

# Deelnemend zin-geven in dansimprovisatie en fysiek spel

Carolien Hermans

**Dansimprovisatie en fysiek spel vertonen de nodige overeenkomsten, laat Carolien Hermans in dit artikel zien. Beide zijn unieke vormen van wat ze deelnemend zin geven noemt: via spontane bewegingen jezelf, de ander en de wereld verkennen. Dit is een belichaamd, niet-talig proces. Hermans licht de drie betekenis-lagen en de zeven kenmerken van dit proces toe.**

In 2022 promoveerde ik op onderzoek naar hoe fysiek spel van kinderen en dansimprovisatie van professionele dansers te beschouwen zijn als unieke vormen van deelnemend zin-geven (Hermans, 2022). Mijn zoektocht startte dichtbij huis.<sup>1</sup> Geïntrigeerd door het fysiek spel van mijn eigen kinderen, waarin ik onmiskenbaar elementen van gedeelde en belichaamde zingeving herkende, voelde ik het verlangen om dit verder in kaart te brengen. Daarnaast zag ik duidelijk verwantschap tussen dit spel en dansimprovisatie: in beide activiteiten staat immers het verkennen van beweging centraal en is betekenisgeving veelal een niet-talig, belichaamd proces.

Mijn promotieonderzoek bestond uit een literatuuronderzoek, de opbouw van een 'levend archief' van fysiek spel, re-enactments met professionele dansers, en de ontwikkeling van drie workshops en een toolkit voor jonge kinderen. In dit artikel beperk ik me tot de resultaten uit het literatuuronderzoek en presenteer ik een geactualiseerd model van deelnemend zin-geven, waarin nieuwe inzichten zijn verwerkt. Hoewel er ruim voldoende literatuur beschikbaar is over enactivisme, specifiek het concept 'participatory sense-making' (deelnemend zin-geven) van De Jaegher en Di Paolo (2007), ontbreekt theorievorming die dansimprovisatie en fysiek spel benadert vanuit dit enactivistische perspectief. Met mijn onderzoek beoog ik een eerste analytisch model te ontwikkelen dat beide domeinen – enactivisme en dansimprovisatie/fysiek spel – samenbrengt. De onderzoeksvraag luidt als volgt: *Wat zijn gedeelde kenmerken tussen dansimprovisatie en fysiek spel vanuit het perspectief van enactivisme, in het bijzonder het concept 'deelnemend zin-geven', en hoe zijn deze kenmerken te integreren in een analytisch model?*

Op basis van literatuuronderzoek heb ik een analysemodel ontwikkeld met drie doelen. Met dit model wil ik onderzoeken hoe deelnemend zin-geven op een belichaamd niveau tot stand komt, zonder de tussenkomst van taal. Mijn focus ligt specifiek op dansimprovisatie en fysiek spel, voortkomend uit mijn eigen dansachtergrond en fascinatie voor beweging.

Di Paolo en collega's (2010) stellen dat dans en spel (en ook muziek) unieke vormen van deelnemend zin-geven zijn. Deze activiteiten doen een beroep op hogere orde denkvaardigheden, met minimale tussenkomst van taal en representaties. Dit is van belang, omdat een punt van kritiek op het enactivisme is dat het deze denkvaardigheden niet adequaat verklaart (zie ook Di Paolo et al., 2010). In spel en dans is betekenisgeving ambigu en dynamisch en kunnen betekenissen voortdurend verschuiven afhankelijk van de context en de interacties (waarover later meer). Met mijn model wil ik ook nagaan wat

<sup>1</sup> Ik noem dit ook wel 'a close to home practice', waarin het alledaagse, het onderzoeksmatige en het artistieke zich organisch vermengen.

deze activiteiten zo uniek maakt en welke kenmerken hieraan ten grondslag liggen. Tot slot dient het model als uitgangspunt om concreet dansmateriaal (workshops en een toolkit) voor het primair onderwijs te ontwikkelen. De uitdaging is om het theoretisch model te vertalen naar concrete handvatten voor creatieve bewegingsexploratie van het jonge kind.

In dit artikel beschrijf ik de resultaten van mijn literatuuronderzoek. Ik ga nader in op belichaamde cognitie en op het enactivisme en het concept van deelnemend zin-geven. Vervolgens analyseer ik hoe fysiek spel van kinderen en dansimprovisatie speciale vormen van deelnemend zin-geven vertegenwoordigen en laat ik zien hoe zingeving in fysiek spel en dansimprovisatie via dynamische interactie voor de deelnemers vorm krijgt. Tot slot reflecteer ik op de toepassing van dit model in het dansonderwijs voor kinderen in het primair onderwijs.

## Belichaamde cognitie

‘Ik denk met mijn knie’, stelde Joseph Beuys. En hoe vreemd dat voor sommigen ook mag klinken, in een diepere beschouwing valt het denken niet los te zien van de knie, de elleboog of de kleine teen. Het denken circuleert in ons lichaam en daarbuiten. Gedachten zijn geleefde entiteiten die voortdurend in en uit ons stromen. De knie is verbonden met ons hele lijf, met de ander en met de wereld om ons heen. De knie, de teen en de elleboog staan uit naar de wereld: ze zijn geen geïsoleerde fenomenen, net zoals gedachten dat ook niet zijn.

Zo bezien is het eigenlijk veel vreemder om de thuisbasis van een gedachte in het brein te lokaliseren, als een geïsoleerd immaterieel fenomeen dat in de beslotenheid van de schedel aan ons verschijnt. Toch is dit uitgangspunt binnen de westerse filosofie, mede door René Descartes, lang gangbaar geweest. Volgens Descartes is het brein (*res cogitans*) de bron van kennis. Het lichaam (*res extensa*) is slechts een voorgeprogrammeerde machine zonder gedachten en zonder wil, terwijl het brein kan twijfelen en alternatieven kan ontwikkelen (Descartes, 2008). Het heeft eeuwen geduurd voordat het lichaam zich aan deze tweederangspositie heeft kunnen ontworstelen. De fenomenologie, met onder andere Edward Husserl (1931) en Maurice Merleau-Ponty (1962) als vaandel dragers, heeft de geleefde ervaring als belangrijkste zingeving naar voren geschoven.

Recent is er vanuit de cognitiewetenschappen steeds meer aandacht voor de lichamelijke basis van ‘hogere’ cognitieve processen als beslissen, evalueren of verbanden leggen (Gallagher, 2005; Lakoff & Johnson, 1999). Volgens het enactivisme worden veel kenmerken van cognitie gevormd door eigenschappen van het

hele lichaam in interactie met de omgeving. Onze denkprocessen staan dus niet los van onze fysieke ervaringen en de manier waarop we ons lichaam in de wereld bewegen en ervaren. De 4 E’s van belichaamde cognitie zijn een manier om de verschillende aspecten van deze benadering te begrijpen: *embodied* (belichaamd), *embedded* (ingebed), *extended* (uitgebreid) en *enactive* (enactief) (Clark, 1997; Shapiro, 2011; Chemero, 2009; Gallagher, 2005; Gallagher & Zahavi, 2008). Zie tabel 1 voor een nadere toelichting.

Tabel 1. De 4 E’s van belichaamde cognitie

Belichaamd ( <i>Embodied</i> )	Cognitieve processen zijn diep verbonden met lichamelijke processen. Onze ervaringen, percepties en gedachten worden gevormd door de manier waarop ons lichaam interacteert met de omgeving.
Ingebed ( <i>Embedded</i> )	Cognitieve processen vinden niet alleen plaats in het individuele lichaam, maar zijn ingebed in een sociaal-culturele context.
Uitgebreid ( <i>Extended</i> )	Cognitieve processen beperken zich niet tot ons lichaam, maar kunnen uitgebreid worden door hulpmiddelen en technologie in onze omgeving (zoals pen, papier, de taststok van een blinde, computers, internet et cetera). De externe hulpmiddelen kunnen ons denken ondersteunen, uitbreiden en transformeren.
Enactief ( <i>Enactive</i> )	Cognitie komt voort uit de dynamische interactie tussen een organisme en zijn omgeving. We construeren onze kennis en ons begrip niet alleen door passief informatie te ontvangen, maar ook door actief te handelen en te interacteren met onze omgeving.

## Enactivisme: vijf ideeën en deelnemend zin geven

Cognitie is volgens het enactivisme dus geen intern, mentaal verschijnsel, maar het resultaat van de dynamische relatie tussen een organisme en zijn omgeving. Het enactivisme is geïnspireerd door onder meer de systeemtheorie, biologie, oosterse filosofie, culturele theorie, linguïstiek en fenomenologie. De benadering biedt een alternatief voor traditionele theorieën die cognitie opvatten als een intern informatie verwerkend proces waarbij perceptie en actie vooral als input en output dienen van een intern, cognitief proces. Varela en collega’s (1991, p. 173) geven de volgende definitie van het enactivisme: ‘The enactive approach consists of two points: 1) perception consists in perceptually guided action and 2) cognitive structures emerge from the recurrent sensorimotor patterns that enable action to be perceptually guided.’ Met andere woorden, onze waarneming en begrip van de wereld om ons heen zijn verbonden met onze acties. In het enactivisme geldt cognitie als een continu en iteratief proces van interactie tussen een organisme en zijn omgeving, waarbij cognitieve structuren voortkomen uit de dynamische koppeling tussen perceptie en actie.

Vijf kernideeën (Di Paolo et al., 2010) vormen de basis voor het begrip van cognitie en bewustzijn: belichaming, ervaring, autonomie, emergentie en zingeving. Zoals gezegd geldt cognitie binnen het enactivisme als een belichaamd fenomeen. Ervaringen ontstaan door de interactie tussen het organisme en de omgeving, en spelen een centrale rol bij ons begrip van de wereld (Noë, 2004). Autonomie benadrukt de actieve rol van het organisme in het vormgeven van de eigen ervaringen en gedrag. Emergentie verwijst naar het idee dat cognitieve processen ontstaan uit de interactie tussen het lichaam en de omgeving, zonder dat de hersenen deze processen vooraf volledig bepalen of sturen. Complexe ervaringen, gedragingen en inzichten komen voort uit eenvoudige interacties tussen ons lichaam en de wereld om ons heen en ook complexe cognitieve fenomenen vloeien dus voort uit deze interactie. Tot slot is er zingeving: het proces waarin betekenis en waarde ontstaan door de interactie tussen een organisme en de omgeving. Zingeving geldt dus niet alleen als een cognitief of intern proces, maar als iets dat ontstaat in de dynamische en contextuele interacties met de wereld (Thompson, 2007; Di Paolo et al., 2017).

De Jaegher en Di Paolo (2007) bouwen voort op deze vijf basisideeën en introduceren het idee van deelnemend zin-geven. Zin-geven, volgens De Jaegher (2009), is een intentionele en expressieve activiteit die wordt beïnvloed door het ritmisch coördineren van bewegingen in interactie. Denk bijvoorbeeld aan het gezamenlijk naar boven tillen van een bank via een smalle trap tijdens een verhuizing. Elke deelnemer aan het interactieproces draagt op eigen manier bij aan het coördineren en co-reguleren van intenties. Sterker nog, het interactieproces zelf kan in richtingen bewegen die voor deelnemers onverwacht en onbedoeld zijn (Di Paolo et al., 2010). De Jaegher (2016) geeft het voorbeeld van twee mensen die elkaar in een smalle gang proberen te passeren. Er ontstaat verwarring, omdat ze steeds naar dezelfde kant bewegen, waardoor er onbedoeld een grappige dans kan ontstaan.

In de enactivistische benadering is betekenisgeving niet uitsluitend een individuele activiteit. Het is een gezamenlijk proces dat inter-lichamelijk en gesitueerd is (Jensen, 2014). De Jaegher en Di Paolo (2007, p. 13) geven de volgende definitie van 'participatory sense-making' of deelnemend zin-geven: 'the coordination of intentional activity in interaction, whereby individual sense-making processes are affected and new domains of social sense-making can be generated that were not available to each individual on her own'.

Het coördineren van intentionele activiteiten kan diverse vormen aannemen, zoals imiteren, spiegelen en ritmische synchronisatie, en wordt ondersteund door verschillende modaliteiten, zoals beweging, gebaar, mimiek en taal. Denk hier bijvoorbeeld aan de prille interactie tussen een baby en een verzorger, waarbij de communicatie vooral via gebaren, mimiek en geluiden

verloopt. Andere voorbeelden zijn het synchroniseren van het applaus na een concert, het spontaan in gelijke pas lopen van mensen die samen een wandeling maken, en fysiek spel van kinderen en dansimprovisatie van professionals (zie hieronder). Gallagher (2005) voegt hieraan toe dat deelnemend zin-geven een belichaamd proces is, waarbij we intenties delen door te interacteren.

Tot slot, deelnemend zin-geven is geen aan/uit-activiteit. Eerder is het een continuüm variërend van bijna individuele betekenisgeving tot volledig gedeelde betekenis gevende activiteiten waarin mensen acties, emoties en intenties gezamenlijk in de interactie vormen. Deelnemend zin-geven is dus geen statisch proces, maar dynamisch en situationeel bepaald.

## Fysiek spel en dansimprovisatie nader bekeken

### *Fysiek spel*

Fysiek spel definieer ik als belichaamde activiteiten, waarbij de kinetisch-kinesthetische ervaring een cruciaal element vormt van het zingevingsproces. Kinetisch verwijst naar fysieke beweging, vaak gerelateerd aan energie, kracht en dynamiek. Kinesthetisch verwijst naar het gevoel van beweging en lichaamspositie, vaak geassocieerd met proprioceptie (het vermogen om de positie en beweging van ons lichaam waar te nemen zonder visuele input). Voorbeelden van fysiek spel zijn tikkertje en verstoppertje, maar ook sensorisch spel (prikkel van de zintuigen), exploratief spel, fysieke samenwerking (een hut of sneeuwpop bouwen) of fysieke uitdagingen (in een boom klimmen).

Van alle soorten fysiek spel is er het meest geschreven over *rough-and-tumble play*, in het Nederlands vertaald als stoeien. Dit is het spelend vechten met elkaar, vooral geobserveerd bij jonge kinderen, met een piek rond 7 jaar (Pellis & Pellis, 2017). Het omvat gedragingen als worstelen, trekken, duwen, sjouwen, over elkaar heen vallen, schoppen en sjorren (Storli, 2013). Het spelgevecht is een simulatie, het doel is niet om de ander fysiek te verwonden. De spelers gebruiken verschillende signalen om de spelbedoelingen te communiceren, zoals gezichtsuitdrukkingen (glimlachen, spelgezicht), zelfhandicap (de grotere/sterkere partner een nadeel geven) en rolomkering (rollen zijn inwisselbaar) (Bateson, 1972).

Fysiek spel vindt meestal plaats binnen informele sociale contexten, tussen kinderen of tussen ouder en kind. Er is geen vaste vorm, het is een fluïde praktijk die gesitueerd en contextgevoelig is (Mouritsen, 1998). Er is ook geen eindproduct, alleen tijdelijke, betekenisvolle momenten die uitsluitend relevant zijn in de situatie en voor degenen die aanwezig zijn. Mouritsen (1998) ziet spelen als onderdeel van de kindcultuur: culturele expressies van

kinderen binnen hun eigen informele netwerken. Spel behoort dus toe aan het kind. Hoewel volwassenen ook spelen, is spel de manier van kinderen om belichaamde betekenissen uit te drukken en creatief met de wereld om te gaan. Daarom heeft spel ook geen rechtvaardiging vanuit een ontwikkelingsperspectief. Spel is niet goed, omdat het bijdraagt aan de emotionele, fysieke, cognitieve of sociale ontwikkeling van een kind, het is in zichzelf een zinvol fenomeen (Sheets-Johnstone, 2005; Mouritsen, 1998; Gordon & Esbjörn-Hargens, 2007a).

In fysiek spel leren kinderen een gedeelde kinetische-kinesthetische taal spreken waarbij ze hun bewegingen en affecten afstemmen (Sheets-Johnstone, 2005). Kinderen leren hun lichamen en die van anderen ervaringsgericht kennen. Zingeving ontstaat door het delen van deze belichaamde ervaringen.

### **Dansimprovisatie**

Dansimprovisatie is een breed begrip dat zowel solo- en groepsimprovisatie, studiouwerk, open contact jamsessies als de performancepraktijk omvat. Improvisatie is niet strikt te scheiden van choreografie, omdat hedendaagse choreografieën vaak ook elementen van realtime compositie en improvisatie bevatten. Spontaniteit, het in het moment zijn, risico's nemen en openheid (naar de omgeving en de ander) zijn kenmerken van dansimprovisatie. Susanne Ravn (2020) betoogt dat iedere dans (gechoreografeerd of geïmproviseerd) enige mate van spontaniteit en openheid bevat. Een dans is nooit exact te herhalen: iedere uitvoering is uniek en vereist een zekere spontaniteit van de danser. Het is dus vruchtbaar om te kijken naar manieren waarop openheid en spontaniteit vorm krijgen in dansimprovisatie (waarbij het dus gaat om een heel diverse praktijk, variërend van vrije tot zeer gestructureerde dansimprovisatie).

Ravn (2020) gebruikt de term 'body of today' ('lichaam van vandaag') om het concept van in het moment zijn te beschrijven. Ze verwijst hiermee naar de dynamische staat van het lichaam in het huidige moment. Dit houdt in dat de danser niet alleen aandacht heeft voor de fysieke sensaties en gevoelens van dat specifieke moment, maar ook voor de invloed van eerdere ervaringen en verwachtingen. Ravn ziet het lichaam als een levend, veranderlijk organisme. Dit geeft ruimte aan improvisatie in dans, omdat het lichaam reageert op wat er nu gebeurt, in plaats van vast te houden aan vastgelegde bewegingen of stijlen. Het 'lichaam van vandaag' moedigt aan om volledig aanwezig te zijn in de dans, waardoor de danser zich kan laten leiden door de specifieke context van het moment.

Dansimprovisatie is in die zin op te vatten als een kinetische exploratie geleid door sensorisch en (pre)reflectief bewustzijn – wat Ravn dus het lichaam van vandaag noemt. In dit proces vermengen vertrouwde elementen

zich met onbekende. Susan Foster (2003) beschouwt deze ontmoeting tussen het bekende en het onbekende als het voortdurend heen en weer bewegen tussen (vooraf) bepaalde en spontaan ontdekte gebeurtenissen. Ze omarmt het element van verrassing, maar stelt ook dat de ontmoeting met het onbekende alleen te bereiken is via het bekende. Dansimprovisatie is dus te zien als een ontmoeting tussen vooraf bepaalde structuren en keuzes, lichamelijke routines en creatief potentieel dat ontstaat in het moment. De routines die dansers door jarenlange oefening hebben ontwikkeld, vormen het bekende. De context en de interactie met anderen vormen (deels) het onbekende. Juist in de combinatie van beide kan iets nieuws ontstaan.

Kimmel en collega's (2018, p. 6) stellen dat dansimprovisatie procesgericht is. Dansers nemen beslissingen in de actie 'without delay, using present resources, and in response to current constraints and adaptive pressures'. De dansers reageren op wat direct voorhanden is: ze bevinden zich in een dubbele lus van gelijktijdige feedforward en feedback. Ze zijn gevoelig voor wat er in het moment gebeurt, terwijl ze tegelijkertijd anticiperen op wat nog moet komen. Dit betekent niet dat dansimprovisatie uitsluitend intuïtief en spontaan is. Om creatief te kunnen reageren op wat er in het moment gebeurt, moet de danser zoals gezegd beschikken over een set van gesitueerde, lichamelijke routines (Stein, 2011). De ervaren danser heeft deze routines keer op keer getraind en gerepeteerd. Improvisatie vereist een staat van paraatheid, waarbij lichaam en geest voorbereid zijn op realtime besluitvorming. Dit proces kan niet zonder cognitieve vaardigheden zoals anticipatie, voorbereiding, training en planning (Da Silva, 2017).

In improvisatie zijn dansers niet alleen sensitief voor de intern gevoelde lichaamsdynamiek, maar ook voor de relationele dynamiek (tijd, kracht, ruimte, andere dansers, objecten, muziek). Door training ontwikkelen dansers hun kinetisch-kinesthetische sensitiviteit en het vermogen om hun aandacht te richten op micro-veranderingen (intern én extern), terwijl ze tegelijkertijd het overkoepelende geheel niet uit het oog verliezen (Little, 2014). Dit stelt dansers in staat om 'response-able' te zijn (Manning, 2007): sensitief voor een veelheid aan relaties en het vermogen daarop te antwoorden.

Little (2014) en De Spain (2014) beschouwen dansimprovisatie als een relationele en aandachtige praktijk. De Spain (2014, p. 167) definieert dansimprovisatie als:

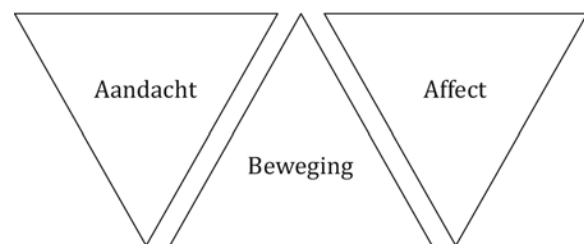
'[...] the ability to sense how the movements in the present moment relate to movements that have come before, to feel them in space and time, to connect them to the movements of others, to frame the content of those movements in a way that carries humanity and meaning, and to use all of that as the canvas for the movements that emerge to create the next moment.'

De Spain schetst een holistisch beeld van dansimprovisatie als een somatische praktijk die tegelijkertijd intern (actieve waarneming en verhoogde aandacht voor voortdurend veranderende details die de interne lichamelijke constellatie beïnvloeden en vormen) en extern is (ontvankelijkheid en responsiviteit naar anderen, de omgeving, materialen en de tijd-kracht-ruimte). Dansimprovisatie is aldus op te vatten als de bereidheid en openheid om je via beweging met jezelf, de ander en de wereld te verbinden. In dit creatieve proces worden de dansers gevoelig voor nieuwe bewegingsmogelijkheden en uitdrukkingsvormen die zich in het moment aandienen.

## Betekenislagen en kenmerken van deelnemend zin geven

Op basis van het literatuuronderzoek ben ik gekomen tot drie met elkaar verbonden betekenislagen (aandacht, beweging, affect) en zeven gedeelde kenmerken tussen fysiek spel en dansimprovisatie. Ik zal hieronder de betekenislagen en kenmerken verduidelijken met een van de artistieke projecten die ik tijdens mijn promotieonderzoek heb uitgevoerd. In dit project heb ik het fysiek spel van vier jongens in foto's vastgelegd. Dit fotografisch materiaal heb ik vervolgens gebruikt als basis voor een dansimprovisatieworkshop met eerstejaarsstudenten van de opleiding Moderne Theaterdans (MTD) aan de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten. Via re-enactment vroeg ik hen om het fysieke spel van de jongens te reconstrueren en te herbeleven.

Figuur 1. Aandacht, beweging en affect: de drie betekenislagen van deelnemend zin geven in fysiek spel en dansimprovisatie



### Drie betekenislagen

Figuur 1 toont de drie betekenislagen van deelnemend zin geven in fysiek spel en dansimprovisatie. Het fundament van het gedeelde zingevingsproces is beweging. Bewegingsexploratie staat centraal in zowel fysiek spel als dansimprovisatie en in beide activiteiten is er een 'kinetic urge', een gevoelde noodzaak om te bewegen. Sheets-Johnstone (2003) stelt dat beweging intrinsiek betekenisvol is, omdat het ons levensenergie geeft (*a sense of aliveness*).

Ten tweede gaat het om een affectief proces. Affect vat ik hier op als een lichamelijke gewaarwording, een intensiteit die aan taal en bewustzijn voorafgaat, en die dus prereflectief is (Massumi, 1995). Dit in tegenstelling tot een emotie, die mensen vaak bewust en talig ervaren. Affecten hebben een directe verbinding met beweging (Stern, 1985, 2010). We bewegen en worden bewogen, zowel letterlijk als figuurlijk. Deze affecten behoren ons niet toe, we bezitten ze niet: ze verschijnen in de interactie met de ander en met de wereld (Seigworth & Gregg, 2010; Seigworth, 2011). Door de interactie ontstaat en vormt zich een affectieve kwaliteit die voorafgaand aan het contact niet aanwezig was (Mühlhoff, 2015, p. 2). Fysiek spel en dansimprovisatie zijn dus te zien als dynamische en affectieve gebeurtenissen (Sheets-Johnstone, 2009). Door de directe koppeling tussen affect en beweging ontstaat er een gedeelde zingeving. Deze valt het best te omschrijven als gevoelswaardes die in de interactie ontstaan en gedeeld worden.

Ten derde zijn fysiek spel en dansimprovisatie aandachtige praktijken. Deze aandacht omvat microbewustzijn van kleine lichamelijke veranderingen en macrobewustzijn van de interactiedynamiek. Deelnemers richten hun aandacht op zichzelf, de ander en de omgeving door actief te voelen (*sensing*). Little (2014) spreekt van 'fine slices of attention' die elkaar razendsnel kunnen opvolgen of zich langzaam in de tijd kunnen uitstrekken. Aandacht is een voorwaarde voor het actualiseren van creatief potentieel, want alleen door aandachtig te worden, kunnen we ons verbinden met de omgeving. De spelers en dansers re-ageren op de voortdurend veranderende relationele dynamiek. De aandacht zorgt ervoor dat de deelnemers hun bewegingen en affecten kunnen afstemmen. Aandacht is dus geen statisch, maar een dynamisch fenomeen dat intrinsiek verbonden is met waarneming en beweging (zie afbeelding 1 en 2).

Afbeelding 1 en 2. Gedeelde actie en gedeelde aandacht in fysiek spel van vier jongens

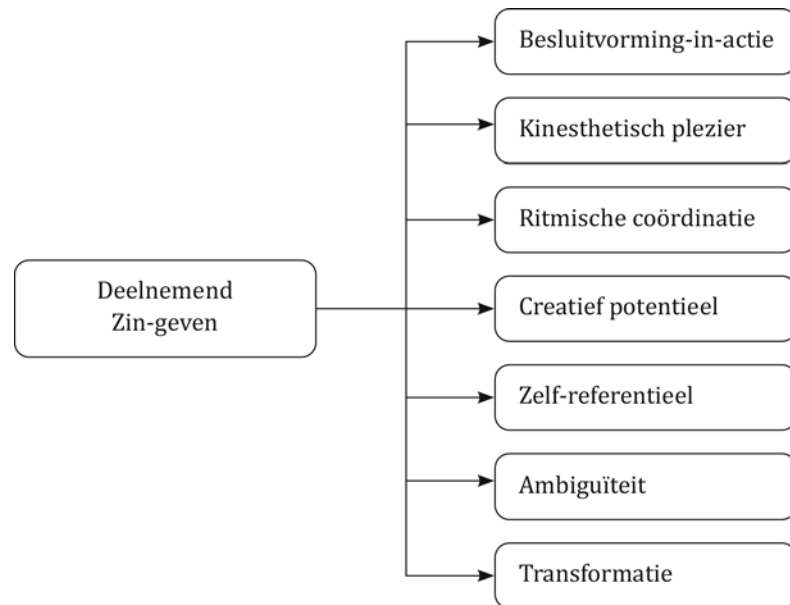


Links: twee jongens werken samen om de zware mat overeind te houden. Rechts: drie jongens moeten hun aandacht en acties afstemmen om de vierde jongen in de mat gevangen te houden. Let op de focus en de handpositie van de drie jongens.

### Zeven kenmerken

Naast drie betekenislagen heb ik zeven kernelementen onderscheiden in het zin-gevend proces van fysiek spel en dansimprovisatie: besluitvorming-in-actie, kinesthetisch plezier, ritmische coördinatie, creatief potentieel, zelf-referentieel, ambiguïteit en transformatie (zie figuur 2).

Figuur 2. Zeven kenmerken van deelnemend zin-geven in fysiek spel en dansimprovisatie



### Besluitvorming-in-actie

Dansimprovisatie en fysiek spel zijn beide praktijken waarin mensen beslissingen in het moment nemen: 'A constant stream of action decisions is made without delay, using present resources, and in response to current constraints and adaptive pressures' (Kimmel et al., 2018, p. 5). Dit vereist niet alleen actiebereidheid, maar ook afstemming, sensitiviteit en contextbewustzijn. De dansers worden gevoelig voor de relationele parameters en staan open voor het creatieve potentieel dat zich in het moment aandient. Hoewel deelnemers ter plekke beslissingen nemen, betekent dit niet dat dit spontane beslissingen zijn. Besluitvorming-in-actie is altijd relationeel en afhankelijk van de context. Stel bijvoorbeeld dat een groep dansers tijdens een dansimprovisatie gezamenlijk door de ruimte begint te rennen, waardoor er een gemeenschappelijke beweging ontstaat. Een danser kan er dan voor kiezen om juist stil te blijven staan of een solo te starten, wat een contrasterend

element toevoegt. Dit soort keuzes vereist dat de deelnemers zich bewust zijn van de situatie en daarop kunnen reflecteren (Torrance & Schumann, 2019). Besluitvorming-in-actie is dus niet gedachteloos: het vereist een prereflectief en reflectief bewustzijn. Bovendien is besluitvorming geen intern, gesloten proces, maar een relationeel proces (zie afbeelding 3).

Afbeelding 3. Beslissingen: vooraf bepaald en in de interactie



In deze reeks is te zien hoe vanuit één geselecteerde foto de MTD-studenten een bewegingssequentie ontwikkelen waar ze steeds nieuwe elementen aan toevoegen.

### Kinesthetisch plezier

Sheets-Johnstone (2003), Bond (2000) en Stinson (1997) beschouwen plezier als een wezenlijk onderdeel van fysiek spel en dansimprovisatie. De kinesthetische, tactiele ervaring wekt een staat van opwinding op (*arousal*),

een diepe betrokkenheid en verbinding met de omgeving, en een explosie van levensenergie (*a sense of aliveness*). Volgens Sheets-Johnstone (2003, p. 416) is beweging een motiverende kracht:

'[...] we can begin to appreciate how and why movement can itself be a motivating force, or correlatively from a dynamic systems perspective, how and why movement can itself be an attractor. Movement is enjoyable, pleasurable; for the moving individual, it produces a high, an elevated sense of aliveness, a delight in the kinetic dynamics that is underway.'

Het lichaam beleeft plezier aan bewegingen die de drempel van het functionele overschrijden en die onze kinetische nieuwsgierigheid prikkelen. Het is van belang te onderstrepen dat plezier geen oppervlakkige ervaring is noch een bijzaak. Plezier vereist toewijding en het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het moment. Daarom spreek ik graag van '*serious attention to having fun*' (Hermans, 2018): enkel door serieuze aandacht en toewijding kan plezier tot zulke grote hoogten stijgen. Plezier is een wezenlijk onderdeel van deelnemend zin-geven, omdat het aandacht, beweging en affect speels en direct verbindt (zie afbeelding 4).

Afbeelding 4. Kinesthetisch plezier en vitaliteitsaffecten



#### Ritmische coördinatie

De interactiedynamiek in dansimprovisatie en fysiek spel kan op drie manieren plaatsvinden: intra-speler coördinatie, omgeving-speler coördinatie en inter-speler coördinatie (Torrance & Schumann, 2019). Intra-speler coördinatie verwijst naar de coördinatie binnen de grenzen van het eigen lichaam, zoals oog-handcoördinatie en de coördinatie van het hele lichaam in complexe bewegingen zoals springen, rennen en balanceren. Omgeving-speler coördinatie is de manier waarop de speler het lichaam aanpast aan de behoeften van de omgeving. Denk bijvoorbeeld aan hoe we ons lopen aanpassen wanneer we de stoep glad en ijsig is.<sup>2</sup> Inter-speler

<sup>2</sup> Zie ook Gibson (1979) en zijn theorie over affordanties.

coördinatie ten slotte verwijst naar de gecoördineerde interactie tussen twee of meer spelers. Door dynamische koppeling reguleren deelnemers gezamenlijke hun acties en intenties. In deze afstemming van actie en intentie ontstaat gedeelde zin-geving (zie afbeelding 5).

Afbeelding 5. Ritmische coördinatie



Dit is een voorbeeld van ritmische interactie en synchronisatie van beweging.

#### Creatief potentieel

Creativiteit gold lang als een cognitief en individueel proces (Sawyer & DeZutter, 2009). Maar recente theorieën benadrukken het gedistribueerde en emergente karakter. Creativiteit ontspruit niet in een afgesloten brein, maar ontstaat door de dynamische interacties tussen de deelnemers en de tastbare elementen van de omgeving (Malinin, 2019).

Sawyer en DeZutter (2009, p. 82) spreken van 'gedistribueerde creativiteit' die niet in, maar tussen mensen verschijnt. Dit betekent niet dat creativiteit altijd gelijkmatig verdeeld is onder de deelnemers: soms initieert één iemand een creatieve impuls, andere keren komt die voort uit het collectief. Om creativiteit goed te laten gedijen zijn grenzen en restricties (*constraints*) nodig. Hoewel dat op het eerste gezicht tegenstrijdig lijkt, zijn deze beperkingen juist een vruchtbare voedingsbodem voor het vinden van nieuwe bewegingsrichtingen. Binnen fysiek spel en dansimprovisaties zijn deze op voorhand gegeven en ontstaan ze in het moment zelf (Torrance & Schumann, 2019) (zie afbeelding 6 tot en met 9).

Afbeelding 6, 7, 8 en 9. Creatief potentieel



Hier zijn enkele voorbeelden te zien van re-enactment van stoeien van de vier jongens door MTD-dansers. Studenten mogen een beperkt aantal foto's kiezen waar ze in drie groepen mee aan de slag gaan. Het idee is dat ze de affecten en intenties herbeleven en op basis van de foto's tot nieuw creatief potentieel komen. In eerste instantie vraag ik hen om dicht bij de oorspronkelijke beweging te blijven en deze ook echt te 'herbeleven', om vervolgens over te gaan op een geleide improvisatie. De studenten mogen de beweging aanpassen en verder ontwikkelen. De opdracht bevat dus duidelijke restricties en toegestane vrijheden om zo creatief potentieel te activeren.

#### Zelf-referentieel

Dansimprovisatie en fysiek spel zijn te beschouwen als zelf-referentiële activiteiten, waarbij de bewegingen geen ander doel dienen dan zichzelf. Spelers creëren regels die de activiteit structureren, maar het doel van het spel ligt niet buiten de activiteit zelf. Het spel is zelfverwijzend; het bestaat omwille van het spel (Huizinga, 1955). Hierdoor kunnen dansimprovisatie en fysiek spel een diepgaande ervaring bieden, waarbij de focus meer ligt op het proces van het creëren en uitvoeren van bewegingen dan op een specifiek eindresultaat. Hierin verschillen dans en spel dus wezenlijk van alledaagse activiteiten die wel doelgericht zijn. We spelen en dansen omwille van de belichaamde ervaringen.

In dansimprovisatie en spel vindt beweging zichzelf steeds opnieuw uit. In beide kunnen deelnemers hun bewegingsrepertoire verdiepen en uitbreiden op een manier die het dagelijks bewegingsarsenaal ver overstijgt. Hiermee doel ik op technieken van het lichaam, zoals de *flying low* techniek van David Zambrano<sup>3</sup> of het complexe duw-, sjoer- en trekwerk van een stel jongens, die in het dagelijks leven nauwelijks tot geen nut hebben. In fysiek spel en dans

<sup>3</sup> [http://www.davidzambrano.org/?page\\_id=279](http://www.davidzambrano.org/?page_id=279)

gaat het juist om bewegingen die nutteloos zijn en het alledaagse ontstijgen. Er is geen doel: je hoeft niet omhoog te reiken om een boek van de hoogste plank te pakken. Het reiken is een doel op zich geworden.

In dans en spel kunnen nutteloze bewegingen aldus tot grote hoogte worden gebracht. Zo kunnen dansers geweldig goed draaien om hun as of immense sprongen maken, met hun armen snoeihard maaien en op bijna ieder lichaamsdeel moeiteloos balanceren. Hun voetenwerk is duizelingwekkend en hun plotse verstilling grijpt je bij de keel. Bij fysiek spel gebeurt min of meer hetzelfde. Een kind kan bijvoorbeeld indrukwekkend ver spugen, een perfecte Donald Duck imitatie doen of een spectaculair bommetje in het water maken. Voorbeelden van indrukwekkende groepsacties zijn partnerwerk in contactimprovisatie, acrobatiek, maar ook samen op één fiets fietsen (degene op het zadel stuurt, degene op de bagagedrager fietst) of perfect synchroon schommelen. In het dagelijks leven is dit allemaal van geen enkel belang, maar in spel en dans wel (Mouritsen, 1998).

In het creatief verkennen van nieuwe bewegingsmogelijkheden komen fysiek spel en dansimprovisatie samen. Dat gebeurt op drie manieren. Allereerst, stellen beide ons in staat om ons gebruikelijke bewegingsrepertoire (gewoontes en automatisen) te doorbreken. Verder geldt bij beide beweging als een zinvolle ervaring. Ten derde is er een kinetische urgentie, een impuls en een noodzaak om te bewegen, puur omwille van de beweging (Sheets-Johnstone, 2003) (zie afbeelding 10, 11 en 12).

Afbeelding 10, 11 en 12. 'Overtollige' bewegingen die zelf-referentieel zijn





### Ambigüiteit

Het zingevend proces in fysiek spel en dansimprovisatie is ambigu. Proces en resultaat zijn niet op voorhand bekend, waardoor deelnemers in het moment zelf nieuwe betekenislagen kunnen aanboren. Er is geen logisch eindpunt en geen vooraf bepaald verhaal (De Valk, 2015). In beide activiteiten liggen betekenissen niet vast, maar verschijnen die in de interactie.

Vanwege deze ambigüiteit kunnen nieuwe, associatieve betekeniskaders ontstaan, waarbij betekenis zich in verschillende richtingen tegelijk kan bewegen (Huizinga, 1955; Di Paolo et al., 2010). Neem bijvoorbeeld het stoeien van jonge kinderen. Het stoeien is een schijngevecht: het is echt en niet echt tegelijkertijd (Bateson, 1972). De kinderen oefenen niet dezelfde kracht of intentie uit als bij een echt gevecht. Ze vechten met elkaar en toch vechten ze niet met elkaar. Door het paradoxale karakter van spel kunnen de spelers tegelijkertijd in twee contextuele kaders – het echte en het verbeelde – bewegen. De spelers weten dat het ‘maar spel’ is en tegelijkertijd leveren ze zich vol overgave over aan het spel.

Bij dansimprovisatie gebeurt min of meer hetzelfde, ook daar kunnen dansers uit bestaande betekeniskaders stappen. Een bewegingskwaliteit als ‘reiken’ wordt losgekoppeld van de dagelijkse context (zoals het reiken naar het theekopje op een hoge keukenplank), waardoor de danser het reiken als beweging kan verkennen. Betekenissen in fysiek spel en dansimprovisatie zijn veelal niet-talig, maar kinetisch-kinesthetisch. Sheets-Johnstone verwoordt het als volgt (2009, p. 61):

[...] the dynamically attuned body, that knows the world and makes its way within it kinetically is thoughtfully attuned to the variable qualia of both its own movement and the movement of things in its surrounding world — to forceful, swift, slow, straight, swerving, flaccid, tense, sudden, up, down, and much more.’

Met andere woorden, fysiek spel en dansimprovisatie stellen de spelers in staat om uit het dagelijkse betekeniskader te stappen en een nieuw, associatief betekeniskader vanuit de situatie te laten verschijnen (Hermans, 2019). Hier worden nieuwe denk- en bewegingsrichtingen geboren.

### Transformatie

Transformatie vat ik hier op als een proces van nieuwe, associatieve betekeniskaders die zich in het moment aandienen. Gordon en Esbjörn-Hargens (2007b) spreken van een ‘betekenissprong’. Dagelijkse betekenis- en gewoontekaders worden doorbroken en maken plaats voor nieuwe, associatieve betekeniskaders. Transformatie is dus geen geleidelijk proces, maar een proces dat scheuren en breuklijnen veroorzaakt. Bovendien is het geen

innerlijk, mentaal proces, maar manifesteert het zich in de ervaringsruimte tussen ik, de ander en de wereld (Van der Schyff, 2015).

Volgens Gordon en Esbjörn-Hargens (2007a) ontstaan transformaties doordat bestaande betekeniskaders worden opgerekt. Ze gebruiken de term transformatiezone om de mogelijkheden te benadrukken die spel en improvisatie bieden om veilig met risico’s om te gaan, waardoor spelers kunnen experimenteren met nieuwe manieren van zijn en worden. Om te transformeren moeten we onze greep op de structuren die ons definiëren loslaten, en spel en improvisatie bieden optimale omstandigheden om dit te doen. Openheid, ambigüiteit en betrokkenheid zijn noodzakelijke voorwaarden voor transformatie (zie afbeelding 13).

Afbeelding 13. Ik ben de koning



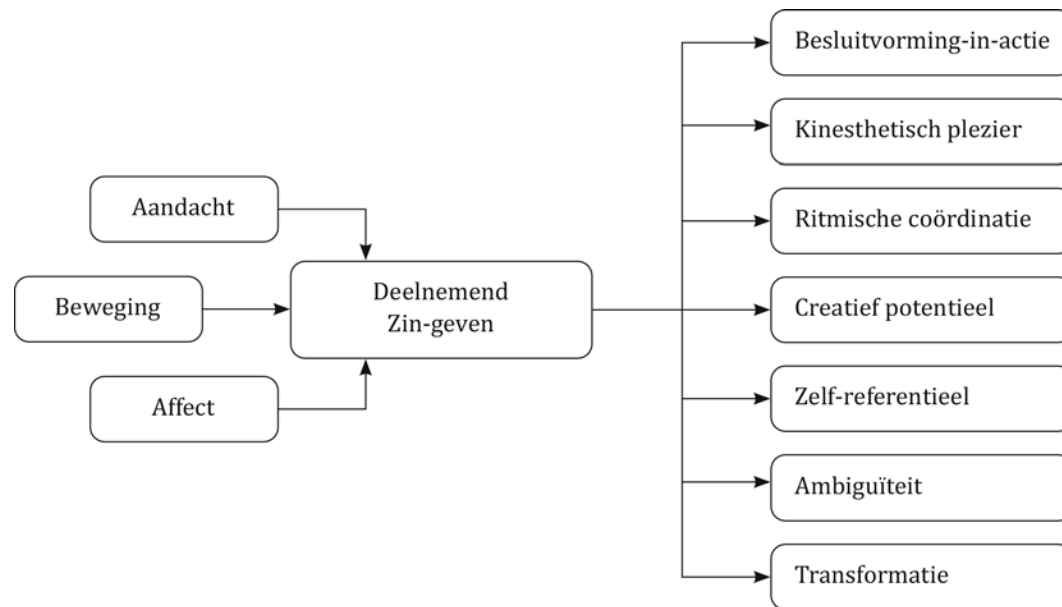
Een jongen slaat een yogamatje om zich heen en roept uit ‘Ik ben de koning’. Dit is een voorbeeld van hoe een actie (het om de schouders slaan van een yogamatje) kan leiden tot een nieuw betekeniskader.

### Nogmaals het model

In het hierboven besproken model heb ik drie betekenislagen geïdentificeerd (aandacht, affect en beweging) en zeven kenmerken beschreven van deelnemend zin-geven in fysiek spel en dansimprovisatie. Fysiek spel en dansimprovisatie zijn creatieve bewegingspraktijken waarin zingeving zich in en door de beweging heen manifesteert. In dit model heb ik gepoogd te laten zien hoe beide unieke vormen van deelnemend zin-geven zijn. Doordat het creatieve proces ambigu en radicaal open is, kunnen er nieuwe, associatieve betekeniskaders verschijnen die transformatief zijn. In fysiek spel en

dansimprovisatie bewegen we en worden we bewogen. De gedeelde beweging trekt een heel register van affecten en intenties open. Deze affecten en intenties bezitten we niet, ze stromen hooguit door ons heen. Ze behoren toe aan de interactie, aan het dynamische veld waarin ritme, coördinatie en synchronisatie de boventoon voeren (zie figuur 3).

Figuur 3. Deelnemend zin-geven in dansimprovisatie en fysiek spel



### Deelnemend zin-geven: toepassingen binnen het dansonderwijs

Wat zijn de concrete toepassingen van dit model voor het dansonderwijs? In de laatste fase van mijn promotieonderzoek heb ik drie workshops en een toolkit ontwikkeld voor (dans)leerkrachten in de onderbouw van het primair onderwijs.<sup>4</sup> Deze zijn niet getest of verder onderzocht; ze zijn bedoeld als inspiratie voor iedereen die in het onderwijs met jonge kinderen werkt en die de belichaamde, creatieve ervaring centraal wil stellen met spel en dansimprovisatie.

Mijn promotieonderzoek en het hier gepresenteerde model vormen een eerste, voorzichtige verkenning. Meer onderzoek is nodig naar de drie betekenislagen en de zeven kenmerken, evenals naar de toepassing ervan in het dansonderwijs. Ik beschouw het model als *work in progress*, voortdurend

<sup>4</sup> <https://carolienhermans.nl/proefschrift/>

in ontwikkeling en bewust onaf. Zo zou ik bijvoorbeeld graag de rol van verbeelding verder willen onderzoeken, in het bijzonder hoe deze bijdraagt aan ambigüiteit en transformatie en welke hogere orde denkvaardigheden hierbij een rol spelen. Bovendien ben ik geïnteresseerd in het verder onderzoeken van concepten als *embodied narratives* en *internal/external sensing*, en hoe deze bijdragen aan gedeelde zin-geving in dansimprovisatie en spel.

In deze laatste paragraaf wil ik enkele overwegingen en randvoorwaarden benoemen voor de toepassing van dit model. Allereerst is het belangrijk om op te merken dat fysiek spel en dansimprovisatie niet altijd positieve of plezierige ervaringen teweegbrengen. Het kan ook onplezierig (bijvoorbeeld door sociale uitsluiting of groepsdruk) of moeizaam zijn (gevoelens van schaamte, bewust worden van de eigen fysieke beperkingen of mentale druk). Beide kunnen leiden tot onveilige situaties en sociale uitsluiting. Machtstructuren kunnen sommige kinderen of beginners uitsluiten van deelname. Daarnaast kan ongestructureerd spel of dans riskant zijn, vooral als kinderen met gevaarlijke voorwerpen spelen of in onveilige omgevingen. Onderzoek toont aan dat kleuters met motorische problemen vaker toeschouwer zijn, vaker betrokken zijn bij agressieve incidenten en negatievere reacties van hun leeftijdsgenoten ervaren. Kinderen met een beperking nemen ook minder deel aan vrij spel door obstakels als toegankelijkheid en een te beschermende houding van verzorgers (Gasser-Haas et al., 2020; Smyth & Anderson, 2000; Caprino, 2017). Bij het begeleiden van spel- en dansimprovisatie is het belangrijk om hier aandacht aan te schenken en te zorgen voor een veilige omgeving.

Verder staat 'een pedagogiek van luisteren en dialoog' centraal (Rinaldi, zoals geciteerd in Anttila & Sansom, 2012, p. 205). Dansdocenten observeren en monitoren zorgvuldig het creatieve belichaamde exploratieproces van jonge kinderen. Ze zijn niet alleen een gids of hulpbron, maar gaan samen met de kinderen op ontdekking uit, in een creatief proces van 'moving, wondering and waving through a maze of possibilities and uncertainties' (Sheets-Johnstone, 2013, par. 11).

In het dans- en bewegingsonderwijs, vooral als het gaat om jonge kinderen, vloeien spel en dansimprovisatie doorgaans naadloos in elkaar over. Creatieve bewegingsexploratie is de overkoepelende term. Bij het toepassen van het hier gepresenteerde model zou de nadruk moeten liggen op de drie primaire betekenislagen: beweging, affect en aandacht. Denk daarbij aan bewegingstaken die het jonge kind stimuleren om op eigen wijze de mogelijkheden van het lichaam te verkennen, samen met anderen en in interactie met de omgeving. Start met basale bewegingen zoals rennen, springen, vallen, duiken en rollen. Daarnaast zijn eenvoudige vormen van

contactimprovisatie waardevol, zoals samen met de ruggen tegen elkaar naar de grond bewegen of samen bewegen terwijl je met een lichaamsdeel aan elkaar verbonden bent. Voor meer inspiratie verwijst ik graag naar de drie ontwikkelde workshops en de toolkit.

Het overkoepelende doel is om jonge kinderen te stimuleren hun bewegingsmogelijkheden op een creatieve manier te verkennen. Hierdoor krijgen ze een dieper, belichaamd begrip van zichzelf, anderen en hun omgeving. Kinderen worden uitgenodigd om het creatieve potentieel van eenvoudige bewegingen zoals lopen, rennen, vallen, balanceren, klimmen, te verkennen. Improvisatie speelt hierbij een belangrijke rol. Improvisatie moedigt kinderen aan om ruimte, ritme, het lichaam, de kwalitatieve dynamiek van bewegingen en de interactie met anderen te verkennen, om zo samen tot een gedeelde en belichaamde zin-geving te komen.

Kinesthetisch plezier vormt het start- en eindpunt van creatieve bewegings-exploratie. Kinderen en jongeren beschrijven creatieve bewegingsexploratie voornamelijk als een plezierige activiteit (Bond, 2000; Stinson, 1997). Bij plezier gaat het niet om amusement of entertainment, maar om een uitgebreid spectrum van geleefde ervaringen: van uitbundigheid tot ontspanning, van sociaal contact tot een solo-expeditie, van multi-zintuigelijkheid tot intellectuele voldoening (Bond, 2000). Creatieve bewegingsexploratie is in de eerste plaats te zien als een investering in de kinetische-kinesthetische genoegens van het lichaam. Of zoals Maxine Sheets-Johnstone (2013, para.16) het verwoordt: 'Where movement and play come together, movement can be experienced as a kinetic joy ride.'

**Carolien Hermans** is associate lector Muzikale Leerculturen aan het Conservatorium van Amsterdam. In 2022 promoveerde ze en in 2023 verscheen haar boek *Pedagogiek van het onderweg zijn: een verzameling essays over het pedagogisch milieu, het dialogisch proces en het onderwijs als tussenruimte*.  
carolienhermans@hotmail.com

## Literatuur

Anttila, E., & Sansom, A. (2012). Movement, embodiment and creativity. In O. Saracho (Ed.), *Contemporary perspectives in early childhood education* (pp. 179-204). Information Age Publishers.

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. University of Chicago Press.

Bond, K. E. (2000). *Revisioning purpose: Children, dance and the culture of caring*. Keynote address presented at the Dance and the Child International (DaCI), Regina, Saskatchewan, Canada.

Caprino, F. (2017). Physical and social play of preschool children with and without coordination difficulties: Preliminary findings. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(7), 348-354.

Chemero, A. (2009). *Radical embodied cognitive science*. MIT Press.

Clark, A. (1997). *Being there: Putting brain, body, and world together again*. MIT Press.

Da Silva, J. (2017). *Reflections on improvisation: Choreography and risk-taking in advanced capitalism*. University of the Arts Helsinki, Theatre Academy.

Descartes, R. (2008). *Meditations on first philosophy: With selections from the objections and replies*. Oxford University Press.

De Jaegher, H. (2009). Social understanding through direct perception? Yes, by interacting. *Consciousness and Cognition*, 18(2), 535-542.

De Jaegher, H. (2016). Deelnemend zin-geven. Een wetenschappelijke basis voor genuanceerde interacties. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 34(2), 121-138.

De Jaegher, H., & Di Paolo, E. (2007). Participatory sense-making: An enactive approach to social cognition. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6(4), 485-507.

De Spain, K. (2014). *Landscape of the now: A topography of movement improvisation*. Oxford University Press.

De Valk, L. (2015). *Designing for open-ended play*. Doctoral thesis Eindhoven University of Technology.

Di Paolo, E., Rohde, M., & De Jaegher, H. (2010). Horizons for the enactive mind: Values, social interaction, and play. In J. Stewart, O. Gapenne, & E. A. Di Paolo (Eds.), *Enaction: Towards a new paradigm for cognitive science* (pp. 33-87). MIT Press.

Di Paolo, E., Thompson, E., & Buhrmann, T. (2017). Dynamic coupling, action, and perception: Commentary on Julian Kiverstein's beyond representationalism: A new generation of cognitive Science. *Constructivist Foundations*, 13(1), 104-111.

Foster, S. (2003). Improvisation in dance and mind. In A. Cooper Albright & D. Gere (Eds.), *Taken by surprise: A dance improvisation reader* (pp. 3-12). Wesleyan University.

Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford University Press.

Gallagher, S., & Zahavi, D. (2008). *The phenomenological mind: An introduction to philosophy of mind and cognitive science*. Routledge.

Gasser-Haas, O., Sticca F., & Wustmann Seiler, C. (2020). Poor motor performance – Do peers matter? Examining the role of peer relations in the context of the environmental stress hypothesis. *Frontiers in Psychology*, 11, 498.

- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton-Mifflin.
- Gordon, G., & Esbjörn-Hargens, S. (2007a). Are we having fun yet? An integral exploration of the transformative power of play. *Journal of Humanistic Psychology, 47*(2), 198-222.
- Gordon, G., & Esbjörn-Hargens, S. (2007b). Integral play: An exploration of the playground and the evolution of the player. *AQAL, Journal of Integral Theory and Practice, 2*(3), 62-104.
- Hermans, C. (2018). Let's dance: participatory sense-making in an 8-year-old boy with autism. *Journal of Dance Education, 19*(3), 1-11.
- Hermans, C. (2019). Becoming animal: Childrens' physical play and dance improvisation as transformative activities that generate novel meanings. *Journal of Dance & Somatic Practices, 11*(2), 157-175.
- Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Beacon Press.
- Husserl, E. (1931). *Cartesian meditations: An introduction to phenomenology*. Springer.
- Jensen, T. (2014). Emotion in languaging: Languaging as affective, adaptive, and flexible behaviour in social interaction. *Frontiers in Psychology, 5*, 720.
- Kimmel, M., Hristova, D., & Kussmaul, K. (2018). Sources of embodied creativity: Interactivity and ideation in contact improvisation. *Behavioural Sciences, 8*(6), 52.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. Basic Books.
- Little, N. (2014). Restructuring the self-sensing: Attention training in contact improvisation. *Journal of Dance & Somatic Practices, 6*(2), 247-259.
- Malinin, L. H. (2019). How radical is embodied creativity? Implications of 4E approaches for creativity research and teaching. *Frontiers in Psychology, 10*, 2372.
- Manning, E. (2007). *Politics of touch: sense, movement, sovereignty*. University of Minneapolis Press.
- Massumi, B. (1995). The autonomy of affect. *Cultural Critique, 31*, 83-109.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception* (Trans. C. Smith). Routledge.
- Mouritsen, F. (1998). *Child culture - play culture*. Odense University.
- Mühlhoff, R. (2015). Affective resonance and social interaction. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 14*, 1001-1019.
- Noë, A. (2004). *Action in perception*. MIT Press.
- Pellis, S. M., & Pellis, V. C. (2017). What is play fighting and what is it good for? *Learning & Behaviour, 45*, 355-366.
- Ravn, S. (2020). Investigating dance improvisation: From spontaneity to agency. *Dance Research Journal, 52*(2), 75-87.
- Sawyer, R. K., & DeZutter, S. (2009). Distributed creativity: How collective creations emerge from collaboration. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 3*(2), 81-92.
- Seigworth, G. J., & Gregg, M. (2010). An inventory of shimmers. In M. Gregg & G. Seigworth (Eds.), *The affect theory reader* (pp. 1-29). Duke University Press.
- Seigworth, G. J. (2011). From affection to soul. In C. J. Stivale (Ed.), *Gilles Deleuze: Key concepts* (2d ed., pp. 181-191). McGill-Queens University Press.
- Shapiro, L. (2011). *Belichaamde cognitie*. Routledge.
- Sheets-Johnstone, M. (2003). Child's play: A multidisciplinary perspective. *Human Studies, 26*(4), 409-430.
- Sheets-Johnstone, M. (2005). 'Man has always danced': Forays into the origins of an art largely forgotten by philosophers. *Contemporary Aesthetics, 3*, 1-26.
- Sheets-Johnstone, M. (2009). Animation: the fundamental, essential, and properly descriptive concept. *Continental Philosophy Review, 42*, 375-400.
- Sheets-Johnstone, M. (2013). Movement as a way of knowing. *Scholarpedia, 8*(6), 30375.
- Smyth, M., & Anderson, H. I. (2000). Coping with clumsiness in the school playground: social and physical play in children with coordination impairments. *British Journal of Development Psychology, 18*(3), 389-413.
- Stein, E. W. (2011). Improvisation as model for real-time decision making. In F. Burstein, P. Brezillon, & A. Zaslavsky (Eds.), *Supporting real time decision making: The role of context in decision support on the move* (pp. 13-32). Springer Science & Business Media.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. Basic Books.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford University Press.
- Stinson, S. W. (1997). A question of fun: Adolescent engagement in dance education. *Dance Research Journal, 29*(2), 49-69.
- Storli, R. (2013). Characteristics of indoor rough-and-tumble play (R&T) with physical contact between players in preschool. *Nordic Early Childhood Education Research Journal, 6*(16), 1-15.
- Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology, and the sciences of mind*. Harvard University Press.
- Torrance, S., & Schumann, F. (2019). The spur of the moment: what jazz improvisation tells cognitive science. *AI & Society, 34*(4), 251-268.
- Van der Schyff, D. (2015). Music as a manifestation of life: Exploring enactivism and the 'eastern perspective' for music education. *Frontiers in Psychology, 6*, 345.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.