

De LevensDans



door Klaas Zebra Kloppenburg; mei 2001-2004
(met dank aan Great Spirit & Dez Crow)

De LevensDans

Op het OBOD zomer-Lughnasadh-kamp van 1999 leerde ik van Dez Crow een rituele dans genaamd: "the Dance of Life". In onze taal is dat de LevensDans. Crow leerde deze dans in Amerika en kreeg het volgende verhaal te horen:

De dans is ontstaan bij de Cherokee Nation. Zij ontwikkelden deze toen de Amerikaanse regering hen verbood nog langer hun Heilige Rituelen uit te voeren. Om de blanke overheerser een loer te draaien en toch hun tradities te kunnen voortzetten ontstond de Dance of Life. In haar bewegingen ligt de hele belevingswereld van deze Native Americans besloten. Bij de bewegingen hoort ook een lied, met woorden die ik weliswaar leerde, maar waarvan Dez mij de betekenis niet kon vertellen. Ik heb gemerkt dat je al dansend deze woorden, op een prachtige melodie, zelf betekenis gaat geven.

Na door te zijn gegaan met onderzoek naar de herkomst van de dans kreeg ik via een mede OBOD lid en Native American, Anura, een site doorgestuurd - waarvoor dank! Hierop wordt gewaarschuwd voor een gelijksoortige dans, die om een aantal redenen niet oorspronkelijk Cherokee is en waarschijnlijk recent door iemand zelf verzonnen. Dat neemt niet weg dat dit ook een prachtige dans is. Alleen het bijbehorende verhaal dient dus aangepast te worden.

Bij verschillende gelegenheden hebben sommigen van jullie al kennis gemaakt met mijn versie van de Levensdans. Ik had het gevoel dat het goed zou zijn een poging te doen haar ook via woord en beeld te proberen over te dragen. En, zoals Beiduir over het zomerkamp 2000 al opmerkte, het is typisch een dans voor 's ochtends vroeg. Je begroet de dag en de Zon, de vier richtingen, Hemel en Aarde. En dan kan één dansronde uitgroeien tot maar liefst 12 rondes.

Hierbij bied ik iedereen tekst, melodie en de bewegingen in de vorm van een serie foto's met uitleg aan. Ik hoop dat dit degenen die de dans al kennen stimuleert haar te blijven uitvoeren en voor alle anderen een uitnodiging zal zijn om bij gelegenheid eens mee te doen.

Veel spiritueel plezier met de LevensDans,
Klaas Zebra



1

1. Opening: In de richting van de Zon of het Oosten;
Aanroepen van Great Spirit, Spirit van het Land, Spirit van deze Plaats.
Begin met je voeten parallel aan elkaar, met ongeveer een voet afstand ertussen.

2. Rechts beginnen: Veeg met je rechterhand langs de buitenkant van je knie, terwijl je je rechterbeen vanuit je knie met een roterende beweging (rechtsom) optilt.

De beweging van foto 2 t/m 5 is vlot en vloeiend.

Aah...

3. Hand en knie beschrijven een cirkel met de klok mee tot je been de grond weer bereikt.



3



2



5

6. Breng je handen met toppen van duimen en wijsvingers samen (deze vormen een driehoek) van onderaf, met een boog voor je lichaam langs...

Ooh-...



4

Aah...

4. Je voeten staan parallel op ongeveer twee voeten afstand van elkaar.

...Aah-

5. Je hand en arm komen na beëindiging van de cirkel langs je lichaam tot rust. Knieën zijn -lichtgebogen (Paardezit).

-matseki



6



7

7....naar boven je hoofd. Hierbij kijk je door de driehoek naar de hemel.

...-ooh

8. Beweeg je handen weer terug naar beneden maar ga nu door - door je knieën - tot de driehoek van je handen op de aarde ligt.

neyo-heh



8

9. Kom nu weer terug naar boven, terwijl je je handen met een draaiende beweging om elkaar heen beweegt, de aarde energie verzamelen in je centrum. Voel voor jezelf welke beweging logisch voelt: van onder naar je toe - naar boven van je af, of van boven naar je toe - naar onder van je af.

Ikzelf kies voor de eerste beweging, omdat ik dan het gevoel heb dat ik de energie mijn centrum binnenhaal.

Oh...



9

-7-



11

10. Ga door met draaien voor je lichaam langs

Ooh -



10

11. Bovenaan gekomen spreid je je armen uit naar de hemel.

shaa-naah -

12. Beweeg je armen terug, voor elkaar langs kruisend,...

heyano -



12

-8-



13

13. ...en laat ze dan weer draaiend terug naar beneden gaan tot je handen voor je centrum (navel) draaien.

heyano -

14. Doorgaand met draaien voor je centrum tot je in het lied bij "Yaa" bent, dan...

Hey - hey...



15

15. ...laat je je handen met de palmen naar voren uit elkaar gaan tot ze langszij gekomen zijn.

Yaa

-9-



14



17

18. Je voeten staan parallel op ongeveer twee voeten afstand van elkaar.

-matseki-

16. Dezelfde serie bewegingen nu met Links. beginnen: Veeg met je linkerhand langs de buitenkant van je knie, terwijl je je linkerbeen vanuit je knie met een roterende beweging (rechtsom) optilt.

Aah...

17. Hand en knie beschrijven een cirkel tegen de klok in tot je been de grond weer bereikt.

...aah-



16



18

-10-



19

19. Breng je handen met toppen van duimen en wijsvingers samen (deze vormen een driehoek) van onderaf, met een boog voor je lichaam langs...

ooh-...

20. ...naar boven je hoofd. Hierbij kijk je door de driehoek naar de hemel.

...-ooh



20



23

neyo-heh

22. Kom nu weer terug naar boven, terwijl je je handen met een draaiende beweging om elkaar heen beweegt, de aarde energie verzamelend in je centrum.

Ooh...

23. Ga door met draaien voor je lichaam langs

Ooh -



22



21

21. Beweeg je handen weer terug naar beneden maar ga nu door - door je knieën - tot de driehoek van je handen op de aarde ligt.

-11-

24. Bovenaan gekomen spreid je je armen uit naar de hemel.

-12-



24



25

shaa-naah -

25. Beweeg je armen terug, voor elkaar langs kruisend,...

heyanoH -

26. ...en laat ze dan weer draaiend terug naar beneden gaan tot je handen voor je centrum (navel) draaien.



26

heyanoH -

27. Doorgaand met draaien voor je centrum tot je in het lied bij "Yaa" bent, dan...



27

Hey - hey...

27. ...laat je je handen met de palmen naar voren uit elkaar gaan tot ze langszij gekomen zijn.

Yaa.



29

28. Nu strek je je Linkerarm uit in de richting waarin je kijkt en stapt tegelijk met je Linkervoet in dezelfde richting in. Vingers en tenen wijzen dus in dezelfde richting. Je hand maakt een scheppende beweging, alsof je hem in water steekt en je haalt de energie van die richting naar je toe.

Ooh - ...

30. Dan je rechterarm erbij met ook die scheppende beweging. Met de bekende draaiende beweging de armen om elkaar heen laten gaan,...

... Ooh- ...



28



30



31

31. ...voor het centrum van je lichaam langs. Terwijl je dit doet draai je je bovenlichaam met je rondwentelende handen mee naar rechts.

... Ooh- ...

32. Terwijl je doorgaat met rondraaien van je handen laat je je voeten verschuiven: wat eerst je voorste voet was is nu de achterste die dwars staat. Wat eerst je achterste voet was is nu de voorste en je tenen wijzen naar voren.

... Heyanoh - ...



32



35

35. Je begint weer al draaiend met je armen Linksom terug te bewegen, waarbij je je gewicht weer in het centrum brengt.

Ooh - Ooh - ...



33

33. Verplaats je gewicht naar je voorste been en gooi je armen van je af, terwijl je je handen uitstrekt. Energie die je net aan de ene kant verzamelde stuur je nu naar de tegenovergestelde richting.

- Aheyah!

36. Je draait nog steeds je armen rond elkaar. Je Rechtervoet draai je weer bij zodat hij parallel is met de linker. Je gewicht is nu weer verdeeld over beide voeten.

...Ooh - Heyanoh - Hey - ...



36



34

34. Vanaf de andere kant bekeken ziet dat er zo uit. Let op de stand van de voeten.



37

37. Net als bij de afsluiting van de eerste twee figuren open je je armen langs je lichaam op het laatste "...yah".

Dit besluit één kwart van een heel Rondje.

Je staat nu ten opzichte van je startpositie een kwartslag naar rechts gedraaid. Als je in het Oosten begonnen bent kijk je nu naar het Zuiden. Je kunt nu opnieuw beginnen. Als je weer naar het Oosten kijkt heb je een heel Rondje gemaakt. Je kunt net zoveel Rondes doen als je wilt.

... Heyah.

38. Aan het einde van het door jou gekozen aantal rondes van de Levensdans geef je de verzamelde energie terug. Je kunt dat doen door een volle cirkel om je as te draaien, waarbij je je armen meeneemt zoals op de foto. Hierbij blaas je actief uit. Ook kun je vanuit je laatste standpunt met één sprong een halve cirkel maken en hierbij een uitroep geven.

"JAAA!"



38

Levensdans

De Levensdans is een prachtige spirituele en vooral praktische manier om de dag te beginnen.

Ontstaan in Noord-Amerika heeft zij bewezen ook Europeanen aan te spreken.

Het is een serie vloeiende bewegingen, begeleid door een lied, waarmee we de verbinding leggen tussen de Vier Windrichtingen en Hemel en Aarde.

De auteur Klaas Zebra leerde deze dans in 1999 van het Engelse OBOD lid Dez Crow en gaf haar al aan veel mensen door. Hij heeft haar nu ook vastgelegd in dit boekje met tekst, bladmuziek en foto's.

Geïnteresseerden kunnen contact opnemen om de Dans onder leiding te leren doen, en samen met anderen te beoefenen.

t. +31(0)229270985

f. +31(0)848844045

e-mail: info@spelenderwijs.net

Dit boekje is vervaardigd door Klaas Zebra Kloppenburg.

Er mag niet uit worden gekopieerd zonder toestemming van de auteur. Respecteer het kopieerrecht.

Het boekje is te bestellen tegen kostprijs door overmaken van €7,- op giro 3539711 ten name van Spelenderwijs te Hoorn nh o.v.v. 'Levensdans' en je adres.

Je krijgt het dan zo snel mogelijk thuisgestuurd.