

Denkbeelden in beweging

Maandagochtend, groep 5 begint de week met een taalles. In het hoofdstuk 12 van Taal op maat wordt een aantal vergelijkingen genoemd. Een bezige bij, een pietje precies, een opgeblazen kikker, een wandelende encyclopedie. Er staan plaatjes in het boek. De kinderen worden door middel van het trekken van lijntjes gevraagd het plaatje van de uitdrukking bij het plaatje met de juiste betekenis te trekken. Maar niet vandaag. De kinderen staan in de ruimte en ze bewegen als bijen, ze maken zoemgeluiden. Ze staan stil en plotseling krioelen ze snel door elkaar. Ze mogen elkaar niet aanraken en moeten zorgen dat de ruimte steeds gelijkmatig met bijen is gevuld. Ze spelen een zwerm bezige bijen. Of ze bewegen juist uiterst netjes, afgemeten en correct, kiezen rechte lijnen. Ze zijn de pietje preciezen. Of ze zijn opgeblazen kikkers, ze bollen hun wangen en proberen ook nog te kwaken alsof ze de baas zijn. De juf kijkt vanaf de kant, ze is verbaasd. Waar ze anders drie weken over doet lijkt nu in driekwartier voor elkaar. Groep 5 kent de uitdrukkingen en haar betekenis en heeft ze beide kanten op begrepen.

In de zoektocht naar legitimatie van kunst in het onderwijs hebben wij, theaterdocenten van Maas theater en dans, een aantal jaren geleden besloten om op zoek te gaan naar hoe theater aan kan sluiten bij vakvakken zoals taal en wereldoriëntatie. Op die manier hoopten we een plaats in het onderwijs te behouden en vanuit de praktijk de waarde van de kunstvakken te laten zien en te laten ervaren. Onze eerste huiver om hieraan te beginnen verdween snel toen we merkten hoe effectief de theater- en fysieke werkvormen in de taallessen werkten en hoe makkelijk we ook de presentaties rondom de taalprincipes weer naar theater (kunstzinnige presentaties) konden vertalen. Ook samen met Villa Zebra, museum voor beeldende kunst voor kinderen, zetten we deze lijn door in het Cultuureducatie met kwaliteit traject Stel je voor.

Wat zijn we eigenlijk aan het doen? Wat houden die theaterlessen in? En is er, vanuit theorieën over de (menselijke) cognitie, een verklaring te vinden voor het effect van het werken met fysieke theateropdrachten in de praktijk van het taalonderwijs? Wat is de invloed van acties in beweging, verbeelding, emotie en ruimte (theaterwerkvormen) in leerprocessen zoals het leren van taal?

Om deze vragen te beantwoorden ga ik eerst uitzoeken en het begrip cognitie onderzoeken om daarna weer terug te komen bij de praktijk en te formuleren wat een fysieke theaterles in de taallessen inhoudt. Om vervolgens te kijken of er verbanden te maken zijn tussen de theorie en de praktijk.

Cognitie, De Pure mimesis

Bij iedere geboorte begint er een nieuw leven. Vanaf dat moment verhoudt deze nieuwe mens zich tot zijn omgeving. Vanaf dat moment begint het leren. Alle informatie (aangeboren en aangeleerd) die de mens verzamelt over zijn omgeving, over dat leven, en die de kansen op overleven groter en gedifferentieerder maken, wordt opgeslagen in het geheugen. Dit proces noemen we cognitie. Cognitie is de manier waarop de mens, in denken en handelen, in zijn omgeving functioneert. (Heusden, 2010: 10-12)

Merlin Donald (1993,1998) bestudeerde de evolutie van de (menselijke) cognitie. Hij stelt dat de evolutie van de mens drie cognitieve doorbraken kende.¹ De eerste vond plaats 1,5 miljoen jaar geleden: het ontstaan van de Homo Erectus. Deze recht oplopende mens

¹ Toen de sociale structuur complexer werd was de mimesis niet meer toereikend en ontwikkelde zich de homo sapiens (van 500.000 tot 100.000 jaar geleden). De sapiens ging spreken. De taal ontstond. In deze mythische fase vertelde men elkaar verhalen. Zo werd het individuele en collectieve geheugen groter. De derde doorbraak (40.000 jaar geleden) is het begin van het theoretische denken. Door het platte vlak in te zetten om kennis te coderen ontstond er een extern geheugen dat maakte dat er ruimte in het geheugen ontstond voor analyse en theorie.

maakte verfijnde stenen werktuigen, had lange afstand jachttechnieken en bouwde seizoensgebonden kampementen. Hij emigreerde van Afrika naar Europa en moest dus in staat zijn geweest zich aan allerlei omgevingen aan te passen, en hij gebruikte vuur. De vraag is of hij dit allemaal kon zonder het gebruik van taal. Donald (1998) denkt van wel. Hij neemt aan dat de eerste doorbraak in onze cognitieve evolutie een radicale verbetering was van de menselijke bewegingsmogelijkheden. Hij noemt dit Pure mimesis. De H.Erectus had mimetische vaardigheden, hij kon het hele lichaam, (ogen, handen, voeten, postuur, gezichtsuitdrukkingen, en zelfs stem in de vorm van gefraseerd, gecontroleerd geluid), inzetten als communicatie-instrument. Deze mimesis was gebaseerd op een geheugensysteem waarin men bewegingen in een omgeving kon herhalen en verfijnen volgens een terugkerend systeem. Dit gebeurde vrijwillig en bewust. Het lichaam was het medium van het geheugen. Als we kijken naar de verfijnde werktuigen die de H.Erectus maakte vraagt dat naast een geheugen ook kinetische verbeelding. De H.Erectus moest zich het concept (de beweging en het doel) van het voorwerp kunnen voorstellen en dat koppelen aan zijn geheugen om het voorwerp in stappen te kunnen construeren. Deze kinetische verbeelding vormt volgens Donald (1998) de grondslag voor het vermogen van de mens tot verbeelding. Het vermogen je dingen voor te stellen die er niet of nog niet zijn.

De tijd waarin de vroege mens met de mimesis uit de voeten kon was erg lang. Uit hersenonderzoek en uit gevonden gebruiksvoorwerpen uit die tijd blijkt dat deze H.Erectus waarschijnlijk meer dan een miljoen jaar heeft geleefd. Er was geen noodzaak om verder te evolueren. Met de mimetische vaardigheden kon de H.Erectus opdrachten en commando's geven, aandacht vragen en vasthouden, contact opbouwen en onderhouden, naar acties of gebeurtenissen verwijzen, de acties van anderen overzien en emoties overbrengen. Mimesis was succesvol, het vormde een basis voor het verfijnen en differentiëren van praktische vaardigheden, voor het ontwikkelen van gecompliceerde expressieve communicatie en voor de handhaving van een bepaalde mate van sociale complexiteit.

Om zijn hypothese te onderbouwen stelt Donald (1998) dat de hedendaagse mens nog steeds veelvuldig gebruik maakt van de mimetische vaardigheden. Je ziet dat goed bij kinderen. Ongeacht hun culturele achtergrond. Zij spelen, oefenen en repeteren bewegingen, zonder opdracht, enkel om hun motorische vaardigheden te vergroten. Verder zijn er veel aspecten in de samenleving die niet op taal maar op mimesis gebaseerd zijn. Begrippen als affectie, vrouwelijkheid, mannelijkheid, pijn, overwinning solidariteit etc. begrijpen we in iedere cultuur zonder dat daar een woord voor gesproken hoeft te worden. Daarnaast zijn de mimische principes vaak uitgangspunt voor veel expressieve kunstvormen zoals dans, (panto)mime, theater, schilderen en ambachten. De mimesis principes vormen wat Donald (1998:62) betreft nog steeds de basis voor onze manier van communiceren en denken waarbij oogcontact, gezichtsuitdrukking, ritme en gebaar een wezenlijke rol spelen bij het begrijpen van de taal.

Donald grijpt terug naar de evolutie van de mens. Die is natuurlijk hypothetisch van aard, we waren er niet bij, we hebben alleen gebruiksvoorwerpen en schedels om te analyseren. Toch wordt zijn theorie heden ten dage door het gebruik van geavanceerde MRI-scans actueler. In de Volkskrant van maandag 25 augustus 2014 wordt een onderzoek aangehaald van neurowetenschapper Arjen Stolk.

(Zijlmans,2014). Stolk bestudeert communicatie waaraan geen taal te pas komt. Iets uitleggen aan een ander is niet alleen een kwestie van het kiezen van de juiste woorden maar vooral van het voortdurend beoordelen of de ander de uitleg wel begrijpt. Taal, zo stelt het artikel, is een grote cognitieve vaardigheid van de mens en spreekt veel meer gebieden in de hersenen aan dan alleen het gebied van de taal zelf.

Embodied cognition.

Het bestuderen van de hersenen heeft met de komst van MRI-scans een enorme vlucht genomen. In de drang tot verklaren en begrijpen geven de uitkomsten van de scans ineens

visuele resultaten die geanalyseerd en geïnterpreteerd kunnen worden. Nieuwe theorieën over onze cognitie hebben daardoor een impuls gekregen. Zoals de Embodied Cognition (EC) theorie. Dit is een brede term die gebruikt wordt om een reeks theorieën in de cognitieve theorie te beschrijven die het belang van de lichamelijke interactie met de omgeving omschrijven, als het gaat om het verwerven van conceptuele kennis. (Wellsby&Pexman,2014:1). De waarneming, extern en intern (proprioceptie, ² en emoties) en de acties die het lichaam uitvoert in relatie tot zijn omgeving zijn de belangrijke gebieden om te onderzoeken. Om de invloed terug te zien in de hersenen wordt veelvuldig gebruikt gemaakt van MRI-scans. Een mooi voorbeeld is een onderzoek naar embodiment van schrijven en lezen. Schrijven is een sensomotorische vaardigheid, de vorm van de specifieke letters wordt zorgvuldig geoefend door met de hand een pen of potlood te bewegen. Dit in tegenstelling tot het schrijven van letters via het typen op een toetsenbord. Scans laten zien dat de sensomotorische gebieden die zijn geactiveerd tijdens het schrijven van de letters ook worden geactiveerd als men gaat lezen. Hierdoor worden de letters beter herkend wat een sneller en beter begrip van de afzonderlijke letters en uiteindelijk van de hele tekst geeft. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld kinderen die de letters hebben geleerd via het toetsenbord. Er is minder activiteit in de hersenen te zien tijdens het lezen en begrip en snelheid blijven achter. (Kiefer&Trumpp, 2012;16)

Concrete gebeurtenissen, zoals een verjaardag, worden veelal onthouden via de fysieke acties die op die verjaardag hebben plaatsgevonden. Het uitpakken van cadeaus, het eten van taart, het verdriet omdat het voorbij is. Maar ook abstracte begrippen worden onthouden en begrepen via directe fysieke acties die bij dat woord horen. Een ervaring uit een theaterles illustreert dit. Ik vroeg de groep: wie kan mij laten zien wat het woord 'burger' betekent. Een Somalische jongen speelde in zijn eentje een scene aan een loket. Hij kwam voor een paspoort maar kreeg van de beambte te horen dat dat niet ging lukken want hij had niet de juiste papieren bij zich. Hij speelde waarschijnlijk een autobiografische gebeurtenis. Om een burger van Nederland te worden had hij (of zijn ouder) een paspoort nodig. Een belangrijk document om in het land waar hij geboren was te mogen blijven. Een burger was voor hem iets begerenswaardig. Dit in tegenstelling tot een Nederlands kind voor wie het woord burger wellicht een Mac-Donald's associatie heeft.

Cognitie en Metaforen

Deze Embodied Cognition theorieën hebben naast de praktijk van de MRI-scans ook een impuls gekregen door het werk van George Lakoff and Mark Johnson. (1980) Door het bestuderen van het gebruik van metaforen in de taal concludeerden zij dat het vaak fysieke acties en handelingen zijn die aan de taal ten grondslag liggen. Metaforen zijn niet alleen esthetische of retorische middelen van de taal maar hebben een prominente plaats in ons dagelijks leven en in de manier waarop we denken en vooral doen. (Lakoff&Johnson,1980:56) Ons conceptuele systeem van denken is in wezen metaforisch van aard. In hun boek, *Metaphors we live by*, geven ze talloze mooie voorbeelden van hoe ons dagelijks leven doordrongen is met metaforen. Wat is een metafoor? Lakoff and Johnson geven de volgende definitie: "The essence of metaphor is understanding and experiencing one kind of thing in terms of another." (Lakoff&Johnson, 1980:5). Het gaat dus om twee domeinen die in wisselwerking met elkaar een nieuwe betekenis creëren. Het woord discussie begrijpen we in termen van het woord oorlog. We zeggen: jouw stellingen zijn *onverdedigbaar*, Hij *viel me aan op elk zwak punt* in mijn betoog. Zijn kritiek heeft me *zwaar getroffen*. Haar oordeel was *vernietigend*. Die opmerking *sloeg in als een bom*. Maar ook vanzelfsprekende vergelijkingen die we niet eens meer horen, vinden hun oorsprong in de metafoor en hebben een connectie met ons lichaam. Neem *de poot* van een stoel, *de hals* van een fles, *de voet* van een berg. (Lakoff&Johnson,1980:4)

² Het herkennen van de positie en de stand van de ledematen van het eigen lichaam, lichaamsbewustzijn

We leren de wereld om ons heen kennen door verschijnselen met elkaar in relatie te brengen, via vergelijking en associatie. Met behulp van metaforen proberen we iets onbekends te conceptualiseren door het te zien als iets dat we kennen. Of door het als een entiteit te beschouwen. Zo zijn er voorbeelden waarin we de geest vergelijken met een machine, de tijd zien als een rivier en liefde vergelijken met een reis. En nu *pak ik mijn koffers*. Als deze metaforen productief blijken, worden ze in de cultuur opgeslagen en worden ze onderdeel van ons dagelijkse taalgebruik. De ruimtelijke voorzetsels, *voor*, *achter*, *op* en *neer* laten deze embodiment helemaal mooi zien. Deze concepten kunnen we alleen maar begrijpen door het gegeven dat wij rechtop staande wezens zijn en ons naar voren voortbewegen. De positie in de ruimte en de beweging door de ruimte geven deze voorzetsels inhoud. 'Op' is een beweging omhoog en associëren we vaak met positieve gevoelens van groei, vooruitgang en optimisme. Terwijl we 'neer' meer associëren met depressie en dood. (Lakoff & Johnson, 1980:14-21)

Metaforen zijn dus niet alleen een manier van communiceren maar ze laten ook zien hoe we abstracte en meer complexe begrippen via concrete lichamelijke acties kunnen begrijpen. Daarnaast hebben ze een culturele betekenis, ze zeggen iets over de manier waarop we in de wereld staan en wat we van een bepaald domein vinden (discussie als oorlog, burger als paspoort)

In de voorbeelden uit de inleiding worden samengestelde uitdrukkingen geoefend. Deze zijn opgebouwd uit twee of meer woorden die samen een nieuwe betekenis vormen. Zowel uitdrukking als de afzonderlijke woorden vinden hun oorsprong in fysieke acties en handelingen (kwaken, zoemen, wandelen). Het zijn juist deze vergelijkingen en abstracte woorden die we in de theaterles oefenen. Zo kom ik terug op mijn eerste vraag: Wat zijn we eigenlijk aan het doen?

Theater als middel

Onze theaterlessen gaan over verbeelding. Het medium is het lichaam. Met lichaam en stem geven we vorm aan een onderwerp. Dat doen we door onszelf in de ruimte te plaatsen en onszelf te presenteren. Of we nu volledig transformeren tot een personage of juist dichtbij onszelf blijven, we staan op het toneel. En we doen alsof. We noemen het acteren maar je kunt het ook bewust spelen noemen. In het basisonderwijs werken we veelal met de middenbouwgroepen. Zij hebben het stadium van het onbewuste spelen nog maar net achter zich. Ikzelf, opgeleid als mimespeler, maar ook mijn theaterdocenten, hebben de voorkeur om te werken vanuit de beweging. De fysieke zeggingskracht van het lichaam, zowel in het leven als op het toneel, vind ik fascinerend en zegt mij vaak meer dan woorden zeggen. Veel theateropdrachten in de klas vinden dan ook hun bron in de beweging, in fysieke acties en fysieke aanwezigheid.

Als we een theaterles geven die aansluit bij de taalles, wordt de inhoud van de theaterles (het onderwerp) bepaald door de inhoud van de taalles. Dat kunnen woorden, begrippen, uitdrukkingen, vergelijkingen of taalprincipes zijn. Via fysieke opdrachten in de ruimte, via de verbeelding, proberen we de wereld achter deze woorden en begrippen te ontsluiten. We laten de leerlingen associëren, fantaseren, verzinnen, uitbeelden en scènes maken. Zo krijgen woorden en begrippen een context, een gevoel, een beeld, een verhaal. Hierdoor krijgt het woord betekenis en deze betekenis wordt opgeslagen in het geheugen. Het woord, het begrip, de uitdrukking wordt belichaamd (embodied).

Zoals ik in de inleiding schreef merken we dat deze manier effectief is. In ieder geval op de korte termijn. Of het daadwerkelijk impact heeft op het lange termijn leren is natuurlijk een kwestie van gissen. Volgens de theorie van Heusden (Heusden, 2010:20) is in het cultuuronderwijs onze eigen cultuur het onderwerp. In de theaterlessen krijgen we een onderwerp uit de taalles. De taalblokken hebben vaak culturele onderwerpen als familie, eten, kleding, mode, uitgaan, ziekenhuis. Via de zelfwaarneming en de zelfverbeelding

onderzoeken we met de kinderen via het lichaam wat dit onderwerp voor hen betekent of kan betekenen. Belangrijk is dat we de eigen groepsleerkrachten, nu we op hun kennisterrein komen, moeten overtuigen dat het in de theaterles niet gaat om goed of fout. Het gaat ons om de wereld achter de woorden. Een voorbeeld uit een klas die een les had over emoties. Verdriet, boosheid en geluk waren al langsgekomen. Een jongen stak enthousiast zijn vinger op. Hij wist nog een emotie maar was het woord vergeten. Het lag op het puntje van zijn tong. 'Schaamheid' zei hij tenslotte. Een niet bestaand woord dat in de reguliere taal waarschijnlijk zou worden beoordeeld met een streep. Maar in onze les was het een prachtige uiting van zijn gevoel bij het woord dat hij was vergeten: 'verlegen'.

Denkbeelden in beweging

Dit schrijven heeft een metaforische titel. Ik heb geprobeerd iets over ons denken te zeggen in combinatie met onze fysieke acties in de ons omringende omgeving. Het zijn gedachten die nog kunnen veranderen, ze blijven in beweging. Na het bestuderen van de hierboven geciteerde schrijvers vallen de volgende zaken op.

Donald (1980) veronderstelt dat we een miljoen jaar hebben gecommuniceerd zonder taal. (Dit is een heel lange tijd.) In zijn artikel *Mimesis in the Executive Suite* geeft Donald (1998:62) een opsomming van verschillende mimetische vaardigheden, van simpel naar meer complex. Plus het doel waarvoor ze in vroeger tijden werden ingezet. Als wij in de klas fysieke theaterwerkvormen inzetten dan zien we dat al de door Donald genoemde mimische vaardigheden daarin terugkomen. In de tabel die ik toevoeg als bijlage zijn de eerste en tweede kolom van Donald. (1998:62). Hierin beschrijft hij de mimetische vorm en het doel waarvoor het werd ingezet. De derde en de vierde zijn van mij. Hierin formuleer ik een vergelijkbare mimetische theaterwerkvorm en haar doel. Wat opvalt, is dat de eerste en derde kolom overeenkomen (de vorm) zo ook kolom twee en vier (het doel waarvoor we ze gebruikten en gebruiken). Het is een opvallende gelijkenis die wellicht suggereert dat we met de fysieke theatervormen (taal-loze) communicatie oefenen zoals die in zijn oervorm miljoenen jaren geleden is ontstaan.

In de ontwikkeling van een kind zien we dat het eerst leert over zichzelf en zijn omgeving via de waarneming en daarna via fysiek actief onderzoek van zijn omgeving. Op school wordt het leren steeds meer losgekoppeld van de sensomotorische interactie en vindt deze plaats via het verbale en het schriftelijke. We zitten stil achter een tafel. Misschien gaat deze stap te snel. Zeker in Rotterdam waar het gros van de kinderen van huis uit geen Nederlands spreekt. De taal is niet geaard (grounded) in de fysieke beleving van de woorden. Daarom duurt het zelfs bij niet-abstracte woorden langer voordat deze worden begrepen op een niveau dat ze geproefd, gelopen, gevoeld en geroken zijn. Kortom op alle manieren tot zich genomen. En zeker de samengestelde concepten en de abstracte taal, die al een enkelvoudig begrip van de losse woorden vereisen, zijn daardoor voor deze Rotterdamse kinderen lastig te vatten. Door de wereld achter het woord te ontdekken willen we het leren rijker maken.

Wellsby and Pexman (2014) komen, na vergelijking van allerlei onderzoeksresultaten, tot de conclusie dat cognitie gegrond is in waarneming en actie. Zij halen onder andere een onderzoek aan van James en Bose, (2011) waarin deze aantonen dat indien kinderen werkwoorden fysiek naspelen, het begrip van deze woorden groter wordt en het woord beter en sneller onthouden. Dit in tegenstelling tot werkwoorden die enkel via schrift en woord tot zich genomen zijn. Ook het zien van anderen die de begrippen uitbeelden heeft een versterkende uitwerking op het geheugen. Zij het iets minder dan het daadwerkelijk zelf uitvoeren van de actie. (Wells & Pexman, 2014:4). Indien er voldoende en geschikte sensorische en bewegingservaringen aanwezig zijn, dan wordt het weten, de cognitie rijker. Vandaar dat Wellsby en Pexman (2014:8) verdere experimenten aanmoedigen die dit verband onderzoeken omdat dit inzicht geeft in hoe men onderwijs en educatieve praktijken kan verrijken en inrichten.

Het lichamelijke leren is opgepikt door de computerindustrie. Op youtube circuleren veel filmpjes waarin kinderen solo, via de Wii-app, een fysieke actie uitvoeren. Zo wordt het trekken van de lijnen uit de inleiding vervangen door het naar elkaar toe bewegen met de armen van twee tekstballonen.

Het lichamelijke leren (embodiment) kan, wat mij betreft, doeltreffender plaatsvinden: met opdrachten die de verbeelding aanspreken, die groepsgewijs worden uitgevoerd, die hun oorsprong vinden in onze ontstaansgeschiedenis en die getraind kunnen worden door middel van theater.

Dorien Folkers oktober 2014

Bronnen

Donald, M. (1998). Mimesis and the executive links in language evolution. In: J. Hurford e.a. *Approaches to the evolution of language*. Cambridge: Cambridge University Press.

Donald, M. (1993). Human Cognitive Evolution: What we were, What We Are Becoming. *Social research* 60 (1), 143-170.

Heusden, B. van (2010). *Cultuur in de Spiegel. Naar een doorlopende leerlijn cultuuronderwijs*. Publicatie. Rijksuniversiteit Groningen.

Kiefer, M. & Trumpp, M.N. (2012). Embodiment theory and education: the foundations of cognition in perception and action. *Trends in neuroscience and education* 1 (1), 15-20. doi: 10.1016/j.tine.2012.07.002

Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.

Wellsby, M. & Pexman, P. (2014). Developing embodied cognition: insights from children's concepts and language processing. *Frontiers in psychology* 5, 506. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00506

Zijlmans, Mieke. 25 augustus 2014. Begrijpen kan ook zonder taal. *Volkskrant*: 17

<http://www.youtube.com/watch?v=hn8Nxt-UeyY>

Bijlage Denkbeelden in beweging.

Tabel 1.1

Mimische Vorm	Doel	Theaterwerkvorm/acteer techniek	Doel
bewuste wijzen en staren	aandacht opeisen, voor geven commando's of stellen van vragen	Focus geven, via wijzen de ogen en/of stand van het hoofd vier concentratie niveaus	focus geven, aandacht van publiek leiden.
demonstratie	contact, herhaling en delen.	Voordoelen, presenteren Spiegelen, follow the leader	contact, observeren, imiteren
onderling spel	participatie, contact, vaardigheden	werkvormen met een competitie element raden, <u>battlen</u>	motivatie verhogen, participatie, oefenen
zelf demonstratie	actie verwijzing	solo	lef
spelen - acteren	actie verwijzing	spelen van scenes en gebeurtenissen, mise en scene	Via vorm inhoud ervaren perspectief oprekken
naspelen	actie verwijzing	spelen van scenes en gebeurtenissen	observeren, via vorm inhoud ervaren perspectief oprekken
pantomime	gebeurtenis verwijzing	uitbeelden door het lichaam, tableaux, bewegingsketting, anekdotisch verhaal, stop motion in beweging.	zonder taal jezelf kunnen uitdrukken, de essentie destilleren
gebaren (alleen of in groepen)	gebeurtenis verwijzing	opdrachten over emoties, uitbeelden Vergroten en verkleinen, in beweging en geluid,	emoties leren benoemen en er grip op krijgen, emoties leren onderstrepen
rituelen (groep, acties)	gebeurtenis verwijzing	terugkerende rituelen als warming up en afronding, view point	herkenning, participatie, contact training