



Vrijheid in de Blokkade

*Een danswetenschappelijk perspectief op het discours
over dans & de ziekte van Parkinson*

Bachelorscriptie
BA Media & Cultuur, Universiteit Utrecht

Naam: A.L. Roth
Studentnummer: 5502039
Docent: drs. I. Germano
Studiejaar: 2016-2017, Blok 2
Datum: 26-1-2017



Voorwoord

Hand, die diagonaal naar boven reikt.

Voet, die stevig contact maakt met de grond.

Hoofd, dat een ander lichaam grondig volgt in de ruimte.

Blik, die gefocust is, een doel heeft dat nagestreefd wordt.

Alle lichaamsdelen in je lijf loslaten, en weer door.

Vrijheid in bewegen die nauwelijks moeite kost.

Dat is hoe dansers zich kunnen voelen in dans.

Hand, die trillend een tandenborstel pakt.

Voet, die voorzichtig over de grond schuifelt.

Hoofd, dat niet gemakkelijk meedraait met de bewegingen van een ander.

Blik, die gefocust is, een doel heeft dat minder makkelijk bereikt wordt.

Alle lichaamsdelen in je lijf willen loslaten, maar dat lukt niet.

Blokkade in bewegen.

Dat is hoe parkinsonpatiënten zich kunnen voelen.

Hand, die naar voren meedrijft op de klanken van de muziek.

Voet, die zacht op de grond rust.

Hoofd, dat de dansdocent nauwkeurig in de gaten houdt.

Blik, die gefocust is, een doel heeft dat bereikt kan worden.

Alle lichaamsdelen in je lijf opnieuw leren kennen.

Vrijheid in de blokkade.

Dat is hoe parkinsonpatiënten zich kunnen voelen in dans.

Samenvatting

In dit Bachelor eindwerkstuk staat de relatie tussen dans en de ziekte van Parkinson centraal. De laatste jaren is gebleken dat dans een positieve werking heeft op mensen met de ziekte van Parkinson. Vanuit de neurowetenschappen is reeds veel onderzoek gedaan naar de effectieve werking van dans op het welzijn van parkinsonpatiënten. Echter, het bestaande discours is tot op heden nog weinig vanuit een danswetenschappelijk perspectief benaderd. Hierdoor blijven de artistieke kwaliteiten van dans onderbelicht en is er nog geen duidelijk beeld over de invloed van deze kwaliteiten op het welzijn van parkinsonpatiënten. In dit onderzoek toon ik aan dat juist artistieke kwaliteiten van dans – esthetische verbondenheid, variëteit aan bewegingskwaliteiten, muziek en beeldspraak – een belangrijke rol spelen in de manier waarop dans parkinsonpatiënten wijst op lichaamsbewustzijn, ofwel: embodiment. Naast dat er vanuit verschillende theorieën uit zowel de neurowetenschappen als de danswetenschappen en embodied cognition bewijs is gevonden voor de invloed van de artistieke kwaliteiten is ook via een case study bij *Dance for Health* gevalideerd hoe dit in praktijk wordt gebracht. Als belangrijkste resultaat wordt beargumenteerd dat parkinsonpatiënten tijdens het uitvoeren van dans zowel danser als toeschouwer zijn en daardoor drie vormen van empathy (*somatic, mimetic, kinesthetic*) ervaren. De artistieke kwaliteiten van dans versterken ieder deze vormen van empathy en zorgen ervoor dat de parkinsonpatiënten opnieuw contact vinden met het lichaam. Daarom zijn de artistieke kwaliteiten van dans een belangrijke aanvulling op het positieve effect dat dans genereert bij mensen met de ziekte van Parkinson.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting.....	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	5
Probleemstelling.....	5
Onderzoeksvraag.....	7
Methode	7
Theoretisch kader.....	9
1. Positieve effecten van dans op Parkinson.....	11
2. Embodiment en kinesthetische ervaring in dance enaction	16
3. Relatie artistieke kwaliteiten van dans en voordelen op Parkinson	21
4. Bestudering van de casus <i>Dance for Health</i>	25
Conclusie	31
Bibliografie	34
Bijlage: Transcriptie interview met Andrew Greenwood.....	35
Bijlage: Formulier verklaring kennismaking plagiaatregels.....	43

Inleiding

Het onderwerp dat centraal staat in dit onderzoek is de relatie tussen dans en de ziekte van Parkinson, met de focus op wat dans kan betekenen voor parkinsonpatiënten. Uit neurowetenschappelijk onderzoek is gebleken dat wekelijkse danslessen een positief effect hebben op het fysieke en sociale vermogen van parkinsonpatiënten. Door de ziekte is men geneigd om in sociaal isolement te treden. Danslessen zorgen ervoor dat patiënten uit dit isolement worden gehaald. Daarnaast verlopen bewegingen door danslessen in het alledaagse leven gemakkelijker.¹ In het onderzoek naar dans en Parkinson wordt tot dusver de nadruk gelegd op dans als bewegingsvorm. Echter, dans is veel meer dan 'bewegen op muziek'. Mijn kritiek op het huidige discours is dat de artistieke kwaliteiten die dans kent buiten beschouwing gelaten worden. Ook vanuit de praktijk wordt bevestigd dat het vraagstuk rondom dans en Parkinson voornamelijk neurowetenschappelijk en puur fysiek benaderd wordt, zoals is gebleken uit het interview dat ik met Andrew Greenwood gehouden heb.² Vanwege het ontbreken van een danswetenschappelijk perspectief in het huidige discours, heb ik een concept uit de danswetenschappen gekozen om het discours mee te benaderen. Vanuit dit danswetenschappelijke perspectief onderbouw ik dat de artistieke kwaliteiten van dans een belangrijke bijdrage leveren aan het positieve effect dat dans heeft op het verbeterde functioneren van mensen met de ziekte van Parkinson.

Probleemstelling

Verspreid over de wereld worden er steeds meer organisaties opgericht die danslessen aanbieden aan parkinsonpatiënten. Dit begon onder leiding van Olie Westheimer die in 2001 *Dance for PD* oprichtte.³ Haar kennis over de ziekte van Parkinson, als directeur van de *Brooklyn Parkinson Group*, gecombineerd met haar dansachtergrond diende als inspiratiebron: "She also knew from her own dance background that professional dancers train their minds and bodies to execute difficult movement with confidence, power and grace. [...] they develop cognitive strategies that she thought could be naturally beneficial and enjoyable for people with Parkinson's."⁴ Hier benadrukt Westheimer iets zeer belangrijks, namelijk dat in dans men zowel de geest als het lichaam traint.

Embodiment, belichaming, is een breed concept dat in verschillende wetenschappen toegepast wordt. Ook in dans speelt embodiment een belangrijke rol. Zo stelt Fraleigh in *Dance and the Lived Body* "Because dance is in essence an embodied art, the body is the lived ground of the

¹ Joanne Shanahan, et al, "Dance for People With Parkinson Disease: What Is The Evidence Telling Us?" *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 96 (2015): 141-153.

² Andrew Greenwood is één van de oprichters van *Dance for Health*, een organisatie die danslessen voor mensen met de ziekte van Parkinson verzorgt in Nederland.

³ "About us," *Dance for PD* – 23-11-2016 op <http://danceforparkinsons.org/about-the-program>.

⁴ Ibidem.

dance aesthetic.”⁵ Ze spreekt over “the lived body” waarmee ze suggereert dat men in dans een geïntegreerd geheel van lichaam, ziel en geest vormt.⁶ Volgens Fraleigh maakt dans ons dus bewust dat ons lichaam en geest één geheel vormen. Doordat dans in staat is ons hiervan bewust te maken, beargumenteer ik dat embodiment een belangrijk aspect is in het positieve effect dat dans genereert bij parkinsonpatiënten. Parkinsonpatiënten ervaren door de fysieke beperkingen die de ziekte veroorzaakt een afgenomen belichaamd gevoel. Ze hebben bijvoorbeeld last van trillingen (tremoren) of het trager worden van bewegingen (bradykinesie) waardoor de bewegingen die patiënten in hun hoofd hebben moeilijker zijn om in het lichaam uit te voeren.⁷ De gedachtegang in het hoofd kent geen goede verbinding meer met het lichaam. Met danslessen wordt geprobeerd dit afgenomen belichaamde gevoel te herstellen.

Dans gaat gepaard met andere artistieke aspecten die bijdragen aan het ontwikkelen van embodiment en daarbij aan het positieve effect op parkinsonpatiënten. Bijvoorbeeld het gebruik van muziek en de voorbeeldrol die een dansdocent invult. Deze elementen kunnen bij de patiënten een kinesthetische ervaring bewerkstelligen. Dit is een term uit embodied cognition die duidt op de fysieke ervaring bij het waarnemen van een ander bewegend lichaam.⁸ De danstheoreticus Warburton heeft embodiment in dans verlengd naar embodied cognition door te stellen dat dans te herleiden is naar de enactive approach,⁹ waarbij er vanuit wordt gegaan dat lichamelijke bewegingen een belangrijke rol spelen in cognitie.¹⁰ Warburton heeft de benadering dance enaction geïntroduceerd waarin hij stelt dat dans zowel ons lijf als onze geest en ons brein vormt door cognitief onderzoek te betrekken bij danservaringen.¹¹ Kinesthetische ervaring speelt hierin volgens Warburton een belangrijke rol. Mijn onderzoek suggereert dat de manier waarop Warburton embodiment in dans en embodied cognition samenbrengt een belangrijke toevoeging is aan het discours over waarom juist dans waardevol is voor parkinsonpatiënten: door middel van dance enaction breng ik de achterwege gelaten artistieke kwaliteiten van dans in het discours onder de aandacht.

⁵ Sondra Horton Fraleigh, *Dance and the Lived Body: A Descriptive Aesthetics* (Pittsburgh: Pittsburgh University Press 1996), xiii.

⁶ Fraleigh, 3-9.

⁷ “Over de ziekte van Parkinson,” *Parkinsonnet* –23-11-2016 op <http://www.parkinsonnet.nl/parkinson>.

⁸ Susan Leigh Foster, “Movement’s contagion: the kinesthetic impact of performance,” in *The Cambridge Companion to Performance Studies*, red Tracy C. Davis (Cambridge: Cambridge University Press, 2008): 46-58, 26.

⁹ Edward Warburton, “Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition,” *Dance Research Journal* 43 (2011): 65-84, 69.

¹⁰ Varela, Thompson en Rosch, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (Cambridge: MIT press, 1991), 173.

¹¹ Warburton, 67.

Onderzoeksvraag

Om een danswetenschappelijke bijdrage te leveren aan het discours heb ik onderzocht wat het verband is tussen embodiment in dans, kinesthetische ervaring, en het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten aan de hand van dance enaction en artistieke kwaliteiten van dans. De onderzoeksvraag die centraal staat luidt als volgt:

Op welke manier dienen de artistieke kwaliteiten van dans als belangrijke aanvulling op het huidige discours over de positieve effecten van dans op het functioneren van mensen met de ziekte van Parkinson?

Met behulp van de volgende deelvragen zal ik deze hoofdvraag beantwoorden:

1. Wat zijn de positieve effecten van dans op het fysieke vermogen en het welzijn van parkinsonpatiënten volgens het huidige, neurowetenschappelijke, discours?
2. Hoe vormt dance enaction, door embodiment en kinesthetische ervaring samen te brengen, een danswetenschappelijke aanvulling op het discours?
3. Op welke manier kan via dance enaction worden aangetoond dat de artistieke kwaliteiten van dans cruciaal zijn voor de voordelen die dans heeft op parkinsonpatiënten?
4. Hoe demonstreert *Dance for Health* dat de artistieke kwaliteiten van dans de basis vormen voor het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten?

Als casus dient de stichting *Dance for Health*. Deze organisatie verzorgt danslessen voor parkinsonpatiënten in Nederland met als doel dat zij zich beter en vrijer gaan bewegen. Uit de beschrijving van de danslessen vallen twee doelstellingen op: “Het opnieuw in contact komen met je lichaam,” en “het ervaren van een moment van werkelijk zijn”.¹² Deze doelstellingen indiceren dat ook *Dance for Health* in haar danslessen embodiment benadrukt.

Methode

De structuur van dit onderzoek is als volgt. Eerst zet ik het theoretisch kader uiteen om de gebruikte theorieën in dit onderzoek te concretiseren. Vervolgens presenteer ik de analyse aan de hand van vier hoofdstukken die ieder een deelvraag behandelen. De analyse bestaat uit een literatuur- en een etnografisch gedeelte. In het literatuurgedeelte wordt het theoretisch kader geanalyseerd aan de hand van de eerste drie deelvragen. Hier worden verbanden gezocht die wijzen op de relatie tussen embodiment in dans, kinesthetische ervaring, artistieke kwaliteiten van dans, en de mogelijke bijdrage hiervan op het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten. Het etnografisch gedeelte

¹² “Over ons: Dansprogramma,” *Dance for Health* –10-10-2016 op <http://danceforhealth.nl/over-ons/>.

dient om de vierde deelvraag te beantwoorden en beslaat een analyse van de casus *Dance for Health* door middel van een lesobservatie en een interview met Andrew Greenwood.

Uiteindelijk kan ik door de uitkomsten uit het literatuuronderzoek samen te brengen met de bevindingen uit het etnografisch onderzoek antwoord geven op mijn hoofdvraag. Door het discours over dans en de ziekte van Parkinson op danswetenschappelijke wijze te benaderen beargumenteer ik, met behulp van dance enaction, dat juist de artistieke kwaliteiten van dans een belangrijke rol spelen in het verbeterde functioneren van parkinsonpatiënten.

Theoretisch kader

Om meer te ontdekken over het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten worden in dit onderzoek theorieën vanuit meerdere wetenschappelijke hoeken samengebracht, zowel vanuit de neurowetenschappen, als de danswetenschappen, als embodied cognition. Dit is beknopt de veronderstelling binnen cognitieve wetenschappen dat onze cognitie verder gaat dan het brein, namelijk dat cognitie belichaamd is.¹³ Vooral de enactive approach binnen embodied cognition, de veronderstelling dat bewegingen en sensomotoriek een belangrijke rol spelen in cognitieve processen, is van belang voor dit onderzoek.¹⁴

Vanuit de neurowetenschappen worden twee onderzoeken gebruikt om uiteen te zetten wat de belangrijkste dansgerelateerde aspecten zijn in de invloed van dans op parkinsonpatiënten. In het algemene onderzoek binnen het discours staat de vraag waarom van verschillende bewegingsvormen juist dans een positief effect lijkt te hebben vaak centraal. Deze geselecteerde artikelen redeneren hierover door danstechnische aspecten te bestuderen. In haar onderzoek analyseert Westheimer de opbouw van een dansles voor parkinsonpatiënten en de resultaten die deze genereren.¹⁵ McGill en Houston bestuderen fysieke dansaspecten en onderzoeken hoe deze het welzijn van patiënten verbeteren.¹⁶ Aangezien er ook danstheoretisch gewerkt is in plaats van puur neurowetenschappelijk zijn deze onderzoeken behulpzaam in het genereren van een danswetenschappelijk perspectief op het discours.

In het danswetenschappelijke kader gebruik ik de theorie over embodiment van Fraleigh om een perspectief te vormen over hoe dans een ‘belichaamd gevoel’ en dus lichaamsbewustzijn teweegbrengt.¹⁷ Een tweede danswetenschappelijk gerichte theorie is van Warburton over dance enaction.¹⁸ In zijn visie op embodiment benadrukt ook hij dat dans ons bewust maakt van het feit dat we belichaamd zijn: “Dance was and is necessary precisely because it engages all aspects of the brain, body and mind.”¹⁹ Daarnaast haalt hij de relatie tussen dans en embodied cognition aan door de rol van cognitie in de danser én de toeschouwer te analyseren.²⁰ Warburton stelt dat zowel in het uitvoeren als in het waarnemen van dans een empathische ervaring opgeroepen kan worden.²¹ Zo beredeneert hij hoe dans fysieke, cognitieve en emotionele processen samenbrengt. Door Parkinson

¹³ Varela, Thompson en Rosch.

¹⁴ Varela, Thomson en Rosch, 173.

¹⁵ Olie Westheimer, “Why dance for Parkinson’s Disease,” *Topics in Geriatric Rehabilitation* 24 (2008):127-140.

¹⁶ Sara Houston en Ashley McGill, “A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson’s,” *Arts & Health: An international Journal for Research, Policy and Practice* 5 (2013): 103-119.

¹⁷ Fraleigh.

¹⁸ Warburton, 65-84.

¹⁹ Warburton, 67.

²⁰ Warburton, 70-74.

²¹ Warburton, 73-76.

worden lichaam en brein als het ware gescheiden; door dans te benaderen vanuit dance enaction kan verklaard worden waarom dans in staat is om deze aspecten te herenigen.

Tot slot bestaat het theoretisch kader uit theorieën binnen embodied cognition die zich focussen op de ervaring van dans. Zowel Reynolds,²² als Foster,²³ spreken over de kinesthetische ervaring die dans teweeg kan brengen: “What do you feel, physically, when you watch another body performing?”²⁴ Ik zal een verband zichtbaar maken tussen kinesthetische ervaring en het feit dat parkinsonpatiënten in staat zijn om de dansdocent goed te kunnen volgen ondanks hun fysieke beperkingen. Dit wordt onderbouwd met de argumentatie dat deze kinesthetische ervaring versterkt wordt dankzij de artistieke kwaliteiten van dans. Met artistieke kwaliteiten doel ik op aspecten die dans onderscheiden van andere bewegingsvormen die behulpzaam zijn voor parkinsonpatiënten, zoals sport of fysiotherapie. Bijvoorbeeld, dat parkinsonpatiënten in dans naast het kijken naar een danser meebewegen op muziek en aangespoord worden om een verhaal over te brengen.

²² Dee Reynolds, “Kinesthetic Empathy and the Dancer’s Body: from Emotion to Affect,” in *Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practices*, red. Dee Reynolds en Matthew Reason (Bristol: Intellect, 2012): 123-136.

²³ Foster, 46-58.

²⁴ Foster, 26.

1. Positieve effecten van dans op Parkinson

Doel van het hoofdstuk

Het doel van dit hoofdstuk is om te bestuderen wat er bekend is over wat dans voor mensen met de ziekte van Parkinson kan betekenen. Ik breng het discours over dans en Parkinson in kaart met behulp van de teksten van Westheimer en McGill en Houston. Deelvraag één wordt beantwoord: *Wat zijn de positieve effecten van dans op het fysieke vermogen en het welzijn van parkinsonpatiënten volgens het huidige, neurowetenschappelijke, discours?* Hieruit concludeer ik welke artistieke aspecten van dans onderbelicht worden in het discours, die daarom in het vervolg van dit onderzoek centraal zullen staan.

Introductie ziekte van Parkinson

De ziekte van Parkinson is een ziekte in de hersenen en staat vooral bekend om de implicaties die het heeft op het fysieke vermogen van patiënten. De ziekte kan tot verschillende symptomen leiden, ook emotioneel en cognitief, waarvan het beeld bij geen enkele patiënt hetzelfde is.²⁵ Fysieke symptomen veroorzaakt door Parkinson zijn bijvoorbeeld trillingen (tremoren), het trager worden van bewegingen (bradykinesie), stijfheid van de spieren (rigiditeit), houdings- en evenwichtsproblemen en het bevriezen van benen tijdens het lopen (freezing). Deze symptomen leiden vaak tot psychologische en sociale problemen zoals een lager zelfvertrouwen, een verhoogde kans op depressie, minder sociale interactie en een verslechterd welzijn.²⁶ Wat de precieze oorzaak is van Parkinson is nog onduidelijk. Bekend is dat een groot deel van de problemen veroorzaakt wordt door een tekort aan dopamine in de substantia nigra, onderdeel van de basale ganglia.²⁷ Ook is er tot op heden nog geen definitieve genezing voor Parkinson gevonden. Wel zijn er verschillende medicijnen en methodes om de ziekte te behandelen en symptomen te onderdrukken.²⁸

Fysieke vooruitgang

Zoals benoemd is gebleken dat dans positieve effecten genereert bij parkinsonpatiënten, waaronder fysieke verbeteringen. Houston en McGill geven aan dat dans zo goed werkt vanwege de uitdaging: “Dancing also provides a situation where individuals are constantly challenging their dynamic stability.”²⁹ Het onderzoek dat Houston en McGill hebben uitgevoerd vond plaats tijdens een

²⁵ “Over de ziekte van Parkinson,” *Parkinsonnet* – 9-12-2016 op <http://www.parkinsonnet.nl/parkinson>.

²⁶ Houston & McGill, 104.

²⁷ “Oorzaak,” *Parkinsonnet* – 9-12-2016 op <http://www.parkinsonnet.nl/parkinson/oorzaak>.

²⁸ “Medicatie,” *Parkinsonnet* – 9-12-2016 op <http://www.parkinsonnet.nl/parkinson/behandelingen/medicatie>.

²⁹ Houston & McGill, 104.

dansproject bij *English National Ballet*. Dit project werd meer als een artistieke belevens beschouwd dan als therapie. Principes van ballet zoals de nadruk op een opgestrekte houding, “body alignment” (verlenging) en lichaamscoördinatie stonden centraal in de lessen. Daarnaast lag de nadruk op het exploreren van verschillende bewegingskwaliteiten (bijvoorbeeld strak of vloeiend) en dynamieken (zoals snel of langzaam).³⁰ Uit de resultaten bleek dat na het project de groep een verbeterde stabiliteit en balans had ontwikkeld.³¹ Ook vonden er veranderingen plaats in de manier van bewegen. Motoriek werd in het algemeen vloeiender en rigiditeit werd minder.³² Een aantal patiënten gaf aan dat buiten de lessen om bewegen ook makkelijker verliep. Zo zou neuriën helpen freezing te verminderen en werd het aantrekken van een jas als makkelijker ervaren.³³ Aangezien parkinsonpatiënten vaak ‘vastlopen’ door in één bepaalde manier te bewegen, werden de deelnemers aangemoedigd om verschillende bewegingskwaliteiten te ontdekken en op die manier lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.³⁴ De patiënten gaven zelf aan dat ze zich beter voelden dankzij de danslessen wat deze resultaten bekrachtigt.³⁵ Een belangrijke conclusie die Houston en McGill tot slot trokken is dat de patiënten zich dankzij de danslessen zelfverzekerder voelden wat fysieke vooruitgang bevorderde.³⁶

Ook Westheimer spreekt over fysieke verbeteringen dankzij dans wat zij bestudeerde bij *Dance for PD* in New York. Ten eerste benadrukt ze dat dans voor stretch zorgt, spieren versterkt, flexibiliteit verhoogt en conditie verbetert. Daarnaast helpt dans ons bewust te worden van waar onze lichaamsdelen zich bevinden in de ruimte.³⁷ Hier stelt ze dat dans lichaamsbewustzijn in de vorm van positionering stimuleert. Bij *Dance for PD* wordt daarom een aangepast format van een balletles aangehouden: eerst zittend op een stoel (als alternatief voor de barre), vervolgens staand in het midden van de zaal (eventueel met behulp van de stoel) en vervolgens voortbewegend door de ruimte.³⁸ Net als bij *English National Ballet* is het exploreren van verschillende bewegingskwaliteiten, gestimuleerd door muziek, van belang bij *Dance for PD* om vloeiend bewegen aan te sporen.³⁹

Al met al blijkt uit deze resultaten dat een belangrijk doel in de danslessen het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn is.

³⁰ Houston & McGill, 105

³¹ Houston & McGill, 111.

³² Houston & McGill, 112.

³³ Ibidem.

³⁴ Ibidem.

³⁵ Houston & McGill, 114.

³⁶ Houston & McGill, 115.

³⁷ Westheimer, 128.

³⁸ Westheimer, 129.

³⁹ Ibidem.

Verbeterd welzijn

De fysieke vooruitgang dankzij dans heeft positieve gevolgen voor het welzijn van parkinsonpatiënten.⁴⁰ Volgens Westheimer speelt het uiten van gevoelens en het vertellen van verhalen, wat ze toewijst aan het esthetische doel van dans, hierbij een belangrijke rol: “Dancing would take mind and spirit away from thoughts of disease and disability. Dance classes, therefore, would improve the mood of persons with PD.”⁴¹ Dans vergemakkelijkt niet alleen bewegen maar laat hen ook ontsnappen aan de ziekte. In de lessen wordt de ziekte niet benoemd en worden patiënten niet als zodanig maar als dansers gezien, wat hen nog meer de mogelijkheid geeft (tijdelijk) aan Parkinson te ontsnappen.⁴² In Westheimer’s onderzoek vulden deelnemers een ‘Quality of Life Scale’⁴³ in om te achterhalen of dans hun welzijn had beïnvloed. Hieruit bleek dat de danslessen een positief effect hadden gehad op het gevoel van welzijn, wat voornamelijk kwam door aspecten gerelateerd aan “health” en “socializing”.⁴⁴

De sociale interactie die dans met zich meebrengt is erg bevorderend voor het welzijn: “participatory dance offers a level of social interaction that enhances wellbeing.”⁴⁵ Het feit dat de danslessen bij *English National Ballet* in een groep gegeven werden maakte het voor de deelnemers zowel leuker als makkelijker om te bewegen.⁴⁶ In het onderzoek van Houston en McGill rapporteerden deelnemers voorafgaand aan het project dat ze zich ‘eenzaam’ voelden. Resultaten uit interviews en vragenlijsten tonen aan dat ze een ontwikkeling in welzijn ondergingen, mede doordat het dansproject sociale interactie bewerkstelligde. Ook het fysieke contact dat in de lessen gestimuleerd wordt, zoals het vasthouden van elkaars handen, werd als prettig ervaren.⁴⁷

Ook Westheimer benadrukt dat dans een bevorderlijke, sociale activiteit is.⁴⁸ Zo worden bij *Dance for PD* dansimprovisatie-opdrachten in groepen of duo’s toegepast om creatief en sociaal gedrag aan te sporen: “Choreographing together in small groups requires mental and physical concentration on movement, self-reliance, cooperation, and gives participants a chance to get to know one another.”⁴⁹

⁴⁰ Houston & McGill, 104.

⁴¹ Westheimer, 128.

⁴² Westheimer, 133.

⁴³ Een zelftest om welzijn te meten aan de hand van andere aspecten dan gezondheid die de kwaliteit van leven beïnvloeden. De participanten kregen een test die aan hun ziekte aangepast was.

⁴⁴ Westheimer, 135.

⁴⁵ Houston & McGill, 104.

⁴⁶ Houston & McGill, 111.

⁴⁷ Houston & McGill, 113.

⁴⁸ Westheimer, 128.

⁴⁹ Westheimer, 131.

Danskwaliteiten

Er kan dus gesteld worden dat de fysieke aspecten waar dans om vraagt – het werken naar een juiste houding, het trainen van stabiliteit en bewegingskwaliteiten – gecombineerd met sociale interactie bevorderend zijn voor parkinsonpatiënten. Toch blijft de vraag waarom juist dans zo effectief is. De reden is omdat dans verder gaat dan fysiek bewegen alleen: het prikkelt ook het emotionele, culturele en sociale vermogen.

Eerder benoemde ik dat volgens Westheimer het uiten van gevoelens in dans een belangrijke rol speelt in het verbeterde welzijn van parkinsonpatiënten.⁵⁰ McGill en Houston benadrukken evenzeer de esthetische, culturele en sociale waarde van dans: “It may be seen as addressing physical fitness, alongside developing imagination, cultural education, social contact, community cohesion, as well as offering itself as a hobby, as a skill, as a creative endeavour and as entertainment.”⁵¹ Men kan een bepaalde connectie met dans ontwikkelen. Het dansproject van *English National Ballet* focuste daarom niet op Parkinson, maar op ballet. De patiënten werden ook uitgenodigd bij repetities en voorstellingen van het gezelschap. Deze aanpak zorgde ervoor dat de participanten zich inderdaad emotioneel en intellectueel verbonden voelden met dans, wat hen stimuleerde om naar de lessen te blijven komen.⁵²

Daarnaast is de rol van muziek belangrijk. Dans gaat (vaak) hand in hand met muziek. Het is gebleken dat muzikale ritmes parkinsonpatiënten helpen die moeite hebben met het behouden van balans en het starten of controleren van automatische bewegingen zoals lopen. Dansers zijn zich volledig bewust van hun bewegingen en kunnen deze met behulp van sensorische input, zo ook muziek, controleren. Het is daarom volgens Westheimer erg bevorderlijk om de lichaamscontrole van parkinsonpatiënten door middel van dans enigszins te herstellen.⁵³

Een ander belangrijk aspect is de verbeelding die gepaard gaat met dans. Vaak wordt beeldspraak toegepast om bepaalde bewegingen beter uit te leggen of om een specifieke kwaliteit te genereren. Er wordt nagestreefd om een effect te creëren in het gehele lijf: “Imagery evoked tends to create a picture (representation) of how all parts of the whole body should move together.”⁵⁴ Door beeldspraak te gebruiken kun je dus iemand op zijn of haar lichaamsbewustzijn wijzen.

Net als in een gewone dansles is herhaling volgens Westheimer belangrijk om toe te passen in “Dance for PD”. Arm- en beenbewegingen worden achter elkaar herhaald om zo de juiste ‘flow’ in het lijf te voelen. Ook worden bewegingen eerst op de stoel uitgevoerd en staand herhaald.⁵⁵ Dankzij

⁵⁰ Westheimer, 128.

⁵¹ Houston & McGill, 104

⁵² Houston & McGill, 116.

⁵³ Westheimer, 128.

⁵⁴ Westheimer, 129.

⁵⁵ Westheimer, 130.

herhaling gaan bewegingen vertrouwd voelen. Variatie in bewegingsfrases door bijvoorbeeld de dynamiek of de bewegingskwaliteit te veranderen is bevordert het gevoel van lichaamscontrole.⁵⁶

Op basis van deze bevindingen stel ik met betrekking tot de artistieke kwaliteiten van dans de volgende aspecten, die duiden op esthetische en culturele waarden, centraal in dit onderzoek: esthetische verbondenheid, muziek, beeldspraak, en de variëteit aan bewegingskwaliteiten.

Conclusie deelvraag

Uit bovenstaande analyse is te concluderen dat danslessen zowel in de les als buiten de lessen om fysieke vooruitgang bij patiënten realiseren, waaronder vloeiender bewegen en een verbeterde balans. Dankzij verschillende elementen in de danslessen, zoals het toepassen van verschillende bewegingskwaliteiten, wordt het lichaamsbewustzijn van patiënten positief ontwikkeld. De fysieke vooruitgang dankzij dans is vervolgens bevorderend voor het welzijn. Het sociale element van de danslessen, zowel verbaal als fysiek contact met anderen, draagt hieraan bij. Artistieke aspecten van dans zorgen er voor dat patiënten niet alleen fysiek maar ook emotioneel, cultureel en sociaal geprikkeld worden. Vanuit deze artistieke kwaliteiten – esthetische verbondenheid, muziek, beeldspraak, en de variëteit aan bewegingskwaliteiten – belicht ik een nieuwe kant op het discours over dans en de ziekte van Parkinson.

⁵⁶ Westheimer, 130.

2. Embodiment en kinesthetische ervaring in dance enaction

Doel van het hoofdstuk

Hier komen theorieën uit de danswetenschappen en embodied cognition samen om de benadering dance enaction te bestuderen. Er worden overeenkomsten gezocht tussen de theorieën van Fraleigh, Reynolds, Foster en Warburton om te ontdekken hoe embodiment in dans en kinesthetische ervaring opgeroepen door dans zich tot elkaar verhouden in het perspectief dance enaction. Binnen het gehele onderzoek is deze analyse belangrijk voor het genereren van een danswetenschappelijk perspectief op het discours, waarin nu neurowetenschappelijk onderzoek overheerst. Er wordt antwoord gegeven op de tweede deelvraag: *Hoe vormt dance enaction, door embodiment en kinesthetische ervaring samen te brengen, een danswetenschappelijke aanvulling op het discours?*

Lichaam, ziel en geest als één

Zoals ik in de probleemstelling aangaf, spreekt Fraleigh over “the lived body” dat wijst op “an indivisible unity of body, soul and mind”.⁵⁷ Deze visie op het lichaam staat volgens Fraleigh pal tegenover het Cartesiaans dualisme dat stelt dat lichaam en geest gescheiden zijn. In deze dualistische visie wordt het lichaam als negatief, als mechanisch en passief, geportretteerd en heeft de ziel een superieure rol.⁵⁸ Binnen existentialistisch fenomenologisch denken werd gezocht naar een visie die het lichaam als actief beschouwt wat mede dankzij Husserl en Merleau-Ponty tot the lived body leidde: het lichaam als positief, betekenisvol en doelbewust; een lijf waarin lichaam, ziel en geest onafscheidelijk zijn.⁵⁹

In navolging hiervan uitte Fraleigh, toen ze haar boek in 1987 schreef, kritiek op het bestaande discours over het lichaam in dans. Volgens Fraleigh is de dualistische visie dat ons lichaam een instrument is dat we door middel van dans leren te controleren verkeerd.⁶⁰ Er wordt gedacht dat “teaching and learning of dance reinforces a view that the mind tells the body what to do; then the body responds.”⁶¹ Daarnaast bekritiseerde ze de opvatting dat de inspiratie voor dans zich buiten het lichaam bevindt en dat het trainen van een danser voornamelijk fysiek is. Fraleigh benadrukt dat de ervaring het belangrijkste is. Het ‘gehele zelf,’ lichamelijk en mentaal, vormt zich dankzij de danservaring: “the body is lived through all of these aspects in dance. Soul, spirit and mind [...] are

⁵⁷ Fraleigh, 4.

⁵⁸ Ibidem.

⁵⁹ Fraleigh, 8.

⁶⁰ Fraleigh, 9.

⁶¹ Fraleigh, 11.

not separate from what we call the physical; rather, they are intrinsically tied up with it.”⁶² De claim die Fraleigh stelt is dat dans de meest werkelijke realisatie van embodiment – het bewerkstelligen van een lived body – is.⁶³

Embodiment in dans

Een deel van deze claim wijst Fraleigh toe aan het esthetische doel van dans: het teweegbrengen van een affectieve ervaring.⁶⁴ Deze ervaring gaat verder dan een emotionele reactie. Het prikkelt alle zintuigen en brengt daarbij een bewustwording van het lichaam teweeg. De esthetische kwaliteit van dans is dat het niet alleen ‘iets met je doet’ maar dat het je als danser ook bewust maakt van je ‘voelende zelf’.⁶⁵ Daarnaast benadrukt Fraleigh de vrijheid die een danser in zijn lived body exploreert, waaronder de vrijheid in het uiten van gevoelens. In dans geven we onze “bodily lived freedom” vorm met behulp van doelgerichte bewegingen.⁶⁶ Een beweging in dans wil een emotie of verhaal overbrengen aan het publiek en is nooit een ‘loze’ beweging. De beweging dient als medium en the lived body als de bron van de boodschap.⁶⁷ Fraleigh stelt dat:

We dance to enact the bodily lived basis of our freedom in an aesthetic form. We experience freedom when we merge fully with our intentions and fulfill the aesthetic purpose of the dance. These are related forms of freedom, since we fulfill the aesthetic purpose of the dance as we realize our intentions in action. The aesthetic intent of the dance is nothing more than the aesthetic intent of the dancer as he understands and bodies forth the dance.⁶⁸

Hier beweert ze dat we het esthetische doel van dans pas kunnen vervullen als deze actief gerealiseerd wordt. Oftewel, in dans wordt een danser zich bewust van embodiment doordat hij een affectieve reactie bij een publiek oproept. Embodiment is zodoende de uitkomst van het ervaren van vrijheid in het lijf samen met het overbrengen van een verhalende boodschap.⁶⁹ Het lichaam en dans zijn onafscheidelijk: het lichaam is niet het instrument van dans, maar het onderwerp. Dansers hebben de mogelijkheid om met hun lichaam dans uit te drukken en daarmee het publiek affectief te raken.⁷⁰ Ondanks dat ik beaam dat dit een belangrijk artistiek aspect van dans is, stel ik toch enige vraagtekens bij Fraleigh’s claim dat dans een ultieme vorm van embodiment is. Uit bovenstaande concludeer ik dat Fraleigh suggereert dat embodiment in dans, het nastreven van een lived body, pas

⁶² Fraleigh, 11.

⁶³ Fraleigh, 13.

⁶⁴ Fraleigh, 43.

⁶⁵ Fraleigh, 45.

⁶⁶ Fraleigh, 18.

⁶⁷ Fraleigh, 19.

⁶⁸ Ibidem.

⁶⁹ Fraleigh, 43.

⁷⁰ Fraleigh, 32.

gerealiseerd wordt bij de danser wanneer deze een affectieve reactie bij een ander teweegbrengt. Ik veronderstel dat een publiek niet perse noodzakelijk is en dat de affectieve reactie die de danser bij zichzelf oproept even belangrijk is voor zijn of haar lichaamsbewustzijn.

Een ander aspect van embodiment in dans is de bewustwording van het 'zijn' in het hier-en-nu: "a sensation through which one can [...] locate the body in three-dimensional space."⁷¹ In dans wordt een gevoel van embodiment, oftewel lichaamsbewustzijn, op twee manieren gerealiseerd: op een affectieve, esthetische wijze en door een fysieke positionering van het lichaam in het moment.

Kinesthetische ervaring

Volgens Foster is de zintuiglijke ervaring het belangrijkste in het ondergaan van een esthetische ervaring tijdens het waarnemen van een performance zoals dans.⁷² Hier borduurt ze voort op de theorie over kinesthesie (proprioceptie), het vermogen van zintuigen om de positie van het lichaam waar te nemen en spiergroepen te koppelen aan motorische reacties.⁷³ Zodoende is kinesthesie belangrijk voor lichaamsbewustzijn omdat het zowel lichamelijke oriëntatie als simulatie aanwakkert. Danscriticus Martin paste in de jaren '30 kinesthesie toe op dans en stelde dat de toeschouwer dezelfde gewaarwordingen voelt als de danser waar hij naar kijkt. Dit proces heet "inner mimicry."⁷⁴ Ondanks dat een toeschouwer in een stoel zit, zal hij dezelfde gevoelens ondergaan die het dansende lichaam ervaart. Spiersensaties zijn onlosmakelijk gerelateerd aan emoties waardoor het publiek dezelfde verlangens en intenties van de danser zal voelen.⁷⁵ Deze gedeelde emotionele ervaring wordt kinesthetische empathie genoemd. Ook Berthoz onderzocht kinesthesie en paste de cognitieve theorie over spiegelneuronen toe.⁷⁶ Hij stelde dat perceptie en actie ingebed in elkaar zijn waardoor het brein kan anticiperen op bewegingen. Daarnaast wijst het op resonantie, waardoor we bij het zien van een beweging deze intern simuleren en daarbij dus oefenen.⁷⁷ Dit bekrachtigt Martin's visie op waarom dans "moves us" – zowel emotioneel als fysiek.⁷⁸ Reynolds voegt hieraan toe dat de reactie die bewerkstelligd wordt bij de toeschouwer beter te beschrijven valt als "affective" omdat het dansende lichaam een fysieke reactie oproept: "Affect denotes a stage where emotions are still in the process of forming [...] affect refers to that point at which the body is activated."⁷⁹ De reactie bij de toeschouwer gaat dus verder dan een emotionele reactie. Door

⁷¹ Warburton, 68.

⁷² Foster, 46.

⁷³ Foster, 47.

⁷⁴ Foster, 48.

⁷⁵ Foster, 49.

⁷⁶ Spiegelneuronen worden zowel geactiveerd wanneer iemand een bepaalde handeling uitvoert als wanneer iemand een ander dezelfde handeling ziet uitvoeren. De neuron weerspiegelt het gedrag van de ander [Warburton, 70].

⁷⁷ Foster, 53-54.

⁷⁸ Foster, 55.

⁷⁹ Reynolds, 124.

kinesthetische empathie te associëren met affect wordt gewezen op embodiment: de toeschouwer ervaart dans lichamelijk. Reynolds beschrijft dans als een proces in bewegen ‘door’ en ‘tussen’ lichamen, in plaats van lichamelijke bewegingen als eigenschap van dans. Een belangrijk aspect van een affectieve kinesthetische ervaring wijst Reynolds toe aan het gebruik van geluid, waaronder adem. De adem van een danser kan een extra dimensie geven, een “extension of the body”, aan de affectieve, lichamelijke reactie van de toeschouwer.⁸⁰ De connectie tussen de danser en de toeschouwer wordt dankzij de benadrukking van adem nog sterker en intiemer.

Deze affectieve, belichaamde ervaring opgewekt door kinesthetische empathie komt overeen met wat volgens Fraleigh het esthetische doel van dans hoort te bewerkstelligen. Ook Fraleigh suggereert dat dans waargenomen wordt door het lichaam van de toeschouwer: “Dance is perceived through the body and on an experiential and kinesthetic level.”⁸¹ Dankzij kinesthetische empathie wordt de toeschouwer dus gewezen op lichaamsbewustzijn.

Samenkomen in dance enaction

In zijn herformulering van embodiment in dans heeft Warburton het perspectief dance enaction geïntroduceerd waarbij hij uitgaat van de stelling dat dans zowel de geest, het lichaam en het brein vormt. Hiervoor benadert hij dans vanuit de enactive approach, die benadrukt dat de emotionele en relationele aard van het denken voortkomen uit ‘actie’.⁸² Volgens Warburton heerst de gedachte dat danservaringen voortkomen uit ofwel fysische processen in het lichaam, ofwel culturele processen. Maar een juiste verklaring van danservaringen vereist ook een beschrijving van de inhoud van dans: wat gevoeld wordt wanneer men dans ervaart. Naast een cultureel ingebedde gebeurtenis is dans ook een neurale activiteit. Kortom, Warburton beweert dat om danservaringen goed te kunnen begrijpen men rekening moet houden met zowel neurobiologische als fenomenologische kenmerken.⁸³ Het is niet voldoende om als toeschouwer de oorzaak achter een getoonde emotie in dans te weten om een danservaring te begrijpen; men moet zelf een subjectieve danservaring ondergaan.⁸⁴ Warburton stelt dat de enactive approach geschikt is om danservaringen te benaderen omdat het een mentaal model voorstelt dat drie verweven vormen van lichamelijke activiteit omvat: zelfregulering, sensomotorische koppeling, en intersubjectieve interactie. Hier duidt hij op het feit dat emotie en cognitie met elkaar verweven zijn in dans.⁸⁵

Door dans te benaderen vanuit de enactive approach, dus vanuit dance enaction, ontstaat volgens Warburton de mogelijkheid om cognitief onderzoek te betrekken bij dans zoals de theorie

⁸⁰ Reynolds, 129-130.

⁸¹ Fraleigh, 53.

⁸² Warburton, 67.

⁸³ Warburton, 68.

⁸⁴ Ibidem.

⁸⁵ Warburton, 69.

van spiegelneuronen.⁸⁶ Deze theorie hangt nauw samen met empathie, het vermogen om ons te verplaatsen in een ander.⁸⁷ Warburton maakt onderscheid tussen drie vormen van empathie: *motor empathy*, de neiging om automatisch bewegingen van een ander te nabootsen; *cognitive empathy*, de mogelijkheid om de interne mentale staat (bijvoorbeeld gedachten) van anderen voor te kunnen stellen; en *emotional empathy*, de emotionele staat van een ander kunnen begrijpen of voelen.⁸⁸ Hieruit construeert Warburton twee vormen van empathie die betrekking hebben op de danser: *somatic empathy*, “‘feeling in’ dance”, de vaardigheid van een danser om zintuiglijke informatie van binnen- en buitenaf in zijn lijf te ‘lezen’ en dit om te zetten in verwachtingen of bewegingen; en *mimetic empathy*, “‘feeling for’ dance”, de mogelijkheid om zich lichamelijk te verbinden met de choreografie en deze niet alleen te representeren maar te verlengen naar het publiek door zichzelf als danser te verplaatsen in de plaats van toeschouwer. Warburton wijst *kinesthetic empathy*, “‘feeling of’ dance” toe aan de ervaring die de toeschouwer ondergaat, waarin de toeschouwer de bewegingen die hij waarneemt simuleert en zelfs werkelijk in het lijf kan voelen.⁸⁹

De benadering dance enaction wijst dus op hoe een danservaring bestaat uit cognitieve, fysieke en emotionele ontwikkelingen, zowel in waarneming als in uitvoering. Een danservaring wijst op die manier de toeschouwer en de danser op lichaamsbewustzijn.

Conclusie deelvraag

De visie van dance enaction stelt dat danservaringen bij toeschouwer en danser voortkomen uit actie en daarbij lichamelijke activiteit bij beiden genereren. Dit komt overeen met Fraleigh’s idee dat de bewustwording van embodiment te wijten is aan het feit dat het esthetische doel van dans te bewerkstelligen is dankzij actie. Warburton benadrukt echter ook de affectieve reactie bij de danser zelf. Daarnaast vult Warburton’s theorie Foster en Reynolds aan door te stellen dat danservaringen nauw verwant zijn aan kinesthesie. Embodiment wijst voornamelijk op het realiseren van lichaamsbewustzijn bij de danser; kinesthetische ervaring op lichaamsbewustzijn bij de toeschouwer. Beide aspecten komen samen in dance enaction waardoor het mogelijk is te bestuderen wat danservaringen, zowel bij de danser als de toeschouwer, teweeg kunnen brengen. Door dans te benaderen vanuit dance enaction kan de complexe relatie tussen het doel wat de dans wil bereiken en het dansende lichaam onderzocht worden. Bijvoorbeeld, het lichaambewust maken van een danser in een dansles. Dance enaction als danswetenschappelijk perspectief is daarom een zeer behulpzame aanvulling in het onderzoek naar waarom dans waardevol is voor mensen met de ziekte van Parkinson en het een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn aan hen teruggeeft.

⁸⁶ Warburton, 70.

⁸⁷ Warburton, 71.

⁸⁸ Warburton, 73.

⁸⁹ Warburton, 73-74.

3. Relatie artistieke kwaliteiten van dans en voordelen op Parkinson

Doel van het hoofdstuk

Het doel van dit hoofdstuk is om de bevindingen uit de eerste twee hoofdstukken met elkaar te vergelijken. Met het dansgerichte perspectief wat ik heb gecreëerd, *dance enaction*, kijk ik naar hoe dans lichaamsbewustzijn teweegbrengt bij parkinsonpatiënten zoals is gebleken uit de analyse van het huidige discours. In mijn danswetenschappelijke benadering op het discours betrek ik vervolgens de artistieke kwaliteiten van dans, die vooralsnog achterwege gelaten werden, om te ontdekken hoe deze aspecten bevorderend zijn voor het functioneren van parkinsonpatiënten. Deelvraag drie staat centraal: *Op welke manier kan via dance enaction worden aangetoond dat de artistieke kwaliteiten van dans cruciaal zijn voor de voordelen die dans heeft op parkinsonpatiënten?*

Ontwikkelen van lichaamsbewustzijn: toeschouwer én danser

Uit de onderzoeken naar de relatie tussen dans en Parkinson kwam naar voren dat een belangrijk doel van de danslessen het stimuleren van lichaamsbewustzijn is. Parkinsonpatiënten verliezen door de ziekte controle over hun lichaam, de drijfveer is om dit te herstellen. De reden dat dans hier een geschikt hulpmiddel voor is, is door dans te benaderen vanuit *dance enaction* verder te bewijzen.

De visie op embodiment van Fraleigh wijst op het realiseren van een *lived body*, een belichaamd lijf waarin lichaam en geest één vormen. Dans maakt de bewustwording van embodiment bij de danser mogelijk op twee manieren: dankzij het esthetische doel om een affectieve ervaring bij de toeschouwer te bewerkstelligen en door de danser bewust te maken van haar lichamelijke positie in de ruimte. De theorie van Foster en Reynolds over kinesthetische ervaring tijdens het waarnemen van dans wijst op de ontwikkeling van lichaamsbewustzijn bij de toeschouwer. Dankzij Warburton's concept *dance enaction* wordt duidelijk dat verschillende vormen van empathie zowel voor de danser als de toeschouwer lichaamsbewustzijn oproepen.

Parkinsonpatiënten die deelnemen aan een dansles vervullen eigenlijk twee rollen: zowel danser als toeschouwer. Ze kijken naar een danser, de docent, die het voorbeeld geeft en hen aanspoort tot beweging. Daarnaast voeren ze dansbewegingen uit dus dansen ze zelf. Deze wisselwerking tussen het vervullen van de rol als toeschouwer én danser zorgt ervoor dat Parkinson-dansers zowel *somatic*, als *mimetic* en *kinesthetic empathy* ondergaan.⁹⁰ Lichaamsdelen en spieren worden getraind op bewegen als dansers met als gevolg dat bewegingen (opnieuw) vertrouwd gaan voelen in het lichaam. Het lichaam leest zintuiglijke informatie van buitenaf, in de vorm van danspassen van de

⁹⁰ Warburton, 73-74.

docent, en leert om deze om te zetten in eigen bewegingen wat wijst op *somatic empathy*. Dankzij herhaling wordt het lichaam zich bewust van deze bewegingen, het gaat ze herkennen, waarna de patiënten deze bewegingen zich ‘eigen’ maken. Uit het onderzoek van Houston en McGill bleek dat patiënten een verbeterde balans en stabiliteit ontwikkeld hadden en vloeiend bewegen vergemakkelijkt werd. Dit is te herleiden naar deze *somatic empathy*: ze worden zich bewuster van hoe ze met de aangeleerde bewegingen ‘in’ hun lijf kunnen treden. Daarnaast ondergaan patiënten als danser *mimetic empathy* wat betekent dat ze leren zich lichamelijk te verbinden met dans. De bewegingen en de danser worden onlosmakelijk van elkaar. Dit stelt hen in staat om het esthetische doel van dans waar Fraleigh over spreekt, het overbrengen van een affectieve ervaring bij een ander, te bewerkstelligen. Een Parkinson-danser ontwikkelt hierdoor bewustzijn van zijn positionering in de ruimte. Ook voelen patiënten dankzij de werking van spiegelneuronen als toeschouwer affectieve reacties in hun lijf wat wijst op *kinesthetic empathy*. Bewegingen worden daarnaast door het kijken naar de docent door spiegelneuronen intern gesimuleerd en daarbij ‘geoefend’ waardoor het vervolgens makkelijker is om deze bewegingen te reproduceren. Lichaam en geest werken dankzij dans op die manier samen als één. Een parkinsonpatiënt in een dansles ontwikkelt dus op verschillende manieren, als danser en toeschouwer, een gevoel van embodiment en werkt zo aan vernieuwing van het contact tussen lichaam en geest.

Rol artistieke kwaliteiten van dans

Hoofdstuk één sloot ik af met aspecten die ik in dit onderzoek essentieel acht als de artistieke kwaliteiten van dans: esthetische verbondenheid, muziek, beeldspraak en de variëteit aan bewegingskwaliteiten. Dansers hebben deze kwaliteiten zich eigen gemaakt. Ik suggereer dat deze kwaliteiten het ondergaan van een (kinesthetische) danservaring bij een parkinsonpatiënt vergemakkelijken wat een positief effect heeft op het gevoel van embodiment. Zo maakt muziek het makkelijker om bewegingen van de docent te volgen dankzij het ritme die het aangeeft. Het ‘eigen’ maken van deze bewegingen in het lichaam en het ontwikkelen van *somatic empathy*, met behulp van herhaling, wordt zo dus makkelijker gemaakt voor de Parkinson-danser dankzij muziek. Daarnaast maakt muziek het makkelijker om een emotie toe te wijzen aan een beweging. Dit heeft als gevolg dat de Parkinson-danser als toeschouwer gemakkelijker de emotie meevoelt met de danser die hij waarneemt – de docent of andere dansers – en dus *kinesthetic empathy* ondergaat. Hetzelfde geldt voor beeldspraak. Door bewegingen met beeldspraak levendig te maken wordt het voor de danser niet alleen makkelijker om een emotie aan een beweging te koppelen, maar ook om zich een voorstelling te kunnen maken van hoe zintuiglijke informatie (bepaalde bewegingen) het lichaam ‘in’ kan treden wat wijst op *somatic empathy*. Eerder heb ik aangegeven dat dans het mogelijk maakt om even te kunnen ontsnappen aan de ziekte. De kinesthetische ervaring

voortkomend uit *kinesthetic empathy* vergemakkelijkt dit gevoel: Parkinson-dansers stappen uit hun eigen, fysiek-beperkte lichaam en ‘kruipen’ in het lichaam van de docent. De rol van de docent is dus ook erg belangrijk.

Door te variëren in bewegingskwaliteiten leren de parkinsonpatiënten te bewegen op verschillende manieren. Ook dit aspect is belangrijk voor *somatic empathy*. Door patiënten te wijzen op het feit dat een lichaam op meerdere manieren (zoals vloeiend, strak, klein of groot) bewegingen kan uitvoeren ontwikkelt de Parkinson-danser lichaamsbewustzijn. Hierdoor kan de patiënt ‘in’ het lichaam treden wat helpt om makkelijker te kunnen anticiperen op onverwachte bewegingen of om bewegingen te starten, waar parkinsonpatiënten moeite mee kunnen hebben.

De esthetische verbondenheid die men met dans kan ontwikkelen, wat zowel fysiek als voor het welzijn bevorderend bleek te zijn voor patiënten, is te herleiden naar *mimetic empathy*. Parkinson-dansers leren dat ze een affectieve reactie op kunnen roepen bij zowel zichzelf als bij een ander, zowel als danser en als toeschouwer. Dit is bevorderend voor het positioneren van jezelf in een ruimte – ‘waar sta ik en waar beweeg ik naar toe?’ – wat helpt bij het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn. Dans zal daarnaast dankzij de esthetische verbondenheid meer gaan betekenen voor parkinsonpatiënten dan ‘bewegen op muziek’. Het wordt een hulpmiddel in hun ziekte. Parkinson-dansers zullen daardoor verbintenis gaan ontwikkelen “for” dance, wat wijst op *mimetic empathy*.

Sociaal aspect

Ook het sociale aspect van dans dat belangrijk is gebleken voor het verbeteren van het welzijn kent een kinesthetisch element. Foster zegt dat kinesthesie ons er op wijst dat iedereen dezelfde manieren heeft om de wereld met dezelfde zintuigen waar te nemen: “Kinesthesia as entwined with the emotions presumes that all humans share this same connection and that they are all equally moved by the same depictions of human predicament or struggle.”⁹¹ Zowel Westheimer als Houston en McGill geven aan dat parkinsonpatiënten in de danslessen als ‘dansers’ worden beschouwd. Er wordt zodoende een omgeving gecreëerd waarin iedereen gelijk is. Iedereen wordt aangespoord om op gelijke wijze, door middel van dans, lichaamsbewust te worden en dankzij de zintuigen die geprikkeld worden ook van hun lichaamspositie in de wereld om hen heen. Deze twee kenmerken wijzen op embodiment wat dus aangeeft dat de sociale, eensgezinde omgeving die in een dansles voor parkinsonpatiënten wordt gecreëerd bijdraagt aan de ontwikkeling van lichaamsbewustzijn.

Ook fysiek contact, wat door dansers als prettig werd ervaren, benadrukt lichaamsbewustzijn. In de eerste instantie is letterlijk contact met je lichaam een makkelijke manier

⁹¹ Foster, 52.

om lichaamsbewust te worden: je voelt je eigen of een ander lichaam werkelijk aan. Daarnaast wordt het door fysiek contact aan te gaan met anderen makkelijker voor een parkinsonpatiënt om zichzelf open te stellen naar de groep in plaats van in zijn schulp of isolement te kruipen. De drempel om dans tot in haar uiterste ‘complete’ vorm te ervaren, zowel als danser en als toeschouwer, wordt zodoende verlaagd. Parkinson-dansers kunnen in deze uiterste vorm makkelijker alle vormen van empathie ondergaan waardoor dans beter werkt als hulpmiddel voor het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn.

Conclusie deelvraag

Het belangrijkste punt dat het danswetenschappelijke perspectief dance enaction biedt is dat parkinsonpatiënten in een dansles zowel danser als toeschouwer zijn. Op die manier ondergaan ze zowel *somatic* en *mimetic empathy*, als *kinesthetic empathy*. De wisselwerking tussen het aannemen van de rol als toeschouwer en danser bevordert zo het ontwikkelen van embodiment bij parkinsonpatiënten. De artistieke kwaliteiten van dans versterken op hun beurt de verschillende vormen van *empathy*. Muziek en beeldspraak dragen bij aan het zich eigen maken van bewegingen ‘in’ het lichaam en aan het koppelen van emoties aan bewegingen, dus aan het ondergaan van *somatic* en *kinesthetic empathy*. Het variëren van bewegingskwaliteiten zorgt voor de mogelijkheid om *somatic empathy* te ondergaan waardoor parkinsonpatiënten beter leren te anticiperen op bewegingen. De esthetische verbondenheid die patiënten met dans ontwikkelen wijst op *mimetic empathy*, wat resulteert in dat dans waardevol voor hen wordt. Het sociale aspect van dans (wat in dit onderzoek niet onder artistieke kwaliteiten valt maar wel belangrijk is gebleken in de danslessen voor parkinsonpatiënten) is behulpzaam in het ondergaan van de ‘complete’ danservaring: een danservaring als toeschouwer én als danser. Op die manier spelen de artistieke kwaliteiten een zeer belangrijke rol in het bevorderende effect dat dans heeft op het lichaamsbewustzijn en zijn daarbij cruciaal voor het verbeterde functioneren van parkinsonpatiënten.

4. Bestudering van de casus *Dance for Health*

Doel van het hoofdstuk

In dit hoofdstuk bestudeer ik de casus *Dance for Health* aan de hand van een lesobservatie en een interview met Andrew Greenwood.⁹² In de lesobservatie kwam mijn ervaring en blik als dansdocent goed van pas. Met het dansgerichte perspectief dat ik heb ontwikkeld analyseerde ik fysieke elementen die belangrijk zijn gebleken in hoofdstuk één – zoals de herhaling van bewegingen en de rol van de docent – en de artistieke kwaliteiten in de les. In het interview met Andrew heb ik achterhaald hoe het doel van dans, de bewustwording van embodiment, bewerkstelligd wordt. Zo heb ik zijn visie op de lessen van *Dance for Health* bevestigd, de redenering achter de lesopbouw en hoe dans ingezet wordt om lichaamsbewustzijn te bereiken. Uit deze case study moet blijken of de artistieke kwaliteiten inderdaad een verbeterd lichaamsbewustzijn genereren bij parkinsonpatiënten en wordt deelvraag vier beantwoord: *Hoe demonstreert Dance for Health dat de artistieke kwaliteiten van dans de basis vormen voor het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten?*

Introductie Dance for Health

De organisatie *Dance for Health* werd in 2012 opgericht door Marc Vlemmix, parkinsonpatiënt en voormalig artistiek leider van danshuis Station Zuid, en balletmeester Andrew Greenwood. Gebaseerd op het model van de *Brooklyn Parkinson Group* ontwikkelden ze een dansmethode voor mensen met de ziekte van Parkinson. Centraal in deze lessen staat het werken aan balans, flexibiliteit, kracht, coördinatie en houding door middel van dans, muziek en verbeeldingskracht. Hier komen de artistieke kwaliteiten al naar voren. Ook het prikkelen van creativiteit is belangrijk “zodat je je eigen kracht en mogelijkheden kunt (her)ontdekken”.⁹³ In de beschrijving over de danslessen vallen twee doelstellingen op: “Het opnieuw in contact komen met je lichaam”, en “Het ervaren van een moment van werkelijk zijn”.⁹⁴ Deze doelstellingen komen sterk overeen met de beschrijving van embodiment in dans zoals aangehouden in dit onderzoek, namelijk een fysieke bewustwording van het lichaam dankzij de esthetiek van dans en een positionering van het lichaam in het hier-en-nu.

Lesobservatie

In De Muzerij in Den Bosch waar de les van *Dance for Health* plaatsvond zit een groepje mensen, al kletsend met een kopje koffie. Wanneer de docent Eirini Kreza binnenkomt vraagt ze iedereen

⁹² Op vrijdag twee december 2016 heb ik een dansles bijgewoond van *Dance for Health* gegeven door Eirini Kreza. Een week later heb ik Andrew geïnterviewd.

⁹³ “Over ons: Dansprogramma,” *Dance for Health* – 4-1-2016 op <http://danceforhealth.nl/over-ons/>.

⁹⁴ Ibidem.

vriendelijk hoe het gaat en hoe ze zich voelen. Het sociale aspect, in de vorm van contact die de groep onderling heeft, is meteen duidelijk. De groep is niet alleen sociaal naar elkaar toe maar is ook erg nieuwsgierig naar wat ik bij de groep kom doen. De fijne, warme en welkome sfeer die in de groep hangt wordt tijdens de les alleen maar duidelijker. Het plezier dat de groep in dansen en met elkaar heeft is enorm. Er zijn twaalf dansers, waarvan zeven parkinsonpatiënt. De groep begint in een kring, zittend op een stoel met sokken aan zodat de voeten contact met de grond maken. Voordat Eirini de muziek aanzet wijst ze iedereen op hun houding: rug opgestrekt, schouders recht en borstkas open. Door de groep te attenderen op het feit dat iedereen aanwezig is in een inspirerende kamer waar mooie, 'dansante' gebeurtenissen kunnen plaatsvinden, maakt ze hen daarnaast bewust van hun positie in de ruimte en in het moment. Nog voordat bewegingen zijn uitgevoerd worden ze dus al gewezen op embodiment. De groep wordt aangesproken met de titel 'dansers'; vanaf dat moment zijn ze geen parkinsonpatiënten meer en is iedereen gelijk aan elkaar.

De eerste oefening maakt duidelijk dat nadruk zal liggen op ademhaling. Op de maat van de muziek ademen de dansers in en uit. Tijdens de oefeningen die volgen blijft Eirini de dansers wijzen op hun adem en op welke beweging ze in of uit moeten ademen. Reynolds gaf aan dat ademhaling belangrijk is voor het ondergaan van een kinesthetische ervaring omdat de connectie tussen danser en toeschouwer hierdoor zo intiem mogelijk wordt.⁹⁵ Dit herken ik in de dansles. Doordat alle deelnemers tegelijk in- en uitademen wordt er een eenheid gecreëerd. De groep wordt als het ware één persoon. Hierdoor lijkt het alsof de dansers hetzelfde lichaam aannemen als Eirini, een professionele danseres met een zeer lenig lichaam dat hen doet ontsnappen aan hun fysiek-beperkte lijf. Eirini versterkt dit eenheidsgevoel met beeldspraak door meerdere keren "We are all one body!" te roepen. Ook wordt de eenheid dankzij lichamelijk contact versterkt. In de oefeningen roept Eirini bijvoorbeeld regelmatig op tot het aanraken van elkaars handen, of roept ze "touch" waarna de dansers een lichaamsdeel van een buurman aanraken. De dansers worden verder aangemoedigd om elkaar in de ogen aan te kijken. Aan het einde van de les wordt afgesloten met een contactimprovisatie oefening waarbij samenwerking en fysiek contact centraal staan. In de rol van toeschouwer, de docent en hun mede dansers waarnemend, is er dus voldoende ruimte om *kinesthetic empathy* te ondergaan. Alle dansers zijn als gelijken in een eigen veilige omgeving, en ik zie geen patiënten meer maar dansers die samen één vormen.

De oefeningen exploreren allemaal een verschillende bewegingskwaliteit die versterkt wordt door de stijl van de muziek. Opzwepende Afrikaanse percussie, waarbij de dansers klappen en stampen, wordt bijvoorbeeld afgewisseld met diepe klanken van een cello waarop de dansers lange, rustige bewegingen maken. Opvallend is dat wanneer een nieuwe bewegingskwaliteit gebruikt wordt

⁹⁵ Reynolds, 129.

een beweging vaak pas na enkele keren volledig en vloeiend door de dansers wordt uitgevoerd. Het achter elkaar herhalen van bewegingen helpt de dansers dus bij de bewustwording van een beweging in het lijf. Daarnaast komen bepaalde bewegingen ook in andere oefeningen terug. De dansers krijgen zo de mogelijkheid om bewegingen één te laten worden met hun lijf. Verlenging, zoals lange lijnen in het lijf, is een element dat bijvoorbeeld vaak herhaald wordt in verschillende oefeningen. Naarmate de les vordert wordt het makkelijker voor de dansers om deze verlenging tot het uiterste uit te voeren. In de rol van danser ondergaan dansers zo *somatic empathy*.

Gedurende de les gebruikt Eirini regelmatig beeldspraak. Enerzijds om een bepaalde beweging beter uit te leggen, zoals de zon (rechterarm maakt een ronde zwaai-beweging van hoog naar laag), de maan (zelfde met linkerarm), de zee (beide armen reiken over het tafelvlak) en de wind (met beide armen zwaaien alsof je zweeft). Anderzijds gebruikt ze beeldspraak om een bepaald gevoel bij een beweging te creëren, zoals “Find the animal inside you.” Het gebruik van beeldspraak draagt bij aan de danservaring en zorgt ervoor dat de dansers de bewegingen zich ‘eigen’ kunnen maken. *Somatic empathy* komt ook op die manier tot stand.

De esthetische verbondenheid (waardoor parkinsonpatiënten dans als iets waardevols zien) die de groep met dans ontwikkelt is op meerdere manieren te herkennen. Ten eerste aan het plezier dat ze overduidelijk ervaren. Dit werd na de les bevestigd toen ik een kopje koffie aangeboden kreeg en in gesprek ging. De passie waarmee de dansers praten over dans en hun ervaringen was ontroerend. Ten tweede aan de muziek. De dansers gaven aan dat ze de muziek van Eirini niet alleen prachtig vinden, maar dat deze hen ook daadwerkelijk helpt. Zo vertelt een man me dat hij sinds hij danslessen volgt minder last heeft van freezing en thuis de muziek uit de les aanzet om uit bevrozing te komen. Tot slot is de ruimte voor spontaniteit belangrijk. Tijdens de les is een mevrouw buiten de zaal piano aan het spelen. Een danser hoort de muziek en vraagt de pianospelster of ze bij haar mogen dansen. Voor ik het weet staan alle dansers rondom de piano en voeren ze in tweetallen prachtige dansen uit. Lichamen en dans werden op deze meerdere manieren onlosmakelijk verbonden. De dansers ontwikkelen zo *mimetic empathy*: ze gebruiken dans als hulpmiddel.

Interview

Een aantal jaren geleden was Andrew Greenwood één van mijn eerste docenten op de Fontys Academie voor Danseducatie. Momenteel reist hij de wereld rond om met zijn programma *Dance and Creative Wellness* een nieuwe kijk op dans te geven: “Dance is the answer.”⁹⁶ Hij is niet meer continu verbonden met *Dance for Health* maar gezien hij belangrijk was voor de opzet heb ik hem benaderd om te praten over de lessen en de effectiviteit van dans voor parkinsonpatiënten.

⁹⁶ Interview Andrew Greenwood, 9-12-2016. Zie de bijlage voor de transcriptie.

De boodschap die Andrew wil overbrengen, “Dance needs a new name”, staat gedurende het gesprek centraal. Hiermee duidt hij op de bekendheid van dans als ‘puur voor de leuk’ of ‘alleen voor professionals’. Dat dans ook een behandelende werking heeft waar menig ziektebeelden baat bij kunnen hebben, is een visie die voor veel mensen nog onbekend is. Deze insteek was belangrijk bij het opstellen van de dansmethode voor *Dance for Health*: aantonen dat dans méér kan betekenen. Dat de danslessen dit behoren te bewerkstelligen indiceert dat parkinsonpatiënten uitgenodigd worden om esthetische verbondenheid en daarbij *mimetic empathy* te ontwikkelen. In het creëren van de methode verplaatste Andrew zichzelf niet in een parkinsonpatiënt. Juist de onwetendheid over de ziekte was volgens hem een succesfactor: “Because for the first time these wonderful individuals were being approached from the healthy side of them rather than the condition itself.” In de lessen wordt daarom ‘Parkinson’ niet benoemd.

In tegenstelling tot *Dance for PD* en de danslessen bij *English National Ballet* gebruikte Andrew niet puur balletprincipes. Hij ging uit van het algemene doel dat een dansles volgens hem wil vervullen, het bereiken van een bepaald punt. Andrew wil parkinsonpatiënten een programma aanbieden die hen ofwel binnen één les ofwel gedurende een langere tijd in een bepaalde staat brengt die het contact met hun lichaam vernieuwt. De manier waarop dans, waaronder ballet, het lichaam gebruikt en de danser lichaamsbewust maakt paste Andrew daarom toe. Volgens Andrew moet een les de danser “in the room” krijgen, bewust maken van zijn positie in de ruimte. De structuur van een les draagt hieraan bij. Bij *Dance for Health* is het belangrijk dat een dansles veilig en toegankelijk is. Iedereen moet ‘included’ zijn. De lesopbouw moet zorgen voor neutralisatie waarbij iedereen gelijk is aan elkaar. Door te beginnen op een stoel wordt er een neutrale basis als startpositie gecreëerd waar je altijd op kan terugvallen mocht dat nodig zijn. De valkuil van Parkinson is namelijk dat iemand zich de ene week beter kan voelen dan de andere week. Dankzij het gebruik van stoelen worden rolstoelgebruikers ook één met de groep. De Parkinson-danser kan dankzij deze elementen bewegingen zich eigen maken ‘in’ het lijf, opnieuw contact zoeken met het lichaam en dus *somatic empathy* ondergaan.

De lessen van *Dance for Health* zijn gebaseerd op vijf principes: “physical, cognitive, social, creative, wellbeing.” De bewegingsanalyse Laban wordt toegepast om deze te verwezenlijken.⁹⁷ Een beweging blijft niet een simpele ‘vorm’ maar wordt iets compleet anders dankzij de toepassing van verschillende categorieën van Laban. Een belangrijke categorie is ‘effort’, wat overeenkomt met variëteit aan bewegingskwaliteiten. Volgens Andrew is het hierdoor mogelijk om een individu een

⁹⁷ Laban Movement Analysis, ontwikkeld door Rudolf van Laban, is een methode gericht op het interpreteren & beschrijven van bewegingen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen vier categorieën: body, effort (bewegingskwaliteit/dynamiek), shape en space [Luuk Utrecht, *Van Hofballet tot Postmoderne Dans* (Zutphen: De Walburg Pers, 1988), 158-160].

ervaring van 'wegvliegen' te geven: "let the individual fly off". Hierdoor leert de danser om dans te beschouwen als iets wat hen een speciale ervaring kan geven; ofwel *mimetic empathy*.

Het belang van het eerste doel van *Dance for Health*, "opnieuw in contact komen met je lichaam", wijst Andrew toe aan het feit dat parkinsonpatiënten uitgenodigd worden om te bewegen in "a beautiful way". Parkinsonpatiënten worden aangespoord om een betere relatie met het lichaam te ontwikkelen, waarin de bewegingstaal die je gebruikt steeds meer vertrouwd gaat voelen. Het bewerkstelligen van dit doel wijst op *somatic empathy*. Het tweede doel "ervaren van een moment van werkelijk zijn" is de ultieme ervaring die de dansers kan brengen. Volgens Andrew is dat het "take off moment". De danser verliest zijn Parkinson-harnas: "You can suddenly feel things, move things, and be human again. That is 'zijn'." Dit gevoel wordt volgens Andrew vooral gestimuleerd door beeldspraak en muziek. Het sociale element, het eenheidsgevoel, speelt ook een rol in 'zijn'.

Het doel van een beweging is dat het "touches you from head to toe". De danser moet volgens Andrew door de beweging gewezen worden op lichaamsbewustzijn. Dit suggereert dat het ontwikkelen van embodiment als gevolg van *somatic empathy* belangrijk is. De lessen moeten een omgeving creëren waarin de danser bewust wordt dat het dankzij dans mogelijk is om embodiment te bereiken. Andrew vertelt een interessant voorbeeld van wat hij als een bewerkstelling van embodiment beschouwd: de realisatie "am I that important?" naar aanleiding van extra aandacht die dansers kregen tijdens het volgen van lessen bij Nationale Opera & Ballet.⁹⁸ Embodiment is volgens Andrew dus een persoonlijke ontdekking van 'zijn' door dans.

Kinesthetic empathy in de rol van toeschouwer is ook volgens Andrew belangrijk. Hij stelt dat de artistieke kwaliteiten muziek en beeldspraak het ondergaan van een kinesthetische ervaring begunstigen, zoals ik ook beargumenteerde. Daarnaast is de docent hiervoor belangrijk. Het gevoel dat je hetzelfde wil voelen of zijn als de danser die tegenover je staat is volgens Andrew een sterke motivatie. Dit stelt de leraar in staat om de Parkinson-danser ervan te overtuigen dat ze eigenlijk een "amazing piece of machinery" hebben die ze door middel van dans opnieuw ontdekken.

Een kritiekpunt dat Andrew levert op de methode van *Dance for PD* is dat het volgens hem gebaseerd is op angst. Vanwege de strenge, Amerikaanse regelgeving krijgt men daar minder vrijheid om met de dansmethode te experimenteren. Door de technische structuur van ballet te volgen wordt de les minder veelzijdig. Dit belemmert de tweezijdige communicatie, waaronder de input van de dansers, die volgens Andrew belangrijk is. Hij noemt zichzelf een "facilitator of movement" waarmee hij de Parkinson-dansers de volledige vrijheid kan geven om de ruimte te exploreren als danser en toeschouwer, en tweezijdige communicatie mogelijk wordt. De dansers krijgen zo de ruimte om zich te ontwikkelen op het gebied van *somatic*, *mimetic* en *kinesthetic empathy*.

⁹⁸ Zie Bijlage: Transcriptie interview Andrew Greenwood, p. 39.

Conclusie deelvraag

In de lesbeschrijving van *Dance for Health* kwam al naar voren dat het doel is om de deelnemers een gevoel van embodiment terug te geven, waarbij onder andere de artistieke kwaliteiten muziek en beeldspraak een belangrijke rol spelen. In de lesobservatie werd duidelijk dat Parkinson-dansers zowel de rol van toeschouwer – al kijkend naar de dansdocent en hun mede dansers – als danser aannemen. Artistieke kwaliteiten van dans en fysieke danselementen komen samen om lichaamsbewustzijn bij parkinsonpatiënten te bevorderen. De dansers ontwikkelen *somatic empathy* onder andere door middel van herhaling van bewegingen, de variëteit en herhaling van bewegingskwaliteiten, en beeldspraak. De rol die adem en fysiek contact spelen in combinatie met muziek, beeldspraak en bewegingskwaliteiten zijn belangrijk voor het creëren van een eenheid en daarbij het ondergaan van *kinesthetic empathy*. Dat de dansers *mimetic empathy* ervaren is duidelijk te herleiden aan de passie en dankbaarheid die zij voor dans hebben ontwikkeld.

Zoals uit het interview met Andrew bleek is het teweegbrengen van een gevoel van embodiment een belangrijke leidraad in de lessen van *Dance for Health*. De drijfveer achter de methode om parkinsonpatiënten te doen inzien dat dans méér dan alleen bewegen is, bevat de mogelijkheid tot het ondergaan van *mimetic empathy*. Het belang van neutraliseren en het opnieuw contact leggen met het lichaam in de lesopbouw wijst op *somatic empathy*. Dankzij *kinesthetic empathy* kan de Parkinson-danser zich realiseren dat hij eigenlijk een “amazing piece of machinery” heeft.

De lesobservatie toont aan dat de artistieke kwaliteiten een doorslaggevende rol spelen in het bereiken van het doel dat Andrew uitbundig besproken heeft, namelijk het ontwikkelen van een gevoel van embodiment. Het hernieuwde contact met het lichaam en het ervaren van een moment van werkelijk zijn door het ondergaan van *somatic*, *mimetic* en *kinesthetic empathy* wordt dankzij elk van de artistieke kwaliteiten – muziek, beeldspraak, variëteit aan bewegingskwaliteiten en esthetische verbondenheid – op hun eigen manier versterkt. Uit bovenstaande analyse concludeer ik dat *Dance for Health* demonstreert dat de artistieke kwaliteiten van dans een belangrijke grondslag vormen voor de positieve werking van dans op mensen met de ziekte van Parkinson.

Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om een danswetenschappelijk perspectief te genereren op het discours over dans en de ziekte van Parkinson. Het belang hiervan is om aan te tonen dat de positieve werking van dans op het functioneren van parkinsonpatiënten niet alleen voortkomt uit het feit dat dans een bewegingsvorm is. De artistieke kant van dans is tot dusver in het huidige discours onderbelicht gebleven. Daarom heb ik in mijn onderzoek ernaar gestreefd om aan te tonen dat juist de artistieke kwaliteiten een belangrijke rol spelen: *Op welke manier dienen de artistieke kwaliteiten van dans als belangrijke aanvulling op het huidige discours over de positieve effecten van dans op het functioneren van mensen met de ziekte van Parkinson?*

Belang artistieke kwaliteiten

Door de ziekte van Parkinson verliest men het gevoel van embodiment; het lijkt alsof het lichaam niet meer naar de gedachtegangen van de geest luistert. Door middel van danslessen wordt geprobeerd lichaamsbewustzijn te bevorderen. De artistieke kwaliteiten van dans die ik in dit onderzoek heb behandeld leveren een belangrijke bijdrage aan het hernieuwde contact dat een parkinsonpatiënt ontwikkelt met zijn of haar lichaam dankzij dans.

Een danservaring, voor de toeschouwer of de danser, laat volgens Warburton cognitieve, fysieke en emotionele processen in het lichaam samenkomen wat embodiment benadrukt. Dans roept affectieve, lichamelijke reacties op bij iedere deelnemer. Warburton maakt onderscheid tussen drie vormen van deze empathy: *somatic* (het 'eigen' maken van bewegingen) en *mimetic empathy* (dans als onlosmakelijk van het lichaam beschouwen) voor de danser, en *kinesthetic empathy* (gedeelde emotionele ervaring) voor de toeschouwer. Deze empathische reacties wijst degene die de reactie ondergaat op lichaamsbewustzijn. Niet zomaar op 'een' lichaam, maar op je eigen lichaam waarin cognitie, fysiek en emotie samenkomen: een lijf waarin lichaam en geest één vormen. Op die manier genereert dans de mogelijkheid om een concrete ervaring van embodiment te ondergaan. Aangezien de danslessen bewezen hebben ook effectief te zijn buiten de lessen om, waaronder het verminderen van freezing en het gemakkelijker maken van alledaagse bewegingen, is het effect dat dans heeft op het gevoel van embodiment niet tijdelijk. Het gevoel van embodiment verandert dus ook daadwerkelijk in het lichaam van parkinsonpatiënten.

Danslessen voor parkinsonpatiënten, zoals ze ook gegeven worden bij *Dance for Health*, nodigen een deelnemer uit om een 'complete' danservaring te ondergaan: een ervaring als danser én toeschouwer. Een Parkinson-danser neemt dansers om hem heen waar, de docent en zijn mede dansers, en verwezenlijkt de rol van danser zelf: een parkinsonpatiënt is geen patiënt meer. Een Parkinson-danser ondergaat dankzij deze 'complete' danservaring alle drie de vormen van empathy

die Warburton benoemde. De kinesthetische ervaring in dans waarvan ik in mijn hypothese stelde dat deze een belangrijke rol zou spelen voor het ontwikkelen van embodiment, wordt eigenlijk vormgegeven door deze drie vormen van lichamelijke reacties die wijzen op embodiment.

In de eerste instantie zijn fysiektechnische aspecten van dans, waaronder de herhaling van bewegingen en het trainen van balans, belangrijk voor het ondergaan van *empathy* en wordt zo op lichaamsbewustzijn gewezen. Dankzij deze aspecten leert de danser 'in' het lijf te treden en ondergaat hij *somatic empathy*. Fysiektechnische aspecten dragen daarnaast gedeeltelijk bij aan het ondergaan van *kinesthetic empathy*, waardoor bewegingen onbewust intern geoefend worden, en aan *mimetic empathy*, wat belangrijk is voor het positioneren van jezelf in een ruimte. Echter, de artistieke kwaliteiten die ik in dit onderzoek heb onderzocht – esthetische verbondenheid, muziek, beeldspraak en de variëteit aan bewegingskwaliteiten – verrijken de 'complete' danservaring van een Parkinson-danser en versterken daarbij het ondergaan van de drie vormen van *empathy*.

Muziek draagt bij aan *somatic empathy* doordat het ritme het eenvoudiger maakt om de docent te volgen en daardoor de danser bewegingen zich gemakkelijker 'eigen' maakt. Tevens versterkt muziek de mate waarin een danser *kinesthetic empathy* voelt omdat het dankzij muziek makkelijker is om een emotie toe te wijzen aan een beweging. Ook Andrew benadrukte dat muziek belangrijk is voor het creëren van *kinesthetic empathy* en daarbij het gevoel van embodiment.

Ook beeldspraak helpt bij het ondergaan van *kinesthetic empathy* omdat het de gedeelde emotionele ervaring onder woorden brengt en daarbij versterkt. Daarnaast maakt beeldspraak het makkelijker om contact te hervinden met het lichaam. Het gebruik van beeldspraak brengt het effect dat de dansdocent door middel van bewegingen wil bereiken onder woorden en in beeld. Zo kan de Parkinson-danser makkelijker 'in' zijn eigen lichaam treden en *somatic empathy* voelen.

De variëteit aan bewegingskwaliteiten laat Parkinson-dansers inzien dat er verschillende manieren van bewegen zijn waardoor ze zich deze 'eigen' kunnen maken en *somatic empathy* tot stand komt. Uit de lesobservatie werd duidelijk dat deze artistieke kwaliteit in combinatie met herhaling en muziek goed werkt om opnieuw contact met het lichaam te maken.

Danslessen zoals bij *Dance for Health* laten parkinsonpatiënten inzien dat dans meer voor hen kan betekenen dan puur een middel om in beweging te komen. Andrew benadrukte dat dit de insteek was voor het ontwikkelen van de dansmethode. Dans dient als een ontsnapping aan de ziekte en als hulpmiddel buiten de lessen om. Op die manier wordt esthetische verbondenheid met dans ontwikkeld en *mimetic empathy* bewerkstelligd. De passie van de dansers onderstreept dit.

Een aspect dat ik niet van te voren in gedachten had maar wel belangrijk bleek te zijn voor het ondergaan van de kinesthetische ervaring, is het gebruik van adem. Met behulp van adem creëerde Eirini een eenheidsgevoel en bracht ze Parkinson-dansers als toeschouwer dicht bij de docent en bij elkaar. Op die manier kon de danser uit zijn of haar eigen lijf stappen en het lichaam

van de docent overnemen. Dit gebeurde bij de les van Eirini, waar de dansers hun Parkinson-harnas verloren. Deze observatie onderstreept Andrew's claim dat de dansdocent de dansers er op kan wijzen dat hun lichaam eigenlijk een "amazing piece of machinery" is.

Tot slot versterkt ook het sociale aspect dat dans met zich meebrengt het ondergaan van de drie vormen van empathie. Het eenheidsgevoel dat gecreëerd werd is hier een goed voorbeeld van. Het ervaren van een moment van werkelijk zijn is toe te wijzen aan dit sociale aspect. Dansers worden één met elkaar, één met de dans, en één met hun lichaam.

Aan de hand van bovenstaande bevindingen concludeer ik dat artistieke kwaliteiten doorslaggevend zijn voor het ontwikkelen van een gevoel van embodiment en daarbij een belangrijke aanvulling vormen op het discours over het positieve effect van dans op parkinsonpatiënten.

Discussie en vervolgonderzoek

Wat leert al deze vergaarde informatie uit de neurowetenschappen, danswetenschappen en embodied cognition ons nu het meest? Ondanks dat ze verschillend lijken, toont mijn onderzoek aan dat deze drie onderzoekshoeken elkaar perfect kunnen aanvullen. Uit mijn onderzoek wordt duidelijk dat het toevoegen van een nieuw perspectief aan een bestaand discours, waar een bepaald standpunt de overhand heeft, voor verhelderende inzichten zorgt. Op die manier demonstreert mijn onderzoek dat het waardevol is om interdisciplinair onderzoek uit te voeren; een belangrijk punt dat ik graag aan theaterwetenschappers en -studenten wil meegeven.

Daarnaast wil ik graag beamen dat Andrew Greenwood een heel relevant onderwerp heeft aangestipt: dans verdient een nieuwe naam. Dit onderzoek draagt bij aan het toekomstbeeld dat Andrew schetste, namelijk dat dans als innovatie op het gebied van gezondheidszorg kan dienen. Het probleem is dat binnen de gezondheidszorg dans nog niet volledig als zodanig erkend wordt. Zo vertelde Andrew dat huisartsen in sommige wijken van Londen dans en cultuur voor mogen schrijven aan patiënten, wat echter nauwelijks wordt gedaan omdat dokters het 'medicijn' dans niet kennen. Dans krijgt inmiddels steeds meer belangstelling binnen de gezondheidszorg door al het onderzoek dat gedaan wordt en dankzij successen zoals *Dance for Health*. In die zin is *Dance for Health* goed op weg om een innovatief toekomstbeeld van dans te verwezenlijken. Helaas worden de danslessen van de organisatie tot op heden nog niet vergoed door zorgverzekeraars.⁹⁹ De validatie van dans als hulpmiddel voor het welzijn en de gezondheid van alle mensen is een mooi streven voor de toekomst. Door middel van meer onderzoek naar de impact van dans op verschillende ziektebeelden, zoals Parkinson en MS, wordt dit wellicht mogelijk.

"Dance is the answer."

⁹⁹ "Dans en Parkinson," *Parkinsontv* – 6-12-16 op <http://www.parkinsontv.nl/uitzending-27-18-november-2016/gemistdetail>.

Bibliografie

- “Dance for Parkinsons.” *Dance for PD* – laatst geraadpleegd 13-1-2017 op <http://danceforparkinsons.org/>.
- Foster, Susan Leigh. "Movement's contagion: the kinesthetic impact of performance." In *The Cambridge Companion to Performance Studies*, geredigeerd door Tracy C. Davis, 46-58. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- Fraleigh, Sondra Horton. *Dance and the Lived Body: A Descriptive Aesthetics*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1996.
- Houston, Sara, en Ashley McGill. "A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's." *Arts & Health: An international Journal for Research, Policy and Practice* 5 (2013): 103-119.
- “Parkinsonnet.” *Parkinsonnet* – laatst geraadpleegd 13-1-2017 op <http://www.parkinsonnet.nl>.
- Reynolds, Dee. “Kinesthetic Empathy and the Dancer's Body: from Emotion to Affect.” In *Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practices*, geredigeerd door Dee Reynolds en Matthew Reason, 123-136. Bristol: Intellect, 2012.
- Shanahan, Joanne, et al. “Dance for People With Parkinson Disease: What Is The Evidence Telling Us?” *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 96 (2015): 141-153.
- “Stichting Dance for Health.” *Dance for Health* – laatst geraadpleegd 13-1-2017 op <http://danceforhealth.nl>.
- “Uitzending 27: Dans en Parkinson.” *Parkinsonstv* - laatst geraadpleegd 13-1-2017 op <http://www.parkinsonstv.nl/uitzending-27-18-november-2016/gemistdetail>.
- Utrecht, Luuk. *Van hofballet tot postmoderne dans*. Zutphen: Walburg Pers, 1988.
- Varela, Thompson en Rosch. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge: MIT press, 1991.
- Warburton, Edward C. “Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition.” *Dance Research Journal* 43 (2011): 65-84.
- Westheimer, Olie. “Why dance for Parkinson's Disease.” *Topics in Geriatric Rehabilitation* 24 (2008): 127-140.

Bijlage: Transcriptie interview met Andrew Greenwood

Onderstaand heb ik het interview (wat bijna de vorm van een pleidooi kreeg), dat ik op 7-12-16 met Andrew Greenwood gehouden heb, uitgewerkt. In het transcriberen heb ik me gericht op de belangrijkste momenten uit het gesprek, wat ongeveer tweeënhalve uur duurde. De vetgedrukte woorden vormen de kern uit de antwoorden.

[Anne:] Besides being asked by Marc Vlemmix, what drove you, being a ballet master, to create a dance program (especially) for people with Parkinson's?

[Andrew:] I'll start from the beginning in the sense of what needs to go on and what are the steps to do that. What needs to happen actually is **for dance to get a new name**. Because dance is still either for the frivolous, just for fun, or for professionals. And there are many reasons to why this is happening. Religion obviously created dualism, philosophy created dualism, education created dualism. For example in England alone when we started to want to conquer the world, we literally cut art out of the working class schools. We didn't need people with a gun with empathy. From a very early age, education actually cut out creative thinking. Dance actually is the victim of that. We've done it ourselves to a point, it is said once that dance needs creativity and you have to be professional, and the cultural identity of dance is to shift out of everyday life; unless you're in a bar or at a wedding. And then the medical world have gone in reductionism, meaning to the point, which is the pathology the problem and pills as well. What's happened is that we have a very one-sided medical health care which is changing not because they care but because it is too expensive. We have 30% of the Dutch population who are permanent patients, so that is from burn-out to MS for instance. The total budget for this 30% is 90% of the entire budget. So they don't suddenly 'care': they have a problem. That is a global thing, because by 2020 we're gonna have inactivity academics, from obesity to Alzheimer's; so they're worried. Because actually they realize that there is more to a human than just pathology. And if we can't give a more holistic approach to health care, you're basically gonna have a problem. The economical scales are gonna tip.

So: dance is part of that answer. But people don't see it as part of the answer because dance is seen as frivolous, fun and when you're drunk; or professional. And there is a whole history of why this is happened. Louis the Fourteenth, actually, is also part of the dualism, because he was teaching dance, he was an advocate for dance. He, or his generals, were teaching soldiers dance. But at the same time he made dance professional, he was the first person to do that. So then it became a divide. This has contributed to a point where you and I know that dance, because of its multi-facetedness and it's social engagement, could be part of innovation in health care. **But we have to create the culture.**

This weekend [in London for Dance and Creative Wellness] the whole idea was to offer experience in learning. Because we could have had a debate about more research, or about more money, but we thought it was better to show everyone who was there... offer them an experience. Now, unfortunately we had too many converted, not enough unconverted. We really tried to get them unconverted because we don't need an echo chamber - those days are over. I wouldn't say that we succeeded, but we did do something because at least 7% of the public were insurance people and so on. [...] What was important is that these people were a mixture of different programs. The

problem is that you don't know that it's out there. The fact is that they come together. At the beginning we asked them two questions, because we don't have the answer yet: Why wellness? And why creative wellness? The other part of that was innovation. Because you are the future; all I should do is facilitate you enough for you to take my job. People should have the balls to actually do that and to say that. We didn't go there this form, but I am gonna go more and more in that direction. The Graham technique is still valid if it is adapted to the person in this time. If the can teacher can answer the question "Why the hell am I sitting on the floor, doing an uncomfortable contraction?" - how can we find an intrinsic motivation to go through this pain? If we can't, then we really have to find a way to adapt. So there has to be a shift. I am a great believer that we have to make virtual creative wellness. [...] If I don't do it, or don't instigate to do it, somebody else will do it and if it's done bad, we're in trouble. So 'Creative Wellness' effect is to be what it's supposed to be, it should be in the forefront. And the designers of that should be you guys! The youth! It would be ridiculous for a 54-year old man to think he is visionary enough to actually do that. I'm visionary enough to know that I don't know and I'm visionary enough to know it needs to be done. I'm lobbying myself to people that can help you to do it. [...]

So that is what 'Creative Wellness' is. We are basically creating a sustainable ecological virtual village. And that virtual village has to have those specific criteria's for the nationality to be part of that, and it has to have very specific rules and regulations for the citizens of that village to follow through as much as possible. The collective has to have a very specific view of affix in practice and in forth. The reason I'm telling you all this is because, everything you are going to do and everything that is gonna happen is very valuable, but if the message is not put out there then you don't have the passengers, the partners, the collaborators, in the academic in the medical or in the private; we're not gonna have anything of it. [...]

That two days in London was a collective group of people coming together to find out how we move forward, and how we move forward is to create a platform; not a platform where we share knowledge but a platform where we create partners, active partners from different fields to do different things, to validate dance. **Dance needs to be validated.** That's the key. If you have Parkinson's, the first thing that you judge or get upset about is your body. We are saying "you're body is the answer"! They also have to go to a process. Which means, again, if we're gonna have very good argument about the validation of dance, that we have a coherent language that discusses motivation, community, new boundaries and all this stuff; then what we will get is doctors saying "oh, go [dance]!" In England they have a social community program, I don't know the exact name, where in some regions of London you have culture on prescription. But nobody is using it! Because if I'm a doctor, basically I am a salesman and I have to know my product. They have amazing book clubs of information for the drugs that they use. [...] If you don't know a product, how can you subscribe it? If you create the right coherent language, a doctor - who is a lot smarter than me - will get that pretty quick. If you talk about the physiological or sociological benefits of it, that is what they know. We are not a cure; we are a 6 step program to a better wellbeing. [...] We are still artists, that create, we believe people will still come in - but they don't.

[Anne:] Not if they don't know it, dance, you mean?

[Andrew:] Yes, exactly. This is why 'Dance and Creative Wellness' is set up. [...] It's time for collaboration. [...]

[Anne:] While making the method, did you place yourself into the perspective of a patient with Parkinson's disease? Or did you hold on to a dancers-perspective?

[Andrew:] I'm a great believer in ignorance. **Ignorance and naivety about the disease** actually was the key to it's success. Because for the first time these wonderful individuals were being approached from the healthy side of them rather than the condition itself. So the work that I put into it was actually out to get a novice learner to dance, to feel comfortable with dancing, and scientifically you could match all that together with the conditions. Parkinson's is a neurological, genetic disorder that affects movement. Obviously your brain, your personality is also affected. But all those things, cognition, problem solving, stepping over physical boundaries, are first very beneficial. But it's success didn't lay on my brilliance, but it laid in the lack of foresight in the medical world.

[Anne:] Your background is ballet, you have been a ballet master for many years. In what way is the Dance for Health program based on principles from ballet? What principles exactly?

- A well trained dancer is sure bet for employment in any field. Because we learn the value of **foundation**. We learn the value [...] to **get somewhere**. Albeit modern dancer, ballet dancer, we all learn this process; this specific foundation is needed to get to point Z. That said, I was very programmed to offer to those participants an aid to set method effect be it in one class or over 6 months this methodical way to get them to a specific state. So ballet in a sense of a plié was not the point. It was the chronological order of how to use movement or the foundation of that.

[Anne:] So if I understand correctly; I can imagine you were not working from the basics of a plié, but you did use your knowledge and experience of ballet in the sense of 'how to use your body' and how to be aware of your body?

[Andrew:] Yes, absolutely. And again, the advantage of having a technique is that you can always fall back on it. I'm a great believer in creative teachers, not academic teachers; in this specific field. Because ballet is very creative [...] the dramaturgical line is to get them to a specific **peak**. The first 10 minutes you just need to **get in the room**. That is exactly what you are doing in a ballet class, in a modern class, or a theatre director: just get them in the room.

[Anne:] I watched a class last Friday given by Eirini in Den Bosch. The class had a certain 'structure' (opbouw). It started with making all dancers aware of their posture while sitting on a chair, of their position in the room and of their togetherness, and ended with the dancers all standing on their both feet. Even though they came in 'schuifelend'. Can you tell me more about this structure?

[Andrew:] Yes I can. The biggest point of having this particular structure is for everybody to be **included**, not excluded. That's the key really. So you sit down, because you never know first how the same person is a week after or the new person that walked in. It's basically **safe and accessible**. And from there everybody is on a neutral base. If anybody is lying down they won't be there. Somebody can 'spring' in the room because they overdosed their dopamine, others can 'schuifel' in because they forgot their dopamine. It [sitting] is a very neutral beginning. From there you can put your 'feelers' out to see how far you can go. Sometimes you might not even leave the chairs, sometimes you might not even leave behind the chairs, sometimes you might be in the center only holding hands. But if you start with no expectations and high demands then you can take it very far. So that's the idea behind the structure: it's a safe, observational structure. Sometimes I put them in a pyramid so that they see the mirror and put myself in the back - this also adds to the **neutralization**. These poor fellows and ladies, most of their communication outside of family and friends are with serious professionalists. And they have to have a certain prestige, a specific position. So this neutralization,

where all is one is a very good start; I think that is why we have that structure. And you can always go back. For instance if he or she just cannot stand up today than the environment created invites him/her to remain seated. And if you have a wheelchair, also this person is automatically included and not excluded in any way. Which is important.

[Anne:] On the website I have found that the method is based, or inspired, on "Dance for PD" and "English National Ballet" programs.

[Andrew:] Where does it say that, on the Dance for Health site?

[Anne:] Yes.

[Andrew:] Well, to be honest, you will never see that precisely in mine.

[Anne:] Really? For my thesis I make use of two researches, or texts, from Olie Westheimer from "Dance for PD" and a research from Sara Houston & Ashley McGill at the English National Ballet program for people with Parkinson's. Therefore I was wondering in what way you were inspired or influenced by those programs.

[Andrew:] It was very good to go to New York. I went to educate myself there because I wanted to make sure I wasn't doing anything wrong. David Leventhal, is the director... They do really good work, really, but: it's based on **fear**. Not because David or any of those guys are afraid to do new things; they just have to be super careful with this nanny-state America. With lawsuits. With... They have to watch their words, they have to watch the actions that they do. I found the program too sterilized.

[Anne:] I got the impression that it is much more based on ballet than what I observed in the classes I have witnessed with Dance for Health.

[Andrew:] Yes absolutely, also English National. [...] In the sense of social connection with the outside world, to have Parkinson's and to say you do ballet is so uplifting. You have a different conversation. Husbands have thanked me because their wives are talking about something different at the dinner table. So there is nothing more in any of it, but I think in the sense of the technical structure of ballet; that is not as multifaceted as a moving meditational program where you have the room to take the step. They have a very specific physical frame. I believe in challenge, but I also believe a lot in, I have to say this right, the room to physically explore. And that is super important. Again, these people [with Parkinson's] have a better understanding of life than I do. They really do. Maybe not a better understanding, they have a better value of their present time in time. When you give them constant structure, you are not gonna get that much back that you then can rebound again. **Two way communication** is possibly limited because of so much structure.

[Anne:] So you mean that it [Dance for PD] is much more restricted?

[Andrew:] Yes, it is restricted in the sense of a two way communication. As a **facilitator of movement** I can rebound of their moves so much quicker. I am more reactive to it.

[Anne:] What I noticed last Friday is that all persons in the room were approached as dancers, instead of as patients. I can imagine it is very important for them to feel 'free' in a class, and not to be thought of as 'fragile'. Is that also important for the structure of the classes?

[Andrew:] That is very well spotted. I'm glad you saw that. The Dance for Health education program that I made, as poetic as it was, was based on five principles: **physical, cognitive, social, creative, wellbeing**. Through those elements we had one overriding movement analysis: **Laban**. Laban, with it's weight, motion, flow, relationship - it is a great language. Because it gives you very specific tools that can **let the individual fly off**. If you use a ballet port de bras and then you use Laban terminology to either make weight, flow, space, relationship, okay then you get something else. But to offer them a form, just a form, it is not challenging both partices. So when NY [Dance for PD] do "tada-dadadum

tada-dadadum” [humming ‘New York’ - Frank Sinatra] - because clicking is exactly what they need to do... I have difficulty with it. I can collaborate with both. I mean Sara [Houston] and David [Leventhal] are doing amazing work. Maybe I should just tell them. [...] You can’t argue that ‘Capture in Grace’, the dvd from Dance for PD in NY, that it is beneficial because it is. But in the sense of offering them transferrable tools, that is the key. If you can offer a tool that you can translate in your everyday life, like eating in a restaurant or whatever, I am not so sure that those programs resonate too much further outside of the class. [...]

I am lucky to be in Holland, this is Dutch. They are not liberal as they think they are but they are definitely tolerant enough, which gives me space and freedom to create something myself. [...] Somebody in a wheelchair needs somebody in front of them that has had enough struggles themselves. That between a dancer and somebody in a wheelchair, that sympathy crap is out of the way! The biggest advantage of my program is that I don’t have sympathy for them. I don’t pity them - I encourage them as dancers.

[Anne:] While observing a Dance for Health class last Friday I recognised quite some dance-elements that I use as a dancer or in my dance classes as a teacher as well, such as repetition, flow and imagery. To your opinion, what are the most important elements that need to be used in a class for Parkinson’s? You kind of already answered that with your vision on Laban, but can you elaborate a little bit more on that?

[Andrew:]The class is symptom based, but that is **never talked about**. The word ‘P’ is thrown out, Mr. and Mrs. P. are gone. Coordination, flexibility, core stability and balance is the main physical goal. Those elements should have to be in a class. That is the key. Through all aspects dance brings, such as those elements you just mentioned, elements that are inseparable from dance, that physical goal is strived towards. The movements used need to contribute to that. The overall thing is that the **movement touches you from head to toe**. It has to be a full body scan, whatever the result.

[Anne:] That leads me to the next question, namely what role does embodiment (belichaming; body & mind as one) play in the Dance for Health classes?

[Andrew:] Well, first, you approach them both simultaneously and at the same level. Body-mind balance is the key. Embodiment, as much as we hate to say that, comes from up first. You might get rid of a riggle or suddenly you forget the pain in your back, but most of that comes from above. And so the intellect, approaching individual with intellect... **Creative problem-solving** offers the individual a chance to solve a problem. And that is embodiment. When you were told it is all downhill from here, you lose that embodiment. You are suddenly offered an environment that gives you that respect, the respect that we and they know that they can achieve embodiment. Just offering or making clear that we know that we’re are going to be embodied anyway is already embodiment. Let me give you a good example of how embodiment works, for me. The Dutch National Ballet-Opera put us in the dungeons. Very nice studio, but they felt guilty about that. But that was the only place available for the participants with all the ballet they were doing. So what they did was, they spend nearly €2000,- and put posters of all the ballets of the last 10 years down the hallway to that place. Now, when the people went down, they didn’t notice them. But when I told them that the Opera House put them there because they felt guilty that we were downstairs, and that they wanted us to enjoy the journey, they didn’t say “thank you”; they said “wow, am I that important?” That is embodiment: **am I that important? Yes you are**. I’m getting all excited now. It is that simple. It has nothing to do with rocket science or psychology. Nothing. Embodiment is that. [...] Last Saturday, in

London, I asked someone with MS “What is dance for you, and could you imagine life without it?” Her answer was that she was grateful for her illness, for MS, because she wouldn’t have found dance without it. And she’s not the only one who has said that, I have heard that quite some times. So this important-enough-thingie, when it’s done right, then you have people that are in a room that can actually express their view, but really express their view. It is sad, but they are super grateful. You imagine being grateful for having a disease with no criteria because you have actually found out that they have something else to life. And again it has nothing to do with me when I talk about that. This room offers the individual the opportunity to discover, not be fed. It’s a **personal discovery**; it’s not like watching Discovery Channel. [...]

[Anne:] In the Dance for Health website, I came across two purposes:

1. *“Het opnieuw in contact komen met je lichaam”*
2. *“Het ervaren van een moment van werkelijk zijn”*

Why are these, to your opinion, two important goals of the program?

[Andrew:] Well, the first one: you are a victim of an economic medical system. Which basically means: this is what you’ve got, this is what we have to offer. So that you’re suddenly completely detached from your lichaam. That detachment is constantly reminded: be careful, don’t do this, don’t do that, don’t do this. Ok: do this! So it is a very inhuman way to actually stimulate the circulation of your hands and the coordination of your hands. When you are actually **invited to move in a beautiful way**, whatever you have, you then start to spark up a **better relationship with your lichaam**. Communication and the language you use becomes familiar. That’s where that comes from.

‘Zijn’, is that optimal experience. I thought of that as the **take off moment**. And the take off moment there is from person to person and week to week. Sometimes the take off doesn’t even happen. But I have seen it happen. And the take off is nothing flow, optimal experience, immersed on one’s own self, no. ‘Zijn’ is when you are **released of the Parkinson’s harness**. It is already ‘zijn’ in itself. The fact that you are out of this harness. You can suddenly feel things, move things, and be human again. That is ‘zijn’. It’s not flow, that is too hard. Flow is very difficult for anybody to reach. That is a goal that we always have to search for and hope to get there; it happens, but not that much. And I don’t care how good the teacher is or the lover. ‘Zijn’ is find yourself, finding calm within yourself. Trying to reach the vessels, trying to take money of your wallet, and how important it is to be in a cue with people in the supermarket and have the tools to actually calm that body down and take that card out. That’s ‘zijn’.

[Anne:] What elements do you think are important for these goals? In a class?

[Andrew:] I don’t think it is the movement, **it’s the stimulus of imagination with the help of music**. I think the movement itself is actually irrelevant. Obviously you need verbal stimulus, but it’s the state in which you offer the movement itself. I think that is the difference... what dance can do. I’m not so sure a person with Parkinson’s will get as quickly the quality of moving in a physical therapy session as in a dance class.

[Anne:] In my research I make use of the term dance enaction. It is created by a dance scholar. Shortly said, this is the prolongation (verlenging) of embodiment in dance to embodied cognition. By looking at dance with the perspective of dance enaction, he tries to find how dance can establish an embodied feeling by using theories from embodied cognition (the fact that our cognition is not only in our heads, but in our entire body). One important factor here is kinesthetic experience (the

physical feeling one undergoes while watching dance). Do you think that is also one of the key factors in the Dance for Health classes?

[Andrew:] Absolutely. I can give you an example. I was in a MS-class at the National Ballet in Amsterdam, and suddenly - I wouldn't have the courage to do this, they have a different value of time - suddenly one of the dancers said: "Andrew, we're in an institution with all these professional dancers, and I have to look at someone in a wheelchair with one foot shaking and one arm stiff. And you want me to be inspired. **How am I gonna be affected?**" She literally asked for kinesthetic empathy. And they all agreed. They are like the Addams family. They have such a different value of time. If we can all have that, man, we would be a lot more relaxed. [...] So I asked dancers to come. I said to Ted Brandsen: "Ted, any pregnant women, anybody with an injury, anybody who is not moving but wants to move - let them come!" And so they came. The first one to come was Bruno from Brazil, a black man. I said "Bruno, show off." They were in chairs, there were 35 people, several wheelchairs, lot of strollers. "Show off". Now, that just put that whole kinesthetic empathy grade up. There was competition. They were all crying. He was crying because he forgot he should be; he's a dancer and he was dancing from the outside to the in instead of the **inside to the out**. And these guys were all dancing from the inside and inspired by his black beauty moving all over the place. [...] The synergy was ridiculous. Absolutely. The kinesthetic energy, empathy, has to do with excellence. You don't have to be a supermodel on stage, you need to be something that you can't yourself achieve. And then kinesthetic empathy kicks in: "I wanna be like that, I wanna feel that." Any Parki, any Ms'er, they need somebody in front of them. I mean, when I cry, I cry at home. Not because I am afraid of crying in front of them, but what I cry about is that I am shouting, and stretching myself to my full and reminding them that they have an amazing piece of machinery. 32 year old lawyer who has P and MS stretching to the same amount as me. My kinesthetic empathy has to tell them "come onnnnnn". Let me see you! Let's celebrate together. [...] As a teacher you have to be there and must move big. Convincing them they have an **amazing piece of machinery** and showing off in front of them. That hurts. But that is what they need. So kinesthetic experience is definitely important.

[Anne:] One of the most beautiful observations I made last Friday was the warm, rich, group feeling present in the class. From the moment I walked into the room people were curious about what I was doing there. I was welcome. It was obvious that the social element such as the sense of being a group was important. How is this social element established? And why?

[Andrew:] First, it was an **accident**. Definite accident. **They made it important**. I will take the credit for it, but it was an accident. It was an idea that we collectively put together. The outcome of that were the five points I mentioned earlier. Marc [Vlemmix] was definitely a part of that. The social aspect was a part of it, because when I started the classes, I did it on pure instinct. I had a deadline, I was asked to teach in Italy, and I had to create a program. That is why I think it was more poetic than anything. So we just went through the key things that humans need. Which is amongst other things to move. Because what I do is first... If you have an idea, you have to look to the opposite of the idea or meaning. So dance: what is the opposite of dance? Dead. Non-movement. What is the opposite of creativity? Stress. What is the opposite of social? Completely alone. Really simple things, but they made it important. [...] [In the class] **They talk about everything**: taking pills, food, they share. It is a community. Which is lacking in the economical health system. That's why the social aspect is so important in the classes. And you're so right: "Who are you? What are you doing here? Welcome!" That is who they are, how they are.

[Anne:] What I experienced is that the social aspect is not only in the coffee or the small talk beforehand but also in the dance class itself. The group really become one body.

[Andrew:] When you get to that stage, it is really, really beautiful. And that is exactly what we try with 'zijn'.

[Anne:] I am aware that you are currently not with Dance for Health anymore, but I have noticed that you are still very concerned with Dance for Parkinson's throughout Europe or the world. You have talked about 'Dance and Creative Wellness'. Can you tell me more about what you are doing these days?

[Andrew:] I'm still developing an education program. It is a non-stop process. I've taught 32 teachers for Dance for Health. I am very grateful for Dance for Health because it gave me the funding and the peace to write my education down. But my first book was just poetry; it was all too philosophical and all too pretty. I mean, I think I managed to give them tools, but I have now my education program 'Switch2Move'. I would say... I used to think class was really important; but it is actually just like going to a Buddhist temple just to get you back on track and to reach out your battery in the sense of direction, to carry on with your personal exploration or journey. You teach what you are taught. I didn't realize I was repeating myself. I haven't got the answer, but I am really happy to know that I am repeating myself, and that comes from my whole ballet journey. Dance experience, being a ballet master. But actually class is not as important as the teachers think it is they are not as important as they think they are. No they're not! 'Now I'm gonna get in trouble.'

[Anne:] Haha no you're not! But I am very curious though.

We think we have to instigate communication with teacher and student, but actually more with student and student. You have to be a facilitator of communication of facilitator to ask the person in front of you to ask themselves; they shouldn't rely on you at all. They should come to you as a guidance. [...] To receive more information to instigate self-motivation. Self-motivation basically is the key. If you can feel responsible for the outcome of what you're doing, you're gonna be more engaged. If you know where you are during that journey then you can always take more classes or take less and less. My program is basically getting to a point where it has 3 main components, of which the most important is the understanding the main element that we have, which is body, spirit, mind, imagination, environment, to change. If we know that those segments actually make you and I, then you need a gage to know where you are, in what state. [...] Then it becomes **a way of life**. [...] The cure is motivation, intrinsic self-motivation. [...]

The enthusiasm for what I talk about actually comes from you. You inspire me to talk about it because you give me the freedom to talk about it. I need, without sounding too pompous, to be made redundant. I'll be quite happy to sit on a hill and to blurt out silly stuff to my followers. But you guys: it is up to you. The shit has hit the fan. The American-Indians say "we adults borrow the land from the youth". We are messing up with the land. You have to do something about it. And you can! It is all about communicating this. Because you will translate this into your own words. And then do something with it. This is has to be you! These are not going to be Andrew Greenwood's quotes: it's your brilliant interpretation of my quotes. Absolutely.

[Anne:] I think that this will be the most inspirational and encouraging way to end this interview. Thank you very much.

Bijlage: Formulier verklaring kennismaking plagiaatregels

Verklaring Intellectueel Eigendom

De Universiteit Utrecht definieert plagiaat als volgt:

Plagiaat is het overnemen van stukken, gedachten, redeneringen van anderen en deze laten doorgaan voor eigen werk.

De volgende zaken worden in elk geval als plagiaat aangemerkt:

- het knippen en plakken van tekst van digitale bronnen zoals encyclopedieën of digitale tijdschriften zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het knippen en plakken van teksten van het internet zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het overnemen van gedrukt materiaal zoals boeken, tijdschriften of encyclopedieën zonder aanhalingstekens of verwijzing;
- het opnemen van een vertaling van teksten van anderen zonder aanhalingstekens en verwijzing (zogenaamd “vertaalplagiaat”);
- het parafraseren van teksten van anderen zonder verwijzing. Een parafrase mag nooit bestaan uit louter vervangen van enkele woorden door synoniemen;
- het overnemen van beeld-, geluids- of testmateriaal van anderen zonder verwijzing en zodoende laten doorgaan voor eigen werk;
- het overnemen van werk van andere studenten en dit laten doorgaan voor eigen werk. Indien dit gebeurt met toestemming van de andere student is de laatste medeplichtig aan plagiaat;
- het indienen van werkstukken die verworven zijn van een commerciële instelling (zoals een internetsite met uittreksels of papers) of die al dan niet tegen betaling door iemand anders zijn geschreven.

Ik heb bovenstaande definitie van plagiaat zorgvuldig gelezen en verklaar hierbij dat ik mij in het aangehechte BA-eindwerkstuk niet schuldig gemaakt heb aan plagiaat.

Tevens verklaar ik dat dit werkstuk niet ingeleverd is/zal worden voor een andere cursus, in de huidige of in aangepaste vorm.

Naam: Anne Roth
Studentnummer: 5502039
Plaats: 's-Gravenzande
Datum: 26-01-2017
Handtekening: 