van elk moment". - Kazuaki Tanahashi⁵⁹

Vechtsport

In verschillende vechttechnieken wordt gebruik gemaakt van de meditatieve kracht van de cirkel. Zoals *The Small Circle theory* binnen *Jujitsu*⁶⁰. En ook bij *Shintaido*⁶¹, een niet competitieve vechtsport uit Japan, die gebruik maakt van cirkelbewegingen.

Won Ya, is een Koreaanse vechtsport.

Won betekent cirkel: *In de Dao filosofie geeft de lege cirkel het moment aan voordat Yin en Yang worden geboren. De benadering van uit de leegte. Gesymboliseerd door de lege cirkel. We noemen dit het potentieveld.*

In Hankido wordt deze theorie gebruikt om te reageren op een aanvalskracht. Men maakt gebruik van cirkeltechnieken om de aanvalskracht om te buigen.

Yu betekent water: *Water raakt niet in conflict met objecten op zijn pad. Het past zich aan en stroomt er om heen zonder zijn vorm te verliezen.*

*Toch kan water heel krachtig zijn. In de Dao filosofie wordt deze vergelijking getrokken met je levenspad. Niet strijden maar meegaan in de beweging.*⁶²

De cirkel beweging

Ritmische rituelen

Sommige rituelen maken gebruik van oneindig herhalende ritmische bewegingen of gezang. Het is een herhaling van de vorm die leidt tot 'vormeloosheid'. De dansen worden gebruikt om materie los te laten en in het bewustzijn te raken. In religies gebeurt dit altijd binnen een bepaalde context, zoals de natuurkrachten gunstig stemmen of contact maken met een godheid. De uitwerking is vergelijkbaar in verschillende culturen: de dansen leiden tot *trance*, een extatische staat van 'zijn' waar mensen 'licht' ervaren.

In de documentaire '*Dances of ecstasy*', wordt ingezoomd op verschillende danstradities en de het ritmische aspect ervan. Zoals het *San ritueel* dat wordt beoefend in de *Kalahari* woestijn in Namibia. *San*-mensen wonen daar aan de randen van de samenleving. Het ritueel kan soms uren duren en wordt ingezet als er behoefte is aan genezing of als er verdeeldheid in de stam dreigt. Door de vrouwen van de stam wordt er geklapt waardoor er vibratie ontstaat, terwijl anderen rond dansen.

De *Zikir* traditie is een extatische dans waar *Derwisjen* dansers rond hun middelpunt cirkelen. *Zikir* betekent letterlijke herinneren. En ook *Haddrat* vrouwen die volgens de *Hadra* traditie ritmisch chanten en zingen. Beiden rituelen vinden hun oorsprong in het *Soefisme*.

Het *Yoruba* ritueel is Nigeriaans en maakt gebruik van ritmische drums en dans om de *geest van Orisha* op te roepen. *Orisha* is de belichaming van 'vitale energie' en 'levenskrachten' en brengt mensen dichterbij het licht van god. En zo ook het ritmische *Candomble* ritueel in Brazilië, dat haar wortels in deze Afrikaanse *Yoruba* traditie vindt.

Een Westers voorbeeld, in de USA, is *Fire dance*. Een ritueel dat één keer per jaar plaatsvindt. Verschillende spirituele tradities komen bij elkaar met een gemeenschappelijke liefde voor de aarde. Door ritmisch drummen en geïmproviseerde conversatie worden 'lagen van persoonlijkheid' afgepeld en willen deelnemers naar 'het goud van het pure zelf' reiken.

In de documentaire '*Dances of ecstasy*' worden dus rituele dansen vergeleken met Westerse voorbeelden, zoals ook de techno scene en uitgaanscultuur. Hier voelen techno liefhebbers verbinding via de *beat* van de muziek en komen in een gemeenschappelijk ritme terecht.⁶³

"Your body starts to vibrate in that frequency." – geïnterviewde op het *Rainbow serpent (techno) festival, Australië*.⁶⁴

Suppletoir

Natuur religies en genezing

Repetitieve patronen worden dus binnen oude en de hedendaagse cultuur gebruikt om in extase te komen. *Ritme, beweging, geluid* en soms ook *licht* maken een belangrijk deel uit van het ritueel.

Extase wordt binnen oude culturen gebruikt als genezing ofwel *'healing'*.

*"Taking people to the mystery place."*⁶⁵

Door middel van *trance* (extase) verlaten mensen het lokale bewustzijn en betreden een 'speciale plek'. Dagelijkse vormen, gedachten en identiteit vervloeien en doen er op dat moment niet toe. Mensen spreken over een gevoel van verbondenheid: opgenomen in het grote geheel en verbonden met 'universele energie'.

Andere alternatieve geneeswijzen die uitgaan van deze universele energie zijn: *reiki, energie blokkade* en *acupunctuur*. Deze geneeswijzen bekijken het lichaam als één geheel- ook wel *Holisme* (Grieks *Holon*; het geheel). Extase wordt ingezet om 'energie blokkades' weer te laten stromen en opsplitsing weer samen te smelten. Een meditatieve trance-ervaring kan helderheid creëren, liefde voor elkaar, geluk en verbondenheid vergroten. Je zou *'healing'* kunnen zien als een soort *'resetten'*; het leven terug naar een basisgezondheid brengen.

*"Most of our illness is because we live apart from our soul."*⁶⁶

In natuurreligies en oude culturen worden genezende rituelen geleid door een *sjamaan*. Een sjamaan is een priester en medicijnman, waarvan de taken verschillen per volk of cultuur. Hij of zij is getraind volgens de tradities en vormt een brug tussen heden, verleden en de voorouders van een stam. De sjamaan leidt rituelen en genezing en is in contact met de natuur. Hij of zij probeert de natuurkrachten goed te stemmen.

Het woord sjamaan komt uit het *Siberische Toengoezisch (Evenks)* en betekent letterlijk: *(hij of zij) die weet*. De Sjamaan is een personificatie van verbondenheid en het geloof dat *alles één geheel is*.

De rituelen hebben vaak elementen van performance in zich. Met mensen die in de performance deelnemen en mensen die er naar kijken. Deze rituelen worden dan ook als het begin van theater gezien. Theater zoals we de kunstvorm in onze huidige samenleving kennen.

Via rituelen maakt de sjamaan verbinding tussen verschillende werelden. Met de *bovenwereld* of 'het hoge' wordt vaak een ijle en gewichtloze energie bedoeld. De *midden wereld* gaat over het aardse en materie. De lage energie van de *onderwereld* gaat over gegronde energie, lusten en dierlijkheid⁶⁷. Deze werelden worden in verband gebracht met ons lichaam en de filosofie van chakra's⁶⁸ En ik vergelijk ze met de begrippen *hemel, aarde* en *hel* uit het Christendom.

Hedendaagse terugkeer naar natuur

Ik vind het grappig om te zien dat er in onze westerse cultuur moderne sjamanen-bedrijfjes ontstaan. Ik denk omdat we behoefte hebben aan grotere verbondenheid. *Miriam Ceriez* is zo iemand, die *journalistiek, snellees, management* en ook *sjamanen* cursussen geeft. In haar boekje *Sjamanisme in de praktijk* beschrijft ze dat 'modern sjamanisme' is gericht op energie en het omgaan met energie. Binnen de training ga je opzoek naar jouw persoonlijke energievorm en leer je naar intuïtie, lichaamstaal en beeldend vermogen te luisteren. Je vergroot de genegenheid voor elkaar. Sjamanisme maakt veel gebruik van visualisaties. Dagdromen en fantaseren, dat normaal vaak wordt afgedaan als onrealistisch, spelen hier een belangrijke rol. Fantasie kan leiden tot persoonlijke groei, creativiteit en het vinden van je persoonlijke kern.⁶⁹

Ik vind *Project Wildeman* een leuk voorbeeld van modern-sjamanisme. *Wildeman* is een muziekgroep van vier jonge jongens. In hun theater en muziek voorstelling *Wij* (opgevoerd bij *Over het IJ festival* en *Oerol*), verklaren ze de dood aan het individu. Ze keren met het publiek terug naar oeroude natuurgebruiken en gaan opzoek naar manieren om een gezamenlijke ervaring te beleven.

*"Als hedendaagse sjamanen nodigt Project Wildeman het publiek uit om getuige te zijn van een zintuiglijk ritueel dat de oerkrachten vrij laat komen en de tegenstellingen van de moderne tijd op scherp zet. Met het grootste gemak mixt de Wildeman-stam bezwerende poëzie met woeste rondedansen en onnavolgbare stemrupties met buitenaardse elektronica en soundscapes die je broekspijpen doen wapperen. Vier mannen gaan fysiek en muzikaal tot het uiterste."*⁷⁰



71

. Moderne dans & performance

Inleiding

Rituelen en theater

Van het ritme in oude rituelen bewegen we hier naar hedendaags theater. Het verschil tussen theater en rituelen ligt bij de functie. Het verschil kun je soms moeilijk bepalen, omdat het vooral om *onze* perceptie op de functie van een activiteit of evenement gaat.

Rituelen en theater maken beiden gebruik van uitvoerders (*performing area*) en kijkers (*viewing area*). In elke samenleving zijn performance of theaterelementen aanwezig. Deelnemers van rituelen beschouwen zich echter niet als 'theatraal'. Het is gebruikelijk om een verschil te maken tussen *theater* en *performance elementen* in andere activiteiten.⁷²

In rituelen liggen deze performancetaken vast ingebed in een structuur en hebben een functie, zoals genezen van stamleden of worden uitgevoerd om natuurkrachten gunstig te stemmen.

Ik geloof dat in hedendaagse *theater*, *performance* en *dans* oude rituele kennis bewaard is gebleven. Kennis over samenzijn, verbondenheid en constante beweging.

Het ontstaan van moderne dans

Het is moeilijk te zeggen wanneer mensen zijn begonnen met dansen. Er zijn veel sporen gevonden van de dans, zoals vroege grotschilderingen uit onze tijd als jagers en verzamelaars. Vanaf de oudste beschavingen is dans ingebed in ceremonies en rituelen.⁷³

Het klassiek ballet is ook begonnen als een ceremonie, een sociale aangelegenheid aan het Franse hof. Zoals *Zonnekoning Lodewijk XIV* (1638-1715) in eigen persoon deelnam aan zijn balletten. Het ging om een gracieuze en ogenschijnlijk moeiteloze ordening van het lichaam. Deze balletten waren gebaseerd op het echte leven en konden gaan over bijvoorbeeld politieke zaken. Beweging werd erin afgewisseld met talige voordrachten.⁷⁴

*"How you present yourself in a beautiful way."*⁷⁵

In de 18^e eeuw werd het ballet meer geprofessionaliseerd en theatraal. Kleding en spel gingen afwijken van het echte leven. Er werden nieuwe danstechnieken uitgevonden zoals vaste basisbewegingen, dansrokken werden korter dan gebruikelijk buiten het theater, de introductie van

maillots en de ontwikkeling van mime. Het klassiek ballet werd een uitbeeldende theatrale kunst van oude mythes en sagen. Vrouwen werden in de 18^e eeuw belangrijker in de dans. Het vrouwelijke zou in contact staan met het emotionele, de verbeelding en het irrationele.⁷⁶



77

Klassieke dans is 'aan het vliegen', zoveel mogelijk op de tenen in de lucht en is zo min mogelijk in contact met de grond. Ik denk dat in het klassiek ballet men het 'goddelijke en hemelse' tevoorschijn wil toveren. Zoals Peter Brook (1925) beschrijft in zijn boek *De lege ruimte*: "Opzoek naar hetgene dat niet te zien is in het leven van alledag."

Moderne dans gaat juist om *grounding*, op de vloer, een geaard gevoel. Beiden dansen, klassiek en modern op het huidig professioneel niveau, zijn even veeleisend en onnatuurlijk voor het lichaam.

Moderne dans is ontstaan door grondleggers zoals Ruth. St. Dennis (1879-1968) en Isadora Duncan (1877-1927). Moderne dans gaat over menselijke verhoudingen en communicatie. De dans kan verschillende kwaliteiten in zich hebben zoals rauw, alledaags en hemels.

"We need to look at the now. The emotions of yesterday, are not the same as today" – Jiří Kylián (1947, choreograaf)⁷⁸

Opvallend is dat de stroom van creatie altijd in beweging wil blijven. Dans blijft zich dóór ontwikkelen, naar de vraag van de tijdsgeest. Wanneer een uiting, zoals klassiek ballet, niet meer relevant is om het verhaal van 'nu' te vertellen, maar vast lijkt te zitten in een besloten vorm, wordt deze opengebrouwen. Nieuwe personen, invloeden en uitvindingen laten de creativiteit weer stromen. "Doods theater ontstaat door oude successen en grappen te blijven herhalen".⁷⁹ Het ontdekken van nieuwe vormen houdt ons in de cirkelbeweging, die rond beweegt om de stip.

De stip

*"You do it because it's the essence of something."*⁸⁰

Dit is een quote uit de documentaire *Darcey's ballerina heroines* van de voormalig 'prima ballerina' Darcey Brussell (1969). In de documentaire onderzoekt Darcey wat het betekent om een ballerina aan de top te zijn. Ze geeft aan, dat dansen op uiterst vermogen haar een 'essentieel' gevoel geeft. Het gevoel zich 'in de kern' van iets te bevinden. Ik denk dat topdansers een voorbeeld zijn van mensen die in het centrum van hun eigen fysieke kunnen bevinden en ook in het centrum van kunst en creativiteit.

"Dancers have a spiritual access to art." – Darcey Brussell.⁸¹

Isadora Duncan vind ik een prachtig voorbeeld van iemand die op zoek is gegaan naar essentie. Ze ruilde haar klassieke dansles in voor de natuur. Te midden van natuurgeweld ging ze op zoek. Door naar de natuur te kijken ontdekte ze nieuwe manieren van bewegen en een gevoel van vrijheid. Haar grootste ontdekking noemde ze het 'stralende licht' van waaruit alle beweging voortkwam.

*"Seeking the central spring of all movement, a glowing light underneath the breast"- Isadora Duncan.*⁸²

Eigenlijk zijn dansers en gymnasten constant bezig hun middelpunt op te zoeken. Ze dansen om hun zwaartepunt om in evenwicht te blijven⁸³. En daarbij is het niet alleen een lichamelijke zoektocht, maar zijn dansers ook op zoek naar een geconcentreerde kern in de geest.

Topsporters bevinden zich in een *punt* concentratie. Een doel of taak kan bereikt worden door *niet meer te oordelen, te visualiseren en gewoon 'te laten gebeuren'*. Lichaam en geest komen met elkaar in harmonie.⁸⁵ Dit lijkt op de spirituele stip-meditatie technieken die ik in hoofdstuk 2 besprak. En net als in de boeddhistische filosofie en in yoga, zijn ademhalingstechnieken in de sport essentieel voor geconcentreerde prestaties en het harmonieus bewegen van lichaam en geest.

Performance en theater zijn de taal van het 'hier' en 'nu'. De psyche van de topsporter, danser, performer of acteur is 'in het moment' en is op een gezonde manier in beweging, gefocust en heel.

In de dans is het belangrijk om elke beweging af te maken en dit ook te laten zien aan het publiek.⁸⁶ Dit wil ik vergelijken met het Boeddhistische *adagio*; door elke handeling, hoe klein deze ook is, met aandacht te verrichten kom je in contact met de aarde⁸⁷. Geconcentreerd en aandachtig dansen brengt je in het ritme met de wereld om je heen.

Cirkel beweging

"Dance is the movement of the body in harmony with the earth."

*"Every movement can give birth to another movement, taken from the natural source." -Isadora Duncan.*⁸⁸

Isadora Duncan beschrijft een manier van bewegen die meegaat in het ritme van de aarde, een voortdurende stroom.

Gabrielle Roth (1941-2012 kunstenaar, filosoof en dans-healer) ontwikkelde *5-ritme dansen* en *The wave*: een natuurlijke techniek van dansen waarin ze patronen uit de natuur volgt, waardoor deelnemers zich kunnen overgeven aan "een stroom van energie van binnenuit". De Amerikaanse Gabrielle is Christelijk opgevoed en vond in dans een manier om *lichaam* en *geest* samen te smelten.⁸⁹

"Dance is just letting go. ...The western society is really destination pointed and religion sometimes even hates the body. Dance is for me, just a pattern to surrender to." -*Gabrielle Roth*.⁹⁰

Volgens choreograaf *Jiří Kylián* zijn ritmes overal te herkennen. Het ritme bevindt zich niet alleen in de theaters, maar je kunt het ook vinden op straat in een alledaags moment. *"Where does it begins, and where does it end? Walking in a special way is expressing something; a state of mind in the moment. I think that is dance, really unconscious dance"*.⁹¹

Herhaling van een ritueel maken gedachten vormeloos. Zoals topsporters soms een rituele handeling verrichten voordat ze beginnen aan een belangrijk moment, om in opperste concentratie te komen. Zoals *Ruth Saint Denis* (1879-1968), een van de grondleggers van moderne dans en oprichter van dansgroep *Dennishaw*, altijd vóór een optreden een gefixeerd repetitief ritueel uitvoerde.⁹² En ook bij het eerder besproken Socratisch dialoog, zorgt een rituele inwijding, vóór en na het gesprek, voor een gefocust brainstorm moment.

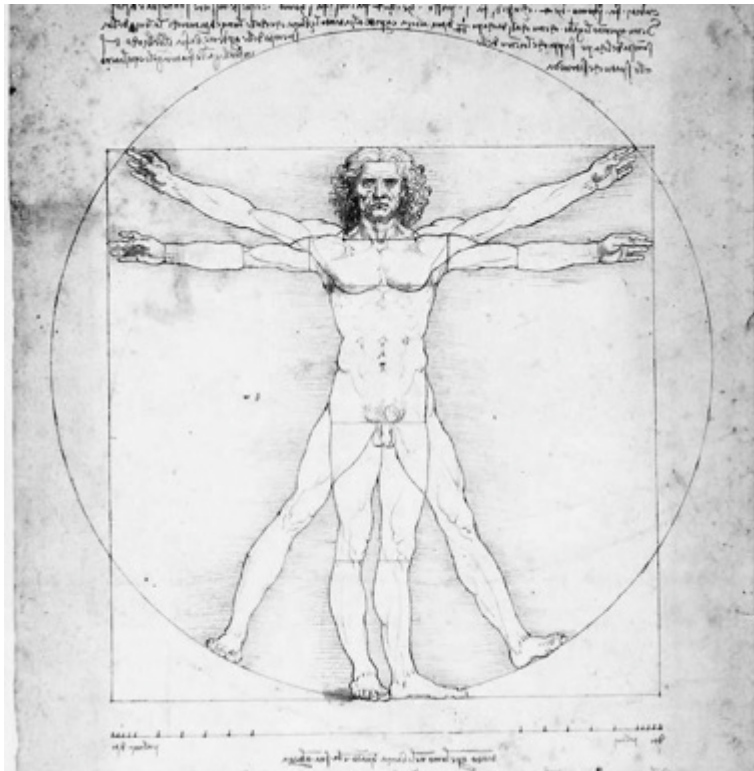
De hele cirkel

De hele cirkel in samenwerking

We bevinden ons in onze persoonlijke ruimte, een cirkel om ons heen die we overal mee naartoe dragen. Als een bel van lucht, leegte of energie. Een ruimte waar we graag controle over hebben. De ene persoon mag dichter in deze persoonlijke ruimte komen dan de ander.⁹³

Je kan je bubbel rond het lichaam ook fysiek definiëren door zovér om je middelpunt heen te reiken als je kan.

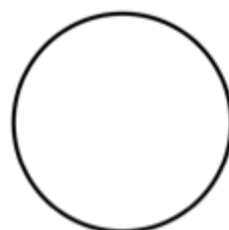
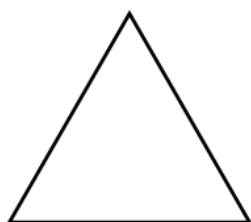
Als oefening bij klassieke dans tekenen dansers met krijt een cirkel om zich heen op de vloer en proberen tijdens de oefenritmes binnen de cirkel te blijven.⁹⁴



95

Samenwerking vanuit heelheid kan zich op een gezonde manier ontwikkelen. Openheid, door persoonlijke angst en ego te laten varen, zorgt voor verbondenheid. *Twyla Tharp (1941, choreografe)* schrijft in haar boek *The collaborative habit* over samenwerken: 'Sometimes we collaborate to jumpstart creativity, other times the focus is simply on getting things done. In each case, people in a good collaboration accomplish more than the group's most talented members could achieve on their own'.

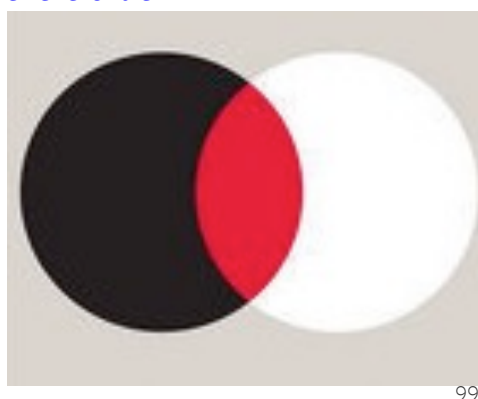
De energiestroom binnen een groep, kan de vindingrijke mogelijkheden schier oneindig maken. Leden van de groep tillen elkaar als het ware op. De dans- en theaterwereld is een kunstvorm die draait om samenwerking. Binnen de kunstvorm zie je veel verschillende vormen. Mijn ervaringen met klassiek ballet is vaak een samenwerking die sterke hiërarchie hanteert. In de documentaire over *Ballet de Russes*, wordt er verteld dat de hiërarchische samenwerking binnen het gezelschap vaak leidt tot sterke persoonlijkheden die botsen⁹⁶. Hiërarchie kun je abstraheren als een piramide of driehoek.



Een gelijke samenwerkingsvorm is als een cirkel, waarin elke deelnemer gelijk is, tegelijkertijd bestaat en kan delen in creativiteit. Je maakt een samenwerking open door geen gefixeerde grenzen te stellen of in hokjes te plaatsen. Fixatie is een vorm van controle houden. Het loslaten van begrenzing kan daardoor onveilig aanvoelen, als een vrije val. Echter gefixeerde begrenzing gaat een organische stroom tegen. Als een steen die je in de rivier plaatst: die creëert weerstand en ook chaos.

"People fear and question: Where would I be without my boundaries". – Gabrielle Roth⁹⁷

Merce Cunningham (1919-2009), een Amerikaanse choreograaf van grote invloed op de moderne dans in de 20^e eeuw, beschrijft in de onderstaande tekst op een prachtige manier de stromende samenwerking van een dansgezelschap: *"Voortdurend voorbereid op de schok van vrijheid. Gedachten worden geboren en zweven tussen hen in, gedachten die zich nooit herhalen, slechts in beweging zijn, krijgen de tussenpozen gestalte zodat men de ritmen als juist ervaart en de proporties echt; alles is spontaan en toch in zekere orde."*⁹⁸



99

Het rood-zwarte logo van de AHK theater school Amsterdam en een vergelijkbaar rood-zwart-wit logo op de kaft van het boek 'The collaborative Habit' van choreografe Twyla Tharp, lijken veel op elkaar. Beiden logo's maken gebruik van de Dyade om samenwerking te duiden.

Twyla Tharp benadrukt dat samenwerken begint met een gemeenschappelijk standpunt.¹⁰⁰ Daarbij geloof ik dat het werken vanuit een persoonlijke essentie en fascinatie het gemeenschappelijk doel versterkt en persoonlijke grenzen makkelijker vervagen.

In de documentaire *Jaap van Zweden: Een Hollandse maestro op wereldtournee* zie je de inmiddels beroemde en gewilde dirigent Jaap van Zweden (1960). Hij werkt op topniveau en wordt gevraagd bij orkesten over de hele wereld. Voor de orkestleden is hij streng, hij eist het uiterste.

En de orkestleden zijn bereid om tot het uiterste te gaan voor Jaap, omdat het in naam van de muziek gebeurt en niet voor persoonlijk roem of ego. Ze voelen dat Jaap gedreven is om de puurste muziekvorm in het orkest naar boven te halen. Werken voor een gemeenschappelijk doel vergroot de inzet, creativiteit en plezier in het werk. Ook in het boek *Take back the economy* wordt het belang van een gemeenschappelijk en gedeeld doel benadrukt naar aanleiding van een voorbeeld van de fabriek *Zanón* in Latijns Amerika. Deze fabriek werd in 2009 overdragen aan haar werknemers. Van privaat bezit werd de fabriek een gemeenschappelijke onderneming. Werknemers creëerden binnen de fabriek een goedwerkende gemeenschap die een gemeenschappelijk doel nastreeft: een eerlijke verdeling en inkomsten voor elk betrokken gezin. Het heeft geleid tot een grotere productie dan ervoor, met een nieuwe gedreven, efficiënte en innovatieve werkwijze.

De hele cirkel als context

Jan Fabre (1958, kunstenaar) trok eens een cirkel op een stukje papier. Hij legde de cirkel uit als de 'theatercontext' waarbinnen hij zich vrij voelt om alles te maken. De cirkel creëert een ruimte waarbinnen vorm en samenhang is. Deze cirkel of 'theatercontext' bezit afgesproken gemeenschappelijke regels net als bij een spel, cultuur of samenleving. De context-cirkel vraagt een bepaalde toenadering van haar publiek.

Het publiek heeft een essentiële rol in het theater. Het publiek maakt de theatercirkel sluitend, de ervaring wordt rond.

Je ziet het na eindeloze repetities, op het moment dat er publiek binnenkomt. Het gerepeteerde stuk gaat leven. De regisseur gaat vanaf het moment dat er publiek komt kijken zijn of haar stuk met andere ogen zien en maakt daarop nieuwe aanpassingen. De spelers groeien aanzienlijk in hun spel door uitwisseling van energie met publiek.

*"De uiterlijke vorm krijgt alleen waarachtig gezag, als de ceremonie een gelijk gezag heeft."*¹⁰¹

Het uiterlijk vertoon van de performance krijgt zijn waarde als deze binnen een ceremonie met publiek wordt vertoond. Theater is een modern ritueel. Het theater ritueel is interessant voor de makers (regisseur, kostuum ontwerper, decorontwerper), voor de performers en ook voor het publiek. Het is een ervaring waarin iedereen deelgenoot is, bij elkaar komt en zelfs als maatschappelijke vertaling of 'healing' kan fungeren.

Het publiek heeft ook een enigszins dubieuze rol. Bijvoorbeeld in de uitspraak van *Isadora Duncan*: “As a rule I never notice the public.” Bij een optreden in Boston (1923) viel de stof van *Isadora Duncan* haar kostuum open en was een gedeelte van haar borst te zien. In de pers stond dat ze haar kleding had *mismanaged* en de optredens er na werden gecancelld. Duncans reactie: *With my performance I want to free the Boston public. Why should I care which part of my body I reveal?*¹⁰² Het naakte lichaam op het podium was choquerend in de jaren 20. In haar performance maakt ze een bewuste keuze om op een natuurlijke manier om te gaan met een lichaam op het podium en haar publiek hierin te onderwijzen. Dit illustreert de soms dubieuze rol die publiek en performer tegenover elkaar innemen. Het podium is een plek om ideeën over te brengen aan de ander.

*“This is the whole point of modern dance, an international understandable language.”*¹⁰³

De performer kan het publiek aankijken, interactie vragen of juist compleet negeren. Hedendaagse performancekunst is veel op zoek naar nieuwe manieren om de verhouding tussen *performing area* en *viewing area* te veranderen. Hoe de keus ook is, de aanwezigheid van de kijker is essentieel. Er vindt een manifestatie van een gezamenlijke ervaring plaats als er contact wordt gelegd.¹⁰⁴

In de hedendaagse performance is samenzijn volgens de cirkelbeweging op een bijzondere manier bewaard gebleven: door een gemeenschappelijk werken vanuit een gedeelde passie, geloof of gezichtspunt binnen een gedeelde context-cirkel. Meedeinend op het ritme van de dans vervagen de individuele belangen en wordt fragmentatie soms één.

Suppletoir

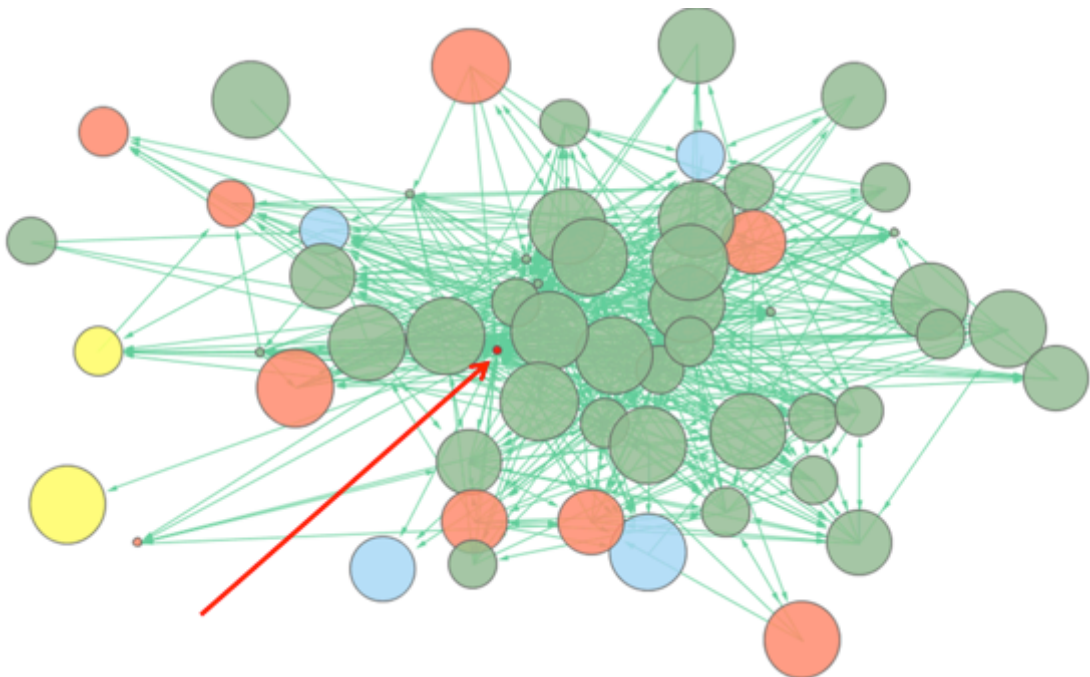
Kostuum

Kostuum is een uiterlijke vorm die bijdraagt aan een ceremonie. Zoals het publiek bijdraagt aan een voorstelling door een ‘kostuum’ aan te trekken: iemand die een avondkostuum aantrekt naar de opera of iemand die dezelfde handeling verricht en uitgaanskleding aantrekt naar een popconcert. *“De uiterlijke vorm krijgt alleen waarachtig gezag, als de ceremonie een gelijk gezag heeft.”*¹⁰⁵

Peter Brook merkt hierbij op, dat hedendaagse ceremonies zijn:
“geconstrueerde sociale bijeenkomsten, waar men zoekt naar een
onzichtbaarheid die het ‘gewone’ moet doordringen.”¹⁰⁶

Ons kostuum in het dagelijks leven, dragen we vanuit identiteit of een
mode gevoel, die bestaat uit gezamenlijke afspraken. De boeddhistische
filosofie zegt: er bestaat niet zoiets als een *onarta*, een ‘ik’ die er altijd al is
geweest. Identiteit is geconstrueerd en veranderlijk¹⁰⁷.

In een hedendaagse kijk op de ‘ik’ vergelijken we de vorming van identiteit
met een netwerk. De ‘ik’ is een verbindingspunt, een stip, tussen alles wat
we tegen komen op ons pad. Dit punt verandert als we omgeven worden
door nieuwe ervaringen en mensen om ons heen. De ‘ik’ is dus een
rekenom van de omgeving, niet vaststaand maar veranderlijk.¹⁰⁸



109

In de eerder genoemde documentaire over *Jaap van Zweden* komt naar
voren dat hij een hele directe manier van dirigeren hanteert. Violiste
Simone Lamsma (1985) legt uit dat er vaak verschillende ‘lagen’ zitten
tussen een directe samenwerking met de dirigent, zoals een laag van
persoonlijk ego. In de samenwerking met *Jaap* zijn deze lagen totaal
weggefallen en verloopt de samenwerking heel natuurlijk.
Als lagen van identiteit zijn weggefallen blijft er een helder en toch ook
persoonlijke kern energie over.

Binnen rituelen van natuervolken hebben kostuums vaak een grote zeggenschap. De rol van kleur, licht en materiaal zijn betekenisvol. Veel wordt binnen de ceremonie verteld door het gebruik van kostuum zoals maskers.¹¹⁰ In het klassieke ballet levert het kostuum ook een grote bijdrage aan het verhaal. Het kostuum vormt een zichtbare en veelal gefixeerde betekenis van een klassieke rol.

In de moderne dans is deze rol van het kostuum doorbroken. Eind jaren 50 ontstond er een nieuwe standaard, namelijk het uniforme *bodysuit*.¹¹¹ Alleen het lichaam en de beweging ervan mochten een verhaal vertellen. Momenteel zijn kostuums weer belangrijker aan het worden binnen de dans. Het kostuum is van haar oude klassieke vormen en conventies ontdaan en mag nu opnieuw ontdekt worden en nieuwe betekenis gaan geven.

Het toevoegen van een uiterlijke vorm kan verrijken, maar kan ook de performance in een dwingend vorm gieten. Zoals in het beroemde *Triadisch ballet* (1922) zijn de kostuums zo sturend in beweging en vorm, dat de dansers 'bewegende sculpturen' zijn geworden. Vorm heeft hier een bewuste leidraad genomen.

Zolang vorm en essentie vanuit een gemeenschappelijk kern komen en de samenwerking één doel nastreeft, kunnen ze elkaar prachtig aanvullen.

Het is denk ik voor een kunstwerk, topdanser, mode-collectie of andere uiting belangrijk dat de uiterlijke vorm één is met de innerlijke essentie en het spel.

Zoals *Miriam Ceriez* over haar cursus modern-sjamanisme schrijft:
*"Lelijke dingen heb ik nog nooit gezien, als je iets maakt vanuit je hart, vanuit je eigen rijke kern. Kan het alleen maar mooi zijn. Van te voren perfectie of schoonheid najagen werkt contra productief."*¹¹²

Vanuit een innerlijke kern kom je vaker tot een harmonie. Harmonie die we alleen ervaren als we in beweging blijven en niet fixeren.

"People have the wrong idea of beauty. For the most it means something soft and pretty. It's about glowing energy." –*Isadora Duncan*.¹¹³

. Rondingen van oneindige orde

Inleiding

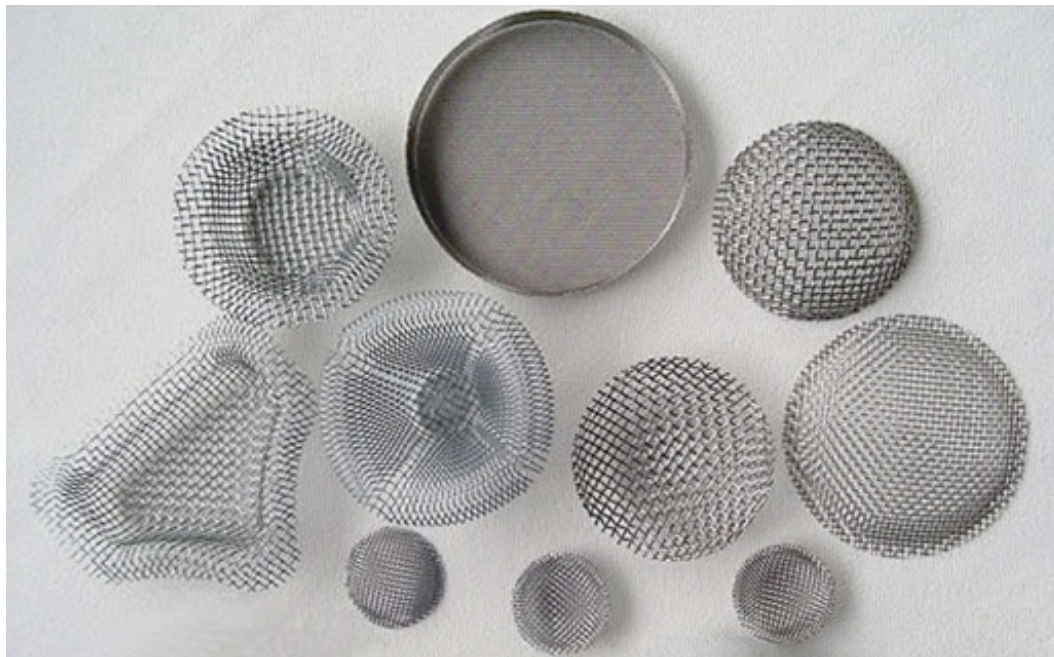
De cirkel staat voor heelheid, de kern en in het ritme komen met de stroom. In dit hoofdstuk onderzoek ik wat er gebeurt als we meegaan in de cirkelbewegingen: *de rondingen van oneindige orde*.



114

De hele cirkel

Een hele cirkel zweeft om je heen, jouw persoonlijke ruimte waarin je mensen wil laten toetreden of niet. Je kunt je cirkel fysiek definiëren, tot waar je kan reiken. Het worden van een *hele* cirkel betekent dat je emotioneel genoeg hebt aan jezelf en gezond contact maakt met de wereld. De cirkel is de meest efficiënte vorm om ons in en mee voort te bewegen. Denk bijvoorbeeld aan de eerder genoemde cirkelpakkingen in een backpack. De cirkel is de meest efficiënte meetkundige vorm.



115

In de natuur is een cirkel niet helemaal perfect rond, zoals een abstractie in de meetkunde dat is. De baan van de planeten gaat bijvoorbeeld *nét* niet rond. Schoonheid hoeft niet te gaan om perfectie of symmetrie. Schoonheid is een ervaring van harmonie die duid op heelheid en is een coherente samenhang. Als menselijke ordening volgens de cirkel plaatsvindt, zoals een ronde vergadertafel of kring, voelen we ons verbonden in een gelijke samenhang. De cirkel heeft van oudsher de mens verbonden in rituelen en dansen.

Mensen ordenen zich volgens de cirkel, zijn zelf een cirkel en bevinden zich in groepen, activiteiten en ideeën die cirkels vormen. Zoals *Jan Fabre* een cirkel tekende als abstractie van de theatercontext, waarbinnen hij zich vrij voelt te maken wat hij wil. De contextcirkel is een ruimte waartoe je je kan verhouden.

*De kunstcontext is de meest vrije plaats die er is, daarbinnen vind ik de machtigste positie om dingen te veranderen. – Tinkerbel (1979, kunstenares).*¹¹⁶

*Als het kunst is mag er heel veel, maar wordt het zelden serieus genomen – Ine Gevers (1960, curator, schrijver en activist).*¹¹⁷

Een toegepaste methode om de cirkelruimte te gebruiken voor het studeren, is door met je vinger een cirkel in de lucht te tekenen, om de plek heen waar je gaat lezen. Door deze fysieke handelingen te verrichten maak je een neurologische afspraak om het studeren tot een goede ervaring te brengen.¹¹⁸

Binnen de cirkel kun je tijdloosheid ervaren, zoals binnen de *magische cirkel* van een computerspel. In het artikel van *Stine Jensen* over *Polder mindfulness* in het *Volkscrant magazine*, vertelt ze over 'verwijlen' bij een kunstwerk. "*Een gemiddelde museumbezoeker kijkt gemiddeld 5 seconden naar een kunstwerk. Nu hebben ze uitgezocht hoe de ervaring verandert als je iemand een langere tijd alleen met een kunstwerk laat zitten. Dit heet verwijlen. En wat is verwijlen dan wel niet? Dat is dezelfde ervaring als opgaan in een spel. Je bent een deelnemer aan het kunstwerk en neemt de innerlijke logica van het kunstwerk voor waar aan. Je gaat er volledig in op. Dan ervaar je tijdloosheid, maar om tijdloosheid te ervaren heb je dus wel tijd nodig.*" Binnen de hele cirkel kan het spelen eindeloos worden. Zoals het voorbeeld van de Latijns Amerikaanse fabriek *Zaon*.¹²⁰ Het bedrijf is in de handen van de plaatselijke gemeenschap gekomen. De fabriek is van een rechtlijnig streven, *van punt A naar punt B = de winst*, een fabriek met een circulaire economie geworden. Werknemers zijn gelijk, zijn met elkaar verbonden en hebben als gemeenschappelijk doel om met de winst weer in het leven van de gemeenschap te investeren. Als een stromende cyclus.

De cirkel in beweging

Dat de cyclus in beweging is zien we overal in de natuur, zoals in de seizoenen. Stilstaan, vasthouden of fixeren leiden tot een verstilling van de dans. Soms zou je willen dat dingen even zo blijven.

Denk aan de stad Parijs, waar duizenden woningen zijn en mensen leven, waar zoveel momenten tegelijkertijd worden beleefd: een baby krijgen, rondlopen, een taxi aanhouden, naar het werk gaan, verliefd zijn. Soms vraag ik me af; *Waar blijven de momenten?*

Het oneindige leven, of het oneindige moment zit echter niet in het vasthouden, maar vind je door mee te bewegen met de cyclus.

In de cirkelbeweging houden tegengestelde krachten elkaar in balans, zoals dag en nacht. In een relatie tussen twee mensen gebeurt er hetzelfde: als de een zich *onverantwoordelijk* gedraagt, vraagt de balans dat de ander zich in een *verantwoordelijke* groef gaat te bewegen. Zo zorgt de wereld op groter niveau ook voor een balans. Het ecologisch systeem, maar ook menselijke relaties zijn in een bepaalde balans. Wanneer jij iets verandert in je doen en laten, verandert de hele balans met je mee.

*Be yourself the change you want to see in the world. - Gandhi (1869-1948).*¹²¹

In het voorbeeld van de fabriek *Zaon*¹²², werd eerst het merendeel van de winst van het bedrijf vastgezet in een privévermogen van de eigenaar. Dit belemmert het hele bedrijf om op een gezonde manier te functioneren. De kansen van andere werknemers nemen af, de bloei van lokale economie is minder en de feitelijke winst wordt zelfs minder. Het privévermogen van de baas is als het ware een steen die de stroom van de rivier blokkeert. Door te kiezen voor een andere balans verandert de hele gemeenschap mee.

In het theater leid vastzetten ook tot doodsheid. *Peter Brook* beschrijft dat 'doods theater' volgt uit de herhaling van bekende vormen zoals oude succesformules en grappen. Een nieuw stuk moet altijd vanuit de *leegte* beginnen en vanuit *een ware vraag*. Het mooie aan de kunstvormen toneel, performance of dans, is dat ze vluchtig zijn. Ze zijn geschreven op de wind. *Vanaf het moment dat theater zijn vaste vorm krijgt, begint er iets te sterven - Peter Brook*¹²³. En ook Tsjechisch choreograaf *Jiri Kylian* vertelt dat hij het belangrijk vindt om altijd in beweging te blijven, nieuwe vragen te stellen en grenzen te verkennen. Als je jezelf als gerenommeerd gaat beschouwen, ontzeg je jezelf de kans om nieuwe dingen te ontdekken. *I think the establishment is not from the outside but from the inside, only when you become established in your own head. - Jiří Kylián*¹²⁴

Ritmische herhaling binnen trance dansen zijn anders dan een vastgezette vorm. Door herhaling worden deze dansen juist *vormeloos*. Het is een ritme om je aan over te geven. Hier wordt een ritmische cyclus gebruikt om de lagen van vorm en identiteit af te pellen en eenheid te herstellen.

De stip

De stip staat voor het licht en voor eenheid. We draaien om de stip heen, maar willen er niet geheel naar terugkeren. De eenheid zit al diep in onszelf, terugkeren voelt axiomatisch¹²⁵

*Alle kennis zit reeds diep in onszelf, we kunnen elkaar herinneren- Plato (ca. 427-347 v. Chr., Grieks filosoof en schrijver).*¹²⁶

De stip is hetgeen waarmee alles begint. Als je een cirkel tekent, zet je eerst de punt van je passer op het papier. En ook een samenwerking binnen een groep of relatie begint met een gemeenschappelijk gezichtspunt. De sterkste boodschap komt uit het centrum. Als je doorraast in de beweging en je concentrisch punt verliest, word je snel ziek. Tegenwoordig hebben mensen veel een *burn-out*. We hebben in het Westen behoefte om weer dicht bij essentie te komen. Succesvolle topsporters en dansers werken vanuit een persoonlijke essentie. Dicht bij de stip is er veel mogelijk.

De stip: *eenheid, kennis en licht* zit in onszelf, maar is vaak moeilijk te zien. Het is makkelijker om deze dingen te zien buiten onszelf. De eenheid bestaat in iedereen en in elk moment.¹²⁷ In kunst of theater wordt eenheid zo vormgegeven dat we haar makkelijker kunnen herkennen. Daarom zijn de kunsten een vorm van '*healing*' voor onze hedendaagse maatschappij. Net als oude trance rituelen brengt theater ons een stukje dicht bij essentie.

*Het publiek verlangt in het theater iets te vinden dat 'beter' kan noemen dan leven van alledag en is daarom geneigd cultuur of uiterlijk vertoon van de cultuur te verwarren met iets dat het niet kent. – Peter Brook*¹²⁸

In de volgende fragmenten vind ik de cirkel beweging mooi beschreven:

We hebben behoefte aan zowel apotheose als een bespotting. We moeten aanvaarden dat we het onzichtbare nooit helemaal zullen zien. Ernaar gestreefd te hebben, moeten we onze nederlaag toegeven en weer op de aarde terugkeren en dan opnieuw beginnen. - Jerzy Grotowski (1933-1999, theatermaker).¹²⁹

My later works have more questions than answers. I feel very exciting to come nearer to the questions from where I am sure there are no answers, Just to be able to ask the questions, I feel really excited. - Jiří Kylián¹³⁰

Tussen ambitie beoefening, verlichting en nirwana is geen enkel hiaat, onafgebroken zen-discipline is de cirkel van de weg. -Kazuaki Tanahashi¹³¹

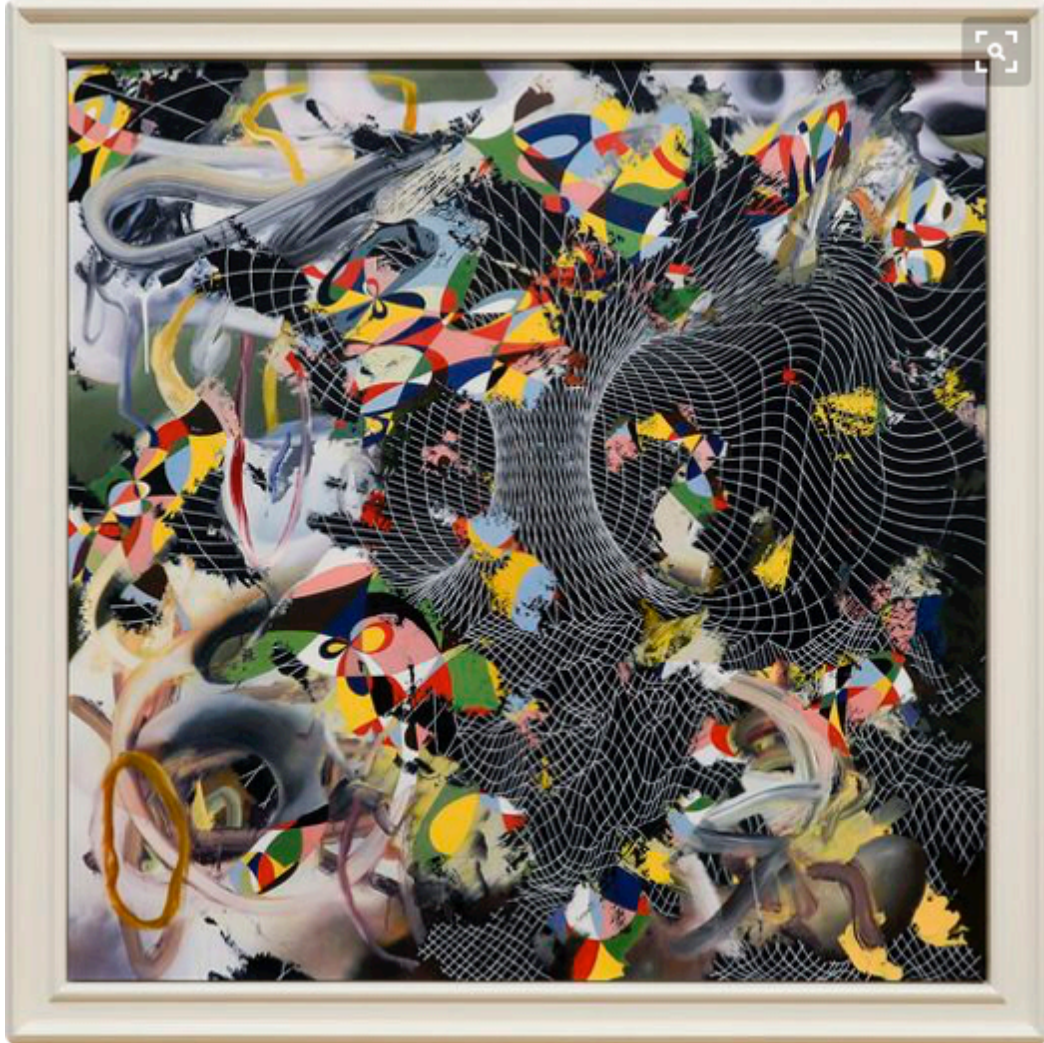
Nothing is ugly in art, only that without character. That without inner and outer truth. - Isadora Duncan¹³²

Anders dan westerse was de kosmos van de hindoes oneindig uitgestrekt oorbij universum andere universum. Tegelijkertijd echter gaf de kosmos nooit werkelijk zijn oorspronkelijke leegte op. Het niets was datgene waar de wereld uit voortkwam en opnieuw opgaan in het niets werd het ultieme doel van eenheid.¹³³

Suppletoir

Rondingen van oneindige orde

Dit laatste suppletoir gaat over de rondingen van oneindige orde. In de natuur zijn deze oneindige rondingen bijvoorbeeld gas of rook. De beweging van rook is spontaan, maar toch in een bepaalde orde. Rondingen van oneindige orde staat voor de cirkelbeweging en kan leiden tot creativiteit en creatie. Creativiteit kan ons brengen tot een ervaring van harmonie: compleet en dicht bij essentie.



134

- *Rechte lijnen* bestaan uit opeenvolgende segmenten die alleen in positie verschillen en gelijk zijn in richting.
- *De cirkel* bestaat uit opeenvolgende segmenten die anders zijn in richting, maar de hoeken tussen de segmenten zijn hetzelfde. Dus het verschil is overeenkomstig.
- *Krommingen met oneindige ordening* zijn opeenvolgende segmenten die verschillend zijn in positie en richting. Zoals gas of rook.

"Curves to infinite order" – David Bohm¹³⁵

David Bohm bevraagt waarom wetenschappers zo geïnteresseerd zijn in hun vak. Dit komt omdat ze bezig zijn met 'inpassen'. Ze passen kleine stukjes informatie in een groter geheel. Wanneer er een nieuwe passende cirkel ontstaat, een nieuwe waarheid, ervaar je harmonie (schoonheid) en voel je je dichtbij essentie. Kunst religie en wetenschap waren in de middeleeuwen één vakgebied. Ze zijn allemaal bezig met inpassen in een groter geheel.

*Beauty is not fixed- not fort the eye of the beholder but an evolving structure. - David Bohm*¹³⁶

'Inpassen' gebeur vaak door iets nieuws te creëren: zoals Einstein de relativiteitsgedachte ontwikkelde. En iets werkelijk nieuws creëren gebeurt door middel van creativiteit. Creativiteit in de hersenen kun je vergelijken met *rondingen van oneindige ordening*. Onze hersens werken voor een groot deel mechanisch, als rechte lijnen. Zo hoeven de hersens niet over alles opnieuw na te denken wat je doet. Zoals een glas met water drinken, een handeling die je een paar keer per dag doet. Een creatieve reactie van de hersens breekt de mechanische denklijnen open. Nieuwe denkvormen kunnen ontstaan. Dit kan gebeuren door constant open te staan om iets nieuws te leren.

Gedachtes zijn altijd in beweging. Onze hersens switchen gedurende de dag steeds tussen verschillende stadia. Fantasie is een voorstadium van diepere creativiteit. Net als schoonheid kan creativiteit niet ontstaan als een vooruit gepland doel, maar eerder als een bijproduct. Diepe creativiteit kan alleen ontstaan als je vrij bent van doelmatigheid, maar ook van angst en overheersend ego. Creatie kan alleen ontstaan door te ordenen. Door gedachtes te ordenen kunnen we relativeren op de wereld om ons heen.

*Choreografie is eigenlijk een vorm van organiseren. - William Forsythe*¹³⁷

Door te bewegen vanuit de stip-essentie: een persoonlijke of gedeelde motivatie, krijgt de beweging haar waarachtigheid. En door altijd in beweging te blijven in de orde van de cyclus, streven we naar de heelheid van de cirkel. Op het moment dat er in de orde van oneindige krommingen een cirkel eventjes *heel* wordt (een stukje past in de puzzel), ervaren we een gevoel van de stip-essentie. Een gevoel van harmonie laat ons herinneren aan de onze verbondenheid met de kern.

In Oosterse religies wordt er geloofd dat achter de ogenschijnlijke chaos, harmonie heerst. Daarom is in de Oosterse gedachte vooruitgang een fabel. In de Westerse gedachte is creatie en vooruitgang juist onontkoombaar¹³⁸. Ik denk zelf dat de cirkel beweging een combinatie van beiden is: *de beweging laat ons de harmonie en verbondenheid ervaren.*

Movement gives shape to all forms

Structure gives order to movement

A deeper and more extensive inner movement create maintains and ultimately dissolves structure. - David Bohm¹³⁹

What is Art? Art is greater then life.

The highest intelligence in the freest body. - Isadora Duncan¹⁴⁰

Uitleiding

De dingen drukten de cirkel in een vierkant.

Toch verdomde moeilijk om die platte vlakken in beweging te krijgen. Op het moment dat de vlakken wiebelen gaat het vierkant langzaam aan rollen. Steeds sneller de berg af. De vierkante hoeken slijten er als vanzelf af.

Door te rollen voel je de wind, de zon en ruik je de geuren van de bloemen onderweg. Steeds groter als een sneeuwbal tot wanneer je opgenomen bent in een golvende stroom die zich oneindig voortbeweegt.

Op de Rietveld heb ik geleerd dat door te conformeren je niet in staat bent je eigen cirkel te trekken. De lijnen om je heen gaan tegen je aan duwen. Zodra je de cirkel trekt ben je vrij, dicht bij de essentie, in contact met de wereld om je heen: dan worden je mogelijkheden oneindig. De cirkel geeft vrijheid om creatief te zijn, samen te werken en te creëren.

Literatuur lijst

Boeken

- Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen, Volkeren, Religies, Mysteries*, Bussum: TOHT 2015.
- Laura Day, *De Cirkel*, 's-Gravenhage: BZZTôH bv 2002.
- David Bohm, *On Creativity*, New York: Routledge 2004.
- J.K Gibson-Graham, Jenny Cameron, Stephen Healy, *Take back the economy, an ethical guide for transforming our communities*, Minneapolis: University of Minnesota 2013.
- Roos van der Lint, *Waarom ik kunst maak*, Utrecht: Veen Media 2013.
- Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap*, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
- Myriam Ceriez, *Ankertjesserie 226 - Sjamanisme in de praktijk, windrichtingen elementen krachtdieren, Keltische cirkels*, Deventer: VBK Media 2001.
- Valerie Steele, *Dance and Fashion*, New Haven: Yale University Press 2014
- Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
- In de ban van de cirkel
- Sherry Chayat, *Cirkel, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi*, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
- Oscar G. Brockett, Franklin J. Hildy, *History of the theatre*, Boston: Pearson 2008.
- Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie, ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, Rotterdam: Lemniscaat 2015
- Twyla Tharp, Jesse Kornbluth, *The collaborative habit, life lessons for working together*, New York: SIMON & SCHUSTER 2010.
- Rudi Klijnstra, *In de ban van de cirkel, graancirkels in de lage landen*, Zeist: Indigo 2000.
- W.T. Gallwey, *Het innerlijk spel, door tennis*, De balans van lichaam, geest in sport, werk en leven, Elmar B.V., Uitgeverij 2012.
- Thea Terlouw, *Een cirkel doorbroken*, Bet-Huen Books 2007
- Anneke Smelik, *Ik, cyborg; de mens-machine in populaire cultuur*, Delft: Eburon 2012.

Artikelen

- Jan Daniël van de Munnik, 'Super Meat Boy's tragisch ritueel. Naar een benadering van [de ruimte binnen de magische cirkel](#)', MA Thesis Universiteit Utrecht Geesteswetenschappen 2011.
- Erica Meijers, ' "Hack je habitat" Interview met Ine Gevers', de Helling jrg. 28, nr. 2 [Politieke kunst](#) 2015.
- Stine Jensen, [Polder Mindfulness](#), Opzij nr. 21 2016.

Web artikelen

- UNESCO world heritage, Intangible Cultural Heritage of Humanity, [Women's Circle Dance, Ganggangsullae under the moon](#), http://jikimi.cha.go.kr/english/world_heritage_new/intangible_treasure_04.jsp?mc=EN_04_02
- Wikipedia, [Ganggangsullae](#), <https://nl.wikipedia.org/wiki/Ganggangsullae>
- Jan Uittenbroek, Pensées, [Aristophanes](#), <http://januittenbroek.blogspot.nl/2014/03/aristophanes.html>
- Bart Funnekotter, NRC.nl archief, [De magische cirkel van de gamer](#), 2007, http://vorige.nrc.nl//wetenschap/article1806235.ece/De_magische_cirkel_van_de_gamer
- Peter Smith, Djoj centrum, [Qigong](#), Rotterdam http://www.djoj.nl/html/Activity/Qi_Gong/Peter_Smit/PSMI1176/Qigong.htm
- Saryo van Lakerveld, Djoj centrum, [Saryo van Lakerveld \(Terra Nova | De vijf Ritmes\)](#), Rotterdam, http://www.djoj.nl/html/Trainer/68/Saryo_van_Lakerveld/Profile.htm
- Joren van Dijk, Omgevingspsycholoog.nl | kennisplatform voor omgevingspsychology, [Wat is persoonlijke ruimte?](#), 2014, <http://www.omgevingspsycholoog.nl/persoonlijke-ruimte/>
- Herbert van Erkelens, Nieuwetijdskind, [Onze herkomst van de sterren](#), <http://www.nieuwetijdskind.com/onze-herkomst-van-de-sterren/>
- Jeannette Wijsman, School voor Zijnsoriëntatie De Cirkel, [Levenskunst en onveilige hechting](#), gepubliceerd in tijdschrift nr. 40 2010, <http://www.leveninverbondenheid.nl/wp-content/uploads/PUBLICATIECIRKEL40juni2010.pdf>
- Huub Mous, HuubMous.nl, [De lijn wordt weer een cirkel](#), 2015. <http://www.huubmous.nl/2015/04/02/entropie-dal/>
- Robin de Boer, Nine for news, [Nieuwe theorie suggereert dat verleden, heden en toekomst naast elkaar in het heelal bestaan](#), <http://www.ninefornews.nl/nieuwe-theorie-suggereert-dat-verleden-heden-en-toekomst-naast-elkaar-het-heelal-bestaan/>
- Bradford Skow, University Press scholarship online, [Objective Becoming](#), <http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198713272.001.0001/acprof-9780198713272>

- Niek, Visionair.nl, *De beperkende factoren van de uitbreidende morele cirkel*, 2012, <http://www.visionair.nl/ideeen/filosofie/de-beperkende-factoren-van-de-uitbreidende-morele-cirkel/>
- FibrcMove, De vicieuze cirkel doorbreken, <http://www.fibromove.com/chronische-pijn-fibromyalgie/de-vicieuze-cirkel-doorbreken/>
- Franklin Leers, Genezenonline.nl, *De lemniscaat of de theorie van de hele en halve cirkels*, 2012, <http://genezenonline.nl/de-theorie-van-de-hele-en-halve-cirkels/>
- Simon Sinek, EURIB European institute for brand management, *De Golden Circle*, http://www.eurib.org/fileadmin/user_upload/Documenten/PDF/Positionering/n_-_De_Golden_Circle.pdf
- Maarten Braun, ICTRecht.nl, *De theorie van de "magische cirkel"*, 2011, <https://ictrecht.nl/gaming/de-theorie-van-de-“magische-cirkel”/>
- Wikipedia, *Hermeneutiek*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hermeneutiek>
- Wikipedia, *Shintaido*, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Shintaido>
- Project Wildeman, *Wij*, <http://www.projectwildeman.nl/wij>
- Praktijk voor Shiatsu therapie, *De cirkel van het leven*, 2013, <http://elementalbalance.nl/de-cirkel-van-het-leven/>
- Wonyu.nl, *Won Yu*, <http://www.wonyu.nl/wonyu.html>
- Mieke Verhooren, Dansatelier INAZUMA Maastricht, werplaats voor *Butoh: lessen- workshops – performance*, <http://www.miekeverhooren.nl/butohvat.html>
- Judo Ryy Ichidai, Cirkel, Professor Wally Jay, 10^{de} Dan *Jiu Jitsu*, 6^{de} dan Judo, 2012 <http://judoryuichidai.com/tag/cirkel/>
- Wikipedia, *De Monade*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Monade>
- Wikipedia, *Reïncarnatie*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Reïncarnatie>
- Wikipedia, *Tsam*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Tsam>
- Wikipedia, *Circle Dance*, https://en.wikipedia.org/wiki/Circle_dance
- *Biodanza* met Phoebe, <http://www.biodanzametphoebe.nl/site/nl/>.
- Vereniging *Biodanza* docenten Nederland <http://www.biodanza.nl/de-definitie-van-biodanza/>
- *Sacred circle dance*, <http://www.sacredcircledance.com>
- Wikipedia, *Chakra*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Chakra>
- Wikipedia, *Soefisme*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Soefisme>
- *Dance of ecstasy*, <http://dancesofecstasy.com>

Documentaires

- Paul Cezinne, Dayna Goldfine, Dan Geller, *Ballet de Russes*, Amsterdam: Homescreen 2010.
- Jane Snijders, Jaap Verhoeven, Mathijs Schouten, *Boeddhisme; historie, verdieping, toepassing*, Rotterdam: Boeddhistische omroep stichting HilversumAsoka 2009.
- Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ectasy*,
- Marijke Jongbloed, *Dans voor het leven*, Amsterdam: Filmfreak 2011.
- Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
- Ruth St. Denis, Ted Shawn, *Dennishaw: The bird of modern dance*, 2009.
- Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
- Jan Fabre, Kurt de Boodt, Emanuel Maes, *Jan Fabre*, Hilversum: Editions a voirC-Sales (dist.) 2001.
- Hans Hulscher, Jiří Kylián, *Jiří Kylián: The choreographer*, 2015.
- *La Ribot: La Ribot Distingquna*
- Frans Weisz, Brigitt Doll, Derek Jacobi, *Leven? Of theater?*, 2012.
- Jeremy Turner, Simon Schaffer, *Light fantastic*, Amsterdam: B-motion 2014.
- Ken McMullen, *Pioneers in art and science: Metzger*, LondonPinnacle Vision (dist.) 2004.
- Pina Bausch, Wim Wenders, *Pina: Dance, dance, otherwise we are lost*, 2013.
- Pina Bausch, Igor Stravinski, Kyomi Ichida, *Pobre Sacre: Une repetition du sacre*, 2014
- Sidi Larbi Cherkaoui, *Reves de Babel*, Don Kent 2010.
- Paul Pissanos, *Salvador Dali: The 4th dimension*, Leerdam: Art-S Home Entertainment 2010.
- Erik Gandini, *The swedish theory of love*, Zweden 2015
- Paul Pissanos, *Van Aristoteles tot Hawkin: het begin en het einde van het universum*, Leerdam: Art-S Home Entertainment 2007.
- Mike Figgis, William Forsythe, Dana Caspersen, *William Forsythe: Just dancing around?, From classical position*, London: NVC Arts 2007.
- *Jaap van Zweden: Een Hollandse maestro op wereldtournee*, Avrotros

Presentatie

- Beatrix Ruf, Catherine Wood, Frederique Bergholtz, Live art at the museum ,talk; *A year at the Stedelijk: Tino Segal*, stedelijk museum Amsterdam 29 november 2015
- *Socratisch design lab* 2014, Humberto Schwab, <http://humbertoschwab.net>

Noten

1. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
2. *In eastern myths people seek to transcend temporal limitations and achieve oneness with the mystery of being, in which all divisions, including human and divine, disappear. Although on the surface everything may seem tempestuous and ever changing, behind this apparent flux lies harmony so complete as to defy all attempts to define it. ...In the eastern mind change and progress seem illusions. In the western mind they seem inevitable.*
3. Oscar G. Brockett, Franklin J. Hildy, *History of the theatre*, Boston: Pearson 2008.
4. Myriam Ceriez, Ankertjesserie 226 – *Sjamanisme in de praktijk*, Deventer: VBK Media 2001.
5. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
6. *Hopi is een taal van de Uto-Azteekse taalfamilie en de traditionele taal van de Hopi-Indianen, de oorspronkelijke inwoners van het noordoosten van de Amerikaanse deelstaat Arizona.*
7. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
8. Afbeelding: *Maria Blaissee, Gauze Forms* 2007, http://www.mariablaissee.com/maria/projects/Paginas/gauze_forms.html
9. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
10. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
11. *Dit wordt gesteld in het werk van Diogenes Laertius: Over het leven van vooraanstaande filosofen.* Wikipedia, *De monade*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Monade>
12. *Dit wordt gesteld in het werk van Diogenes Laertius: Over het leven van vooraanstaande filosofen.* Wikipedia, *De monade*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Monade>
13. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
14. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen
15. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen
16. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
17. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
18. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
19. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
20. Afbeelding: Joran van Apeldoorn, Nastasha Wijers, Projectverslag: Met cirkels naar cirkels: discrete functietheorie en *cirkelpakkingen, Figuur 3.1*, Amsterdam: UVA 2013, <http://www.rolandvdv.nl/Files/Cirkels.pdf>
21. Jan Daniël van de Munnik, 'Super Meat Boy's tragisch ritueel. Naar een benadering van *de ruimte binnen de magische cirkel*', MA Thesis Universiteit Utrecht Geesteswetenschappen 2011.

-
20. Franklin Leers, Genezenonline.nl, *De lemniscaat of de theorie van de hele en halve cirkels*, 2012, <http://genezenonline.nl/de-theorie-van-de-hele-en-halve-cirkels/>
 21. Afbeelding: Jan Uittenbroek, pensées, 2014.
<http://januittenbroek.blogspot.nl/2014/03/aristophanes.html>
 22. *Jan Uittenbroek*, pensées, 2014.
<http://januittenbroek.blogspot.nl/2014/03/aristophanes.html>
 23. Afbeelding: *Maria Blaissee, Gauze Forms* 2007,
http://www.mariablaissee.com/maria/projects/Paginas/gauze_forms.html
 24. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 25. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 26. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 27. Paul Pissanos, *Van Aristoteles tot Hawkin*: het begin en het einde van het universum, Leerdam: Art-S Home Entertainment 2007.
 28. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 29. Afbeelding: *Maria Blaissee, Gauze Forms* 2007,
http://www.mariablaissee.com/maria/projects/Paginas/gauze_forms.html
 30. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 31. Wikipedia, *Reïncarnatie*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Reïncarnatie>
 32. Robin de Boer, Nine for news, *Nieuwe theorie suggereert dat verleden, heden en toekomst naast elkaar in het heelal bestaan*, <http://www.ninefornews.nl/nieuwe-theorie-suggereert-dat-verleden-heden-en-toekomst-naast-elkaar-het-heelal-bestaan/>
Bradford Skow, University Press scholarship online, *Objective Becoming*,
 33. Huub Mous, HuubMous.nl, *De lijn wordt weer een cirkel*, 2015.
<http://www.huubmous.nl/2015/04/02/entropie-dal/>
 34. Afbeelding: *Maria Blaissee, Gauze Forms* 2007,
http://www.mariablaissee.com/maria/projects/Paginas/gauze_forms.html
 35. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 36. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
 37. Afbeelding: *Maria Blaissee, Gauze Forms* 2007,
http://www.mariablaissee.com/maria/projects/Paginas/gauze_forms.html
 38. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 39. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
 40. Afbeelding: Een cirkeldans uitgevoerd in de coven van Alex Sanders (Wicca priester 1926-1988). http://www.semimi.be/the_coven/Cirkel.html
 41. Wikipedia, *Heksenkring*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Heksenkring>
 42. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 43. *Socratic Design Lab*, <http://humbertoschwab.net>
 44. Wikipedia, *Circle Dance*, https://en.wikipedia.org/wiki/Circle_dance
 45. *Biodanza* met Phoebe, <http://www.biodanzametphoebe.nl/site/nl/>, Vereniging Biodanza docenten Nederland <http://www.biodanza.nl/de-definitie-van-biodanza/>

-
46. Rowan Scott, *Sacred circle dance*, verwijzing komt uit: Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
Sacred circle dance, <http://www.sacredcircledance.com>
 47. UNESCO world heritage, Intangible Cultural Heritage of Humanity, *Women's Circle Dance, Ganggangsullae under the moon*,
http://jikimi.cha.go.kr/english/world_heritage_new/intangible_treasure_04.jsp?mc=EN_04_02
Wikipedia, *Ganggangsullae*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Ganggangsullae>
 48. Wikipedia, *Tsam*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Tsam>
 49. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
 50. Rudi Klijnstra, *In de ban van de cirkel, graancirkels in de lage landen*, Zeist: Indigo 2000.
 51. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 52. Wikipedia, Soefisme, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Soefisme>
 53. Documentaire: Jan Snijders, Jaap Verhoeven, Mathijs Schouten, *Boeddhisme*: historie, verdieping, toepassing, Rotterdam: Boeddhistische omroep stichting HilversumAsoka 2009.
 54. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 55. Robert Adkinson (Nederlandse vertaling door Jeannet Dekker), *Spirituele Symbolen*, Volkeren Religies, Mysteries, Bussum: TOHT 2015.
 56. Afbeelding: Victoria Vesna (media artist, researcher, collaborator), <http://victoriavesna.com/index.php?p=highlights>
 57. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 58. *Chanten, ofwel zangmantra's, zijn ritmische spontane gezangen of gedichten die in herhaling worden gebruikt, onder andere binnen de Boeddhistische traditie.*
 59. Sherry Chayat, *Cirkel*, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
 60. Judo Ryy Ichidai, Cirkel, Professor Wally Jay, 10^{de} Dan *Jiu Jitsu*, 6^{de} dan Judo, 2012
<http://judoryuichidai.com/tag/cirkel/>
 61. Wikipedia, *Shintaido*, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Shintaido>
 62. .Won Yu vechtsport, <http://www.wonyu.nl/wonyu.html>
 63. *Dance of ecstasy*, <http://dancesofecstasy.com>
 64. Documentaire: Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ecstasy*
 65. Documentaire: Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ecstasy*
 66. Documentaire: Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ecstasy*
 67. Myriam Ceriez, Ankertjesserie 226 – *Sjamanisme in de praktijk*, Deventer: VBK Media 2001.
 68. *Chakra (Pali: chakka, Tibetaans: khorlo, Maleis: cakera) is een term uit de traditionele Indiase cultuur/religie voor plaatsen in het veronderstelde etherisch dubbel of energielichaam van de mens die binnen die traditie van belang worden geacht voor hun levenskracht. Chakra (Sanskriet cakram) betekent cirkel of wiel.*
Wikipedia, *Chakra*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Chakra>
 69. Myriam Ceriez, Ankertjesserie 226 – *Sjamanisme in de praktijk*, Deventer: VBK Media 2001.
 70. Project Wildeman, *Wij*, <http://www.projectwildeman.nl/wij>
 71. Afbeelding: Project Wildeman, *Wij*, <http://www.projectwildeman.nl/wij>
 72. Oscar G. Brockett, Franklin J. Hildy, *History of the theatre*, Boston: Pearson 2008.
 73. Wikipedia, *dans*, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Dans>

-
74. Valerie Steele, *Dance and Fashion*, New Haven: Yale University Press 2014
 75. Documentaire: Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
 76. Valerie Steele, *Dance and Fashion*, New Haven: Yale University Press 2014
 77. Afbeelding: Apollo. *Costumes for the Ballet royal de la nuit (Royal Ballet of the Night)*, around 1650, Department of Prints and Photographs, Hennin Collection nos. 3674, <https://www.loc.gov/exhibits/bnf/bnf0004.html>
 78. Documentaire: Hans Hulscher, Jiří Kylián, *Jiří Kylián: The choreographer*, 2015.
 79. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 80. Documentaire: Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
 81. Documentaire: Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
 82. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
 83. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
 85. W.T. Gallwey, *Het innerlijk spel, door tennis*, De balans van lichaam, geest in sport, werk en leven, Elmar B.V., Uitgeverij 2012.
 86. Documentaire: Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
 87. Jane Snijders, Jaap Verhoeven, Mathijs Schouten, *Boeddhisme; historie, verdieping, toepassing*, Rotterdam: Boeddhistische omroep stichting HilversumAsoka 2009.
 88. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
 89. Internet artikel: *Dances of ecstasy*, <http://dancesofecstasy.com>
 90. Documentaire: Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ecstasy*
 91. Hans Hulscher, Jiří Kylián, *Jiří Kylián: The choreographer*, 2015.
 92. Ruth St. Denis, Ted Shawn, *Dennishaw: The bird of modern dance*, 2009.
 93. Joren van Dijk, Omgevingspsycholoog.nl | kennisplatform voor omgevingspsychology, *Wat is persoonlijke ruimte?*, 2014, <http://www.omgevingspsycholoog.nl/persoonlijke-ruimte/>
 94. Paul Cezinne, Dayna Goldfine, Dan Geller, *Ballet de Russes*, Amsterdam: Homescreen 2010.
 95. Afbeelding: Leonardo da Vinci, *Vitruvian man*, http://arthistory.about.com/library/weekly/bl_leo_vitruvian_man.htm
 96. Paul Cezinne, Dayna Goldfine, Dan Geller, *Ballet de Russes*, Amsterdam: Homescreen 2010.
 97. Documentaire: Michelle Mahrer, Nicole Ma, *Dances of ecstasy*
 98. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 99. Afbeelding: Op de kaft van het boek: Twyla Tharp, Jesse Kornbluth, *The collaborative habit, life lessons for working together*, New York: SIMON & SCHUSTER 2010.
 100. Twyla Tharp, Jesse Kornbluth, *The collaborative habit, life lessons for working together*, New York: SIMON & SCHUSTER 2010.
 101. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 102. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
 103. Documentaire: Darcey Brussell, *Darcey's ballerina heroines*, 2015.
 104. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 105. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 106. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
 107. Jane Snijders, Jaap Verhoeven, Mathijs Schouten, *Boeddhisme; historie, verdieping, toepassing*, Rotterdam: Boeddhistische omroep stichting HilversumAsoka 2009.
 108. Anneke Smelik, *Ik, cyborg; de mens-machine in populaire cultuur*, Delft: Eburon 2012.

-
109. Afbeelding: <http://www.marketingfacts.nl/berichten/netwerken-domineren-het-jaar-van-back-to-the-future>
110. Oscar G. Brockett, Franklin J. Hildy, *History of the theatre*, Boston: Pearson 2008.
111. Valerie Steele, *Dance and Fashion*, New Haven: Yale University Press 2014
112. Myriam Ceriez, Ankertjesserie 226 – *Sjamanisme in de praktijk*, Deventer: VBK Media.
113. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
114. Afbeelding: Cocky eek, <http://cockyeek.com>
115. Afbeelding: <http://www.wireclothchina.com/en-wiremesh/filter.html>
116. Roos van der Lint, *Waarom ik kunst maak*, Utrecht: Veen Media 2013.
117. Erica Meijers, '“Hack je habitat” Interview met Ine Gevers', de Helling jrg. 28, nr. 2 *Politieke kunst* 2015.
118. Myriam Ceriez, Ankertjesserie 226 – *Sjamanisme in de praktijk*, Deventer: VBK Media.
120. J.K Gibson-Graham, Jenny Cameron, Stephen Healy, *Take back the economy, an ethical guide for transforming our communities*, Minneapolis: University of Minnesota.
121. Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie*, ontwapenend, doeltreffend en verbindend, Rotterdam: Lemniscaat 2015
122. J.K Gibson-Graham, Jenny Cameron, Stephen Healy, *Take back the economy, an ethical guide for transforming our communities*, Minneapolis: University of Minnesota
123. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
124. Hans Hulscher, Jiří Kylián, *Jiří Kylián: The choreographer*, 2015.
125. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
126. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
127. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
128. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
129. Peter Brook, *De lege ruimte*, Amsterdam: International Theatre Bookshop 1988.
130. Hans Hulscher, Jiří Kylián, *Jiří Kylián: The choreographer*, 2015.
131. Sherry Chayat, *Cirkel, het zen penseelwerk van Kazuaki Tanahashi*, Amsterdam: Samsara Uitgeverij b.v. 2014.
132. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.
133. Michael S. Schneider, *Ontdek en creëer zelf het universum*, de archetypische bouwstenen van natuur, kunst en wetenschap, Haarlem: Altamira-Brecht 2010.
134. Afbeelding: *Keith Tyson*, Curves of an infinite order, Oil on aluminium panel 152x152 cm, 2013.
135. David Bohm, *On Creativity*, New York: Routledge 2004.
136. David Bohm, *On Creativity*, New York: Routledge 2004.
137. Mike Figgis, William Forsythe, Dana Caspersen, *William Forsythe: Just dancing around?, From classical position*, London: NVC Arts 2007
138. Oscar G. Brockett, Franklin J. Hildy, *History of the theatre*, Boston: Pearson 2008.
139. David Bohm, *On Creativity*, New York: Routledge 2004.
140. Isadora Duncan, Julie Harris, Dayna Goldfine, Daniel Geller, *Isadora Duncan: Movement from the soul*, Goldfine productions 2011.