

De methode die een nieuwe kijk op dans geeft !

DE

GEM

**DANS VANUIT
EEN ANDER
PERSPECTIEF**

TON GRETEN



DE
GEM
DANS VANUIT
EEN ANDER
PERSPECTIEF

TON GRETEN

Dans vanuit een ander perspectief

Een methode die een nieuwe kijk op dans geeft!

Eerste editie juni 2022

ISBN: 978-90-9035267-1

Copyright © 2022 Auteur Ton Greten

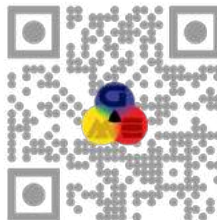
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Uitgave van: Dance & Sports Move

Tekst en foto's: Ton Greten

Ontwerp omslag en binnenwerk: Bob van Ooik

Druk- en bindwerk: New Energy



Op de website **www.gem.dance** heb je toegang tot een luisterboek, links, beeldmateriaal, muziek, theoretische en praktische video's.

Dit boek draag ik op aan alle dansers, die mijn levenspad gekruist hebben. Dankzij hen heb ik mogen groeien als mens en choreograaf.*

*Ik wens alle dansers, die dit boek gaan lezen, vele nieuwe ontdekkingen over dans, beweging en hun bewustzijn** toe. Het doel van dit boek is om dans in zijn wezen te herkennen, te begrijpen en vrij te vormen naar eigen inzicht. Op een andere manier naar dans kijken, is een kunst.*



*Choreograaf de persoon die ideeën structureert, ontwikkelt en die voor individuen of meerdere dansers inzet. Hij is iemand die bewegingen ontdekt, ontwerpt en bewerkt in Vorm, Expressie en Dynamiek. Een choreograaf voegt helderheid, een richting en een artistieke dimensie toe.

**Bewustzijn het mentaal vermogen om waar te nemen. Je hebt een besef van jezelf en de omgeving en reageert daar wel of niet op.

INHOUD

Inleiding de G.E.M.	10
VORM	19
Vorm algemeen	20
Vorm heeft indirect invloed op je lichaam	28
De danser heeft invloed op de vormgeving	33
Gedefinieerde- en vrije vormen	34
Enkelvoudige en samengestelde vormen	34
Horizontale, verticale en diagonale lijnen	39
De lijnen van het lichaam	40
Geometrische en organische vormen	40
Symmetrie en asymmetrie	46
Begin-, tussen- en eindvorm	48
Vorm samenvatting	55
EXPRESSIE	57
Expressie algemeen	58
Emoties als mens	61
Emoties en gezichtsuitdrukkingen	62

Emotie in de dans	66
Glimlachen tijdens de dans	67
Focus	68
Wat zijn gevoelens	73
Lichaamstaal als mens en als danser	75
De instelling als danser	76
Je ogen zijn je beste leermeester	78
Symmetrische en asymmetrische houding	80
Gebaren	81
Ademhaling	82
Gebruik van dynamiek	83
Communicatie	83
Expressie samenvatting	85
DYNAMIEK	87
Dynamiek algemeen	88
Kwaliteit in dans	89
De waarneming van tijd	91
Energie	94
Tonus spierspanning	96
Lenigheid bij dansers	98
Dynamische kwaliteiten (DK)	99
Woorden en bewegingen	103
Enkelvoudige/samengestelde Dynamiek	104
Enkelvoudig DK	104
Samengestelde DK	109
Samengestelde DK draaien	116
Samengestelde DK jumping	120
Dynamisch contrast (DC)	122
Geometrische en organische dynamiek	124
Vloer en luchtpaden	125
De mens van Vitruvius	127

Symmetrie en asymmetrie in dynamiek	133
Actie lijnen	134
Dynamiek samenvatting	136
 PERSOONLIJKHEID	 139
Persoonlijkheid algemeen	140
Dansbeleving	142
Gebeurtenis en persoonlijkheid	143
Instinct - intuïtie	147
Body-subject	148
Bewustzijn	149
Techniek	150
Een simulatie	153
Persoonlijkheid samenvatting	155
 KEUZE	 157
Wie vormt je tot danser?	160
Volger of creator	163
Het draaiboek van een dansoptreden	165
Idee concept van de dans	167
Ontwerp van kleding	173
Muziekkeuze voor de choreografie	178
Externe factoren voor de dans	180
Choreografie V.E.D.	184
Draaiboek checklist	186
Tijdlijn draaiboek voorstelling	187
Enquête van de dans	188

GROEPEN	191
Groepssamenstelling	192
Groepscompositie	196
Groepsopstelling	197
Groepsverdeling	198
Groepsontwerp	202
Ongeordende en geordende compositie	205
Canon / domino	207
Lift	208
Piramide	209
Groepspaden	210
Groepspaden en technologie	211
Groepsdynamiek	212
G.E.M. - Samenvatting	214
Lichaamsdelen isoleren	218
G.E.M. - Terminologie	223
De dans	231
De danser	232
Het verhaal van ‘de G.E.M.’	233

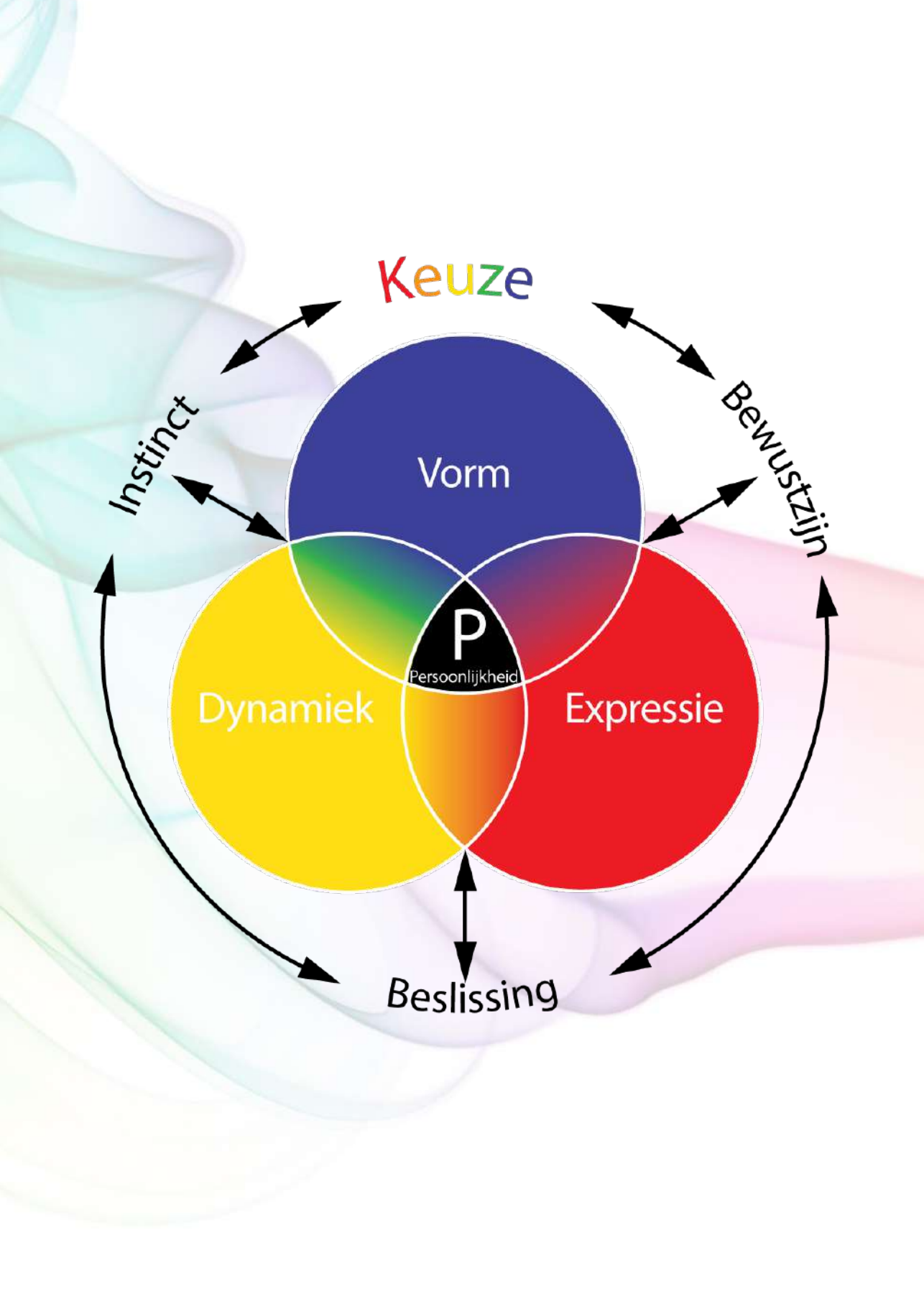
Inleiding de G.E.M.

De G.E.M. Methode is een holistische benadering, bedacht door Ton Greten en staat voor **G**reten **Σ**quation* **M**ovement. Het is gebaseerd op de relatie van drie variabelen tot elkaar. Het geeft de uitdrukking van de **persoonlijkheid** weer door de uitvoering van **Vorm**, **Expressie** en **Dynamiek**.

$$P = V + E + D \text{ (V.E.D.)}$$

- Vorm
- Expressie
- Dynamiek
- Persoonlijkheid
 - Instinct
 - Bewustzijn
 - Keuze
 - Beslissing

*Σquation (engels) = Een vergelijking die in dit geval deze vier grootheden aan elkaar gelijk stelt.



Keuze

Vorm

Dynamiek

Expressie

P

Persoonlijkheid

Instinct

Bewustzijn

Beslissing

Inleiding **Vorm, Expressie** **en Dynamiek**

Elke dansvorm heeft een bepaalde basis in vorm, emotie en beweging. Deze basis vormt de dans die door de danser wordt uitgevoerd. In het boek zal ik dieper ingaan op de aspecten **Vorm, Expressie, Dynamiek en **Persoonlijkheid**. Ook instinct, bewustzijn en keuze komen aan bod.**

De hoofdonderwerpen en subcategorieën verlopen in een logische opbouw en breiden zich in diverse richtingen uit, waarbij ze uiteindelijk tot één boodschap samensmelten. Mijn jarenlange ervaring als danser, coach, jurylid en choreograaf maar ook als mens heeft mij aangespoord iets neer te zetten, dat bijna alles omvat dat met dans, beweging in het algemeen en de bewust wording hiervan te maken heeft. Dit boek is voor iedereen bedoeld, die zich, in welke vorm dan ook met dans bezighoudt en/of ter bestudering van dans in al haar facetten. Een voordeel is, dat de hoofdstukken in willekeurige volgorde gelezen en bestudeerd kunnen worden. Wie geïnteresseerd is in de opbouw van **Vorm, Expressie, Dynamiek** en **Persoonlijkheid** met de keuzes hierin, zal een hoop informatie ontdekken

die wellicht al aanwezig is maar nog niet zo bewust gebruikt wordt.

De zichtswijze betreffende dans wordt meer vanuit een ander perspectief dan alleen vanuit het technische aspect benaderd. Ik heb er daarom vanaf gezien om op zeer gedetailleerde, zuiver technische vormen in te gaan. Het is ingewikkeld om bewegingen bevredigend met woorden te beschrijven. Er bestaat namelijk geen beschreven theoretische leerstof waarmee men kan leren dansen! Iedere persoon is anders en heeft een andere benadering nodig. Dansen leer je door te dóen, te herhalen en het aangeleerde weer te veranderen. Lees en diep uit wat ik over deze elementen, die elkaar nodig hebben, ontrafeld heb! Vind je weg, ga zelf op onderzoek uit en gebruik de **G.E.M.** methode als inspiratie om je dansweg naar je eigen samenstelling in het vormgeven van de dans te ontdekken! De vrijheid van jouw persoonlijkheid hierin is van groot belang. Je zult zien en ervaren dat de **G.E.M.** methode een sterk fundament biedt om jezelf als danser én als mens verder te ontwikkelen! Er is nog een grote slag te slaan om dans binnen onze maat-

schappij en de overheid te groeperen. Sinds dans is ontstaan, heeft het zich helaas meer en meer versplinterd. Ik wil aantonen, dat deze versplintering helemaal niet nodig is en duidelijk maken, dat dans meer verbindt dan wij in eerste instantie zien en voor mogelijk houden. De informatie over de verschillende overeenkomsten is zo compact mogelijk gehouden want over ieder onderwerp alleen zou je al een boek kunnen schrijven... Dans is oneindig en zal zich ook door nieuwe technieken en fusies, die plaatsvinden tussen de dansvormen, verder ontwikkelen.

De **G.E.M.** methode zal stap voor stap qua **Vorm**, **Expressie**, **Dynamiek** en **Persoonlijkheid** toelicht worden en de keuzes die hieraan gekoppeld zijn. Algemene maar ook op specifieke onderwerpen, zoals elementen en sub-elementen van de dans*, komen hier aan bod. Op die manier vergaar je meer inzicht over hoe de bouwstenen in de breedte en diepte samenwerken. Zodra men zich hiervan bewust wordt, heb je invloed op deze componenten en kun je die als danser of choreograaf beïnvloeden c.q. manipuleren; zo zet je de dans naar jouw hand! Tevens helpt het boek om sneller overeenkomstige patronen in de dansvormen te ontdekken, herkennen en te begrijpen. De hedendaagse choreografie** bestaat uit gecreëerde regels die tot nu toe gehanteerd worden. Het perspectief op dans wordt verbreed en men ziet, dat alle bestaande regels

gebroken kunnen worden. Voor het neerzetten van de methode wilde ik als docent, coach en choreograaf een logische volgorde vinden. Vanuit jouw werk kun je wellicht het meeste onthouden echter heb je toch ook bron-informatie nodig! Wat is er mooier dan een eigen naslagwerk te hebben waarin alles terug te vinden en met anderen te delen is. In dit boek kun je foto's, tekst, muziek, theoretische- en praktische video's over een onderwerp opzoeken en men kan alle info met de telefoon of via een QR-code-app-lezer verder uitdiepen. Je kunt het boek zelfs tijdens het tuinieren, autorijden, wandelen of dansen beluisteren. Dit maakt de informatieverstrekking sneller en effectiever. Dat deze illustratie een ieder steun mag geven, die zich met dans bewust bezig wil houden.



Bij het lezen van dit boek leer je een nieuwe danstaal. Ik wens veel lees-, luister-, kijk- en dansplezier!

En dat dit boek iets kan bijdragen in en aan jouw dansweg...

Ton Greten
Dance your own DNA!

* Dans een internationale non-verbale taal van bewegingen, die bewust of onbewust een ritmisch patroon volgt en een subjectieve beleving heeft van RuimteTijd in Vorm, Expressie en Dynamiek.

** Choreografie een ontworpen dans, die opgebouwd is uit opeenvolgende bewegingsfases. De elementen zijn RuimteTijd, Vorm, Expressie en Dynamiek.

DE G.E.M.

G.E.M. de woorden

De GEM woorden hebben een holistische* benadering. Het ene element kan echt niet zonder het andere. Vorm en expressie gaan altijd gepaard met dynamiek. Zonder dynamiek is er geen vorm of expressie mogelijk. **Dynamiek** is daarom dé essentiële factor. Het boek begint om praktische reden vanuit de vorm. VED spreekt iets makkelijker uit dan DVE. Uiteindelijk draait het in het boek om het geheel. De combinatie en samenstelling van **Vorm**, **Expressie** en **Dynamiek** vormen je **Persoonlijkheid**. De samenstelling van de **V.E.D.**-elementen verschilt per persoon; dit maakt het uniek voor jou en de kijker.

Vorm (ruimte) *Het lichaam als architectonisch bouwwerk.*

Ieder lichaam heeft een zichtbare- en herkenbare vorm. Deze vorm wordt eerst algemeen beschreven en daarna welke invloeden dit heeft vanaf het moment van je geboorte tot het punt in het leven waar jij je nu bevindt. Vervolgens wordt de vorm in drie segmenten opgedeeld en uitgelegd. De overeenkomsten met de andere

dansvormen worden dan ook herkenbaar. De vorm behandelt voornamelijk de 10 lichaamsdelen en hoe die in de dans worden ingezet. De lichaamsdelen worden gedefinieerd in de ruimte...

Expressie (uitdrukking) *Je gevoel zichtbaar maken.*

Iedere danser heeft een gevoel, hetgeen niet altijd zichtbaar is op de dansvloer. Bij expressie word je bewust, welke vier elementen er zijn om jouw gevoel aan de buitenkant zichtbaar te maken. Je bent met een kunstvorm bezig waarbij het juist belangrijk is om expressie aan je gevoel te geven. De overeenkomst en samenhang tussen de vier elementen komen ook aan bod.

Dynamiek (tijd) *Alles wat beweegt.*

Met welke dynamiek verplaats ik mij van **Vorm** naar **Vorm**? De dynamische kwaliteit is het onderwerp waar in dit boek de meeste aandacht aan wordt besteed. De overige drie basiselementen in dynamiek zullen eveneens uitgebreid besproken worden. Het gebruik van dynamiek zorgt ervoor dat een compositie** er vlak of afwisselend uit ziet.

Persoonlijkheid (zijn) *Is de keuze*** die je maakt om te worden wie jij bent.*
Door jouw keuze, maak jij het verschil in wat dans zou moeten zijn. Met die keuze én je karakter zul je merken dat je heel veel invloed op de dans hebt! Je hebt de mogelijkheid alle **V.E.D.**-elementen te manipuleren en ze waarlijk naar je hand te zetten. Hoe meer componenten je begrijpt en omzet des te meer het je eigen compositie wordt.

G.E.M. de kleuren

In de schilderkunst zijn de primaire kleuren blauw, rood en geel. Deze kleuren gecombineerd geven secundaire kleuren en met een verdere combinatie, vormen ze de tertiaire kleuren. Alle kleurencombinaties samen staan symbool voor het combineren van het aantal bewegingen dat mogelijk is om een compositie te maken. Deze combinaties van bewegingen, kunnen van danser tot danser verschillen.

* Het holisme is een wereldbeeld dat ervan uitgaat dat alles met alles samenhangt. Het idee is dat er in feite niets te zeggen valt over het geheel wanneer je alleen afzonderlijke delen van de werkelijkheid bestudeert. De waarde van het geheel is bovendien groter dan de optelsom van de delen. De term komt van het Griekse 'holos', dat 'geheel' betekent.

** Compositie het ordenen-structureren van dans als individu of als groep, in Vorm, Expressie en Dynamiek. Een complete dans van de choreograaf.

*** Keuze het resultaat van een denkproces, waarbij de kwaliteit van meerdere opties tegen elkaar zijn afgewogen. Tijdens het denkproces kunnen zich weer nieuwe mogelijkheden aandienen.

**** Energie de bron die nodig is om een verandering in bijvoorbeeld lichaam en geest te bewerkstelligen.

***** Persoonlijkheid een unieke gedragskenmerk van een danser, waardoor hij zich onderscheidt van andere dansers.

***** Kracht (fysiek) het vermogen om Vorm en Dynamiek te veranderen. Kracht vloeit voort uit energie.

Vorm (vastigheid)

Blauw is een koude kleur, een kleur van vastigheid, net als de vorm van ijs of water in een doorzichtig glas. Daarom is voor "**Vorm**" de kleur blauw gekozen. Voor veel mensen wordt blauw geassocieerd met rust en vrede. **Vorm** geeft duidelijkheid en rust omdat deze stil staat en je de tijd kunt nemen om de vorm te begrijpen.

Expressie (beleving)

Rood is een warme kleur die aandacht trekt en geassocieerd wordt met het lichaam. De kleur symboliseert het vuur dat in iemand zit om zich uit te drukken. De kleur van bloed is de kleur van het leven, vitaliteit, passie en expressie. De kleur verhoogt de hartslag en ademhaling, waardoor het expressie opwekt.

Dynamiek (verandering)

Geel wordt met de zon en levenslust geassocieerd. De verandering van het leven. De zon is opgebouwd uit energie**** die wordt omgezet in dynamiek.

Iedere dynamiek heeft energie, dus vandaar de kleur van de zon.

Persoonlijkheid***** (ontwikkeling)

Als je alle kleuren mengt, krijg je zwart zoals bij verf in de schilderkunst. Zwart draagt persoonlijkheid uit omdat het alle kleuren van het spectrum bevat en die absorbeert. De bedoeling is dat de persoonlijkheid bij wijze van spreken een kleurgradatie kiest voor zijn uiteindelijke uitvoerende beweging. Een kleurgradatie van een danser is de hoeveelheid bewuste kracht***** die iemand gebruikt om te variëren van bijvoorbeeld heel licht grijs naar zwart of van lichtgeel naar donkergeel.

Keuze (consequentie)

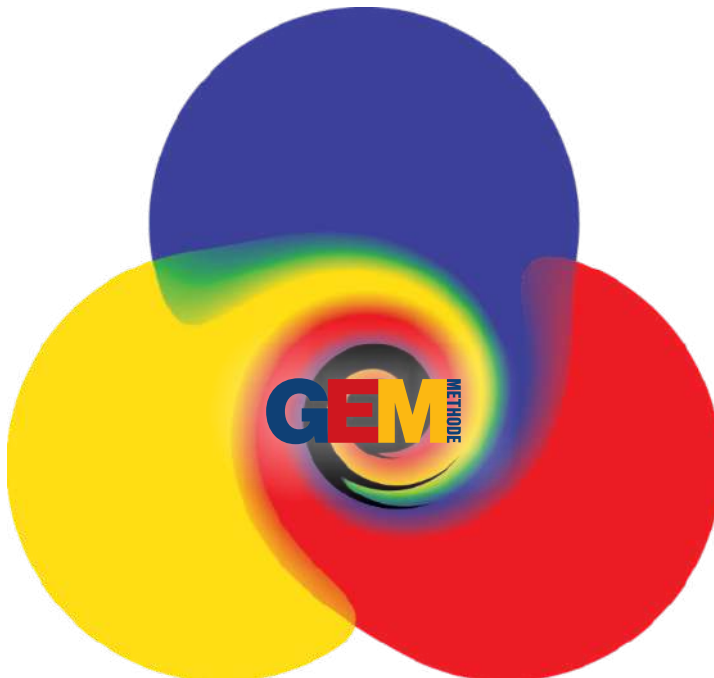
De regenboog staat voor diversiteit in een persoon. De keuzes in je leven hebben je mede gevormd als persoon en als danser. Deze keuzes zijn een momentopname en die zijn oneindig als danser. Iets kiezen kan een uitdaging zijn. De zichtbare wereld valt even samen met het onzichtbare, het magische en bovennatuurlijke. Een regenboog is betoverend mooi, maar uiterst vluchtig. Het oefent ons in loslaten en een keuze maken of andersom.

G.E.M. metaforisch

Gem is het Engelse woord voor edelsteen. Het heeft jaren nodig gehad om zich te vormen. Elke edelsteen, in welke vorm dan ook, leeft en heeft zijn eigen uitstraling. Ook wij mensen hebben een leven lang nodig om ons te vormen tot wie en wat wij zijn. Als

klein kind mag je vrij bewegen* en ontwikkel je de zintuigen en taalgebruik door jouw omgeving. Om ons als mens en danser te kunnen ontplooiën, hebben wij verschillende bouwstenen nodig. Het vergt moed en kracht om je eigen keuzes te kunnen maken. Ieder jaar word je meer en meer bewust van je eigen Gem (G.E.M.) De doelstelling van dit boek is om via deze G.E.M. methode je te helpen bij het sneller inschatten en herkennen van situaties van dansers en de omgeving:

1. Hoe is de compositie (dans) in **Vorm**, **Expressie** en **Dynamiek** samengesteld?
2. Met welke aspecten is de dans vormgegeven?
3. Is de dans symmetrisch of asymmetrisch, geometrisch of organisch, ruimtelijk of vlak opgebouwd?
4. Welke eenvoudige of complexe composities kun je hierin herkennen?



Al deze onderwerpen komen in dit boek naar voren. Je kunt ze in de dans en de omgeving nu veel sneller herkennen en hoe deze, los van de dansvorm, in stijl en tijdsinvloeden zijn opgebouwd.

Door via deze opbouw te kijken, is het mogelijk om situaties in je normale leven, sport of werkomgeving sneller te kunnen inschatten.

Veel zelfreflectie en observatie van anderen, helpen jou om de V.E.D.-elementen ook in het dagelijks leven al snel te ontdekken.

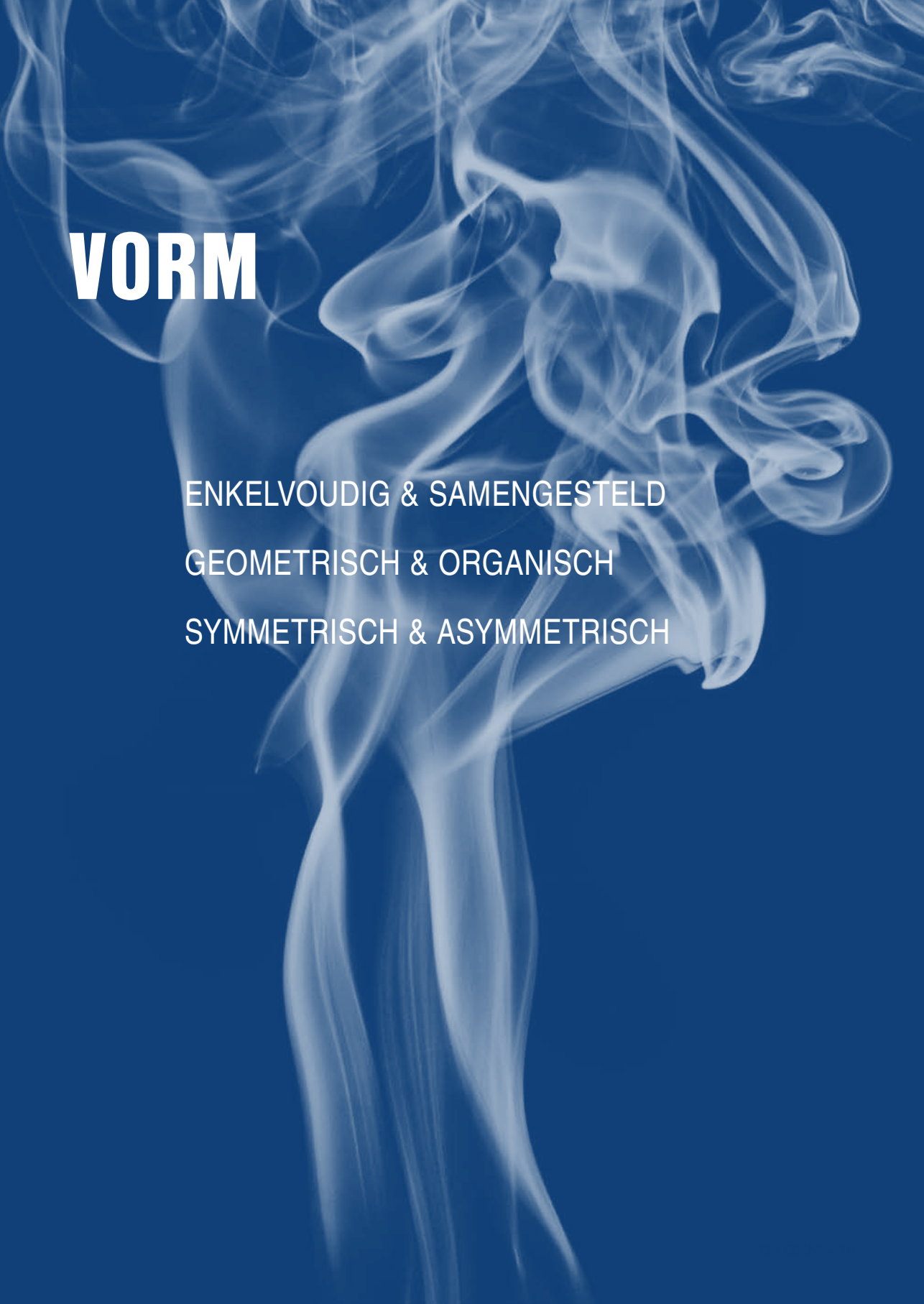
Je kunt duizenden bewegingen leren maar uiteindelijk zal er bij de uitvoering een herkenbare boodschap moeten overblijven...!

www.gem.dance



*Bewegen het veranderen van de positie van de lichaamsdelen met een bepaalde duur en kracht.



The background of the entire page is a solid dark blue. Overlaid on this are several wispy, smoke-like or smokeless forms in a lighter, translucent blue. These forms are organic and fluid, with some appearing as thin, vertical streaks and others as more complex, swirling shapes. They are distributed across the page, with a higher concentration in the upper half.

VORM

ENKELVOUDIG & SAMENGESTELD

GEOMETRISCH & ORGANISCH

SYMMETRISCH & ASYMMETRISCH