

Take care. You know how

Workshop van Halina van der Spiegel

Margriet van de Bunt

De achtergrond van deze workshop is dat zorgen begint met zorgen voor jezelf, voor je eigen lichaam. Je eigen lichaam is je belangrijkste instrument. De lichamen werden zorgvuldig losgemaakt en voorbereid voor de rest van de workshop. Halina vroeg ons eerst helemaal te focussen op onszelf en maar gewoon te bewegen op de muziek.

Ik moest even een drempel over, want het is toch iets anders dan dansen op een feestje. Maar ik had al snel de smaak te pakken. Na een rustig nummer volgde een uptempo tango. Hierna verkenden we onze eigen ruimte. De ruimte voor, achter en naast ons. Bij de volgende dans mochten we ons hier extra bewust van zijn. Dit voelde anders dan de vorige dansen.



Halina van der Spiegel: eigen ruimte verkennen; foto Alexandra Bosbeer

De volgende oefeningen waren erop gericht om te ontdekken hoe je bij jezelf kunt blijven in contact met de ander. Door concentratie op jezelf en bewustzijn van jezelf veranderden de ontmoetingen met de ander. Door allebei gefocust te zijn, was er bijvoorbeeld veel minder de behoefte om elkaar omver te duwen. Er ontstond een diepere vorm van contact, zo werd het veel meer een samenspel. In deze workshop werd ik me opnieuw bewust dat ik mezelf gemakkelijk laat afleiden door mijn interesse in een ander. Ik neem mee dat ik nog krachtiger kan zijn als ik in de ontmoeting met de ander ook mijn eigen ruimte inneem. En: dat ik echt vaker moet dansen om lekker te ontspannen!