HANDLEIDING voor een HANDDANS

Dansen met de handen, hoe subtiel ook, is een krachtige vorm van ontlading, expressie of ontspanning.
Met deze handleiding begeleid jij je partner naar een handdans. Kies een ingang en experimenteer met de aanwijzingen.

INGANG 1

Raak je partner aan

Leg je hand op hun arm, schouder, of hand

Houd de aanraking even aan

Voel wat er gebeurt in deze ontmoeting, terwijl jullie praten of in stilte bij elkaar zijn. De kleinste aanraking is al een dans op zich.

Verander de druk van je aanraking

Streel zachtjes, geef diepe druk, palpeer, masseer…
Observeer waar je partner op reageert.

Breng ritme in de aanraking

Geef zachte, ritmische kneepjes of klopjes.
Volg daarin je eigen gevoel of de maat van de muziek.
Neurie of zing gerust mee.

Breng je partner in beweging

Creëer een danservaring voor je partner door
hun arm voor hen te dragen en te bewegen.
Maak vormen met hun handen.
Volg wat aangenaam lijkt voor je partner.

Je partner begint misschien spontaan te bewegen. *Volg die beweging, de verlangens die eronder zitten, en zet de dans samen verder. Een dans kan heel klein zijn, soms onzichtbaar. Een dans kan af en toe stilvallen. Wacht. Misschien herbegint ze. Laat je partner aangeven wanneer de dans voorbij is.*

Beweeg de handen van je partner

Leg de handpalmen op elkaar en maak
kleine vloeiende bewegingen.

Vergelijk jullie handen

Onderzoek de verschillen in temperatuur,
kleur, aderen, lijnen, vlekken en juwelen.
Merk op hoe dit onderzoek jullie handen beweegt.

Speel met vormen

Maak met je handen een vorm.
Nodig je partner uit om met hun
handen deze vorm aan te vullen.
Verander om beurt het landschap
dat jullie samen creëren.

Bied weerstand

Misschien geniet je partner ervan om terug
te duwen, om jouw lichaam te verplaatsen.
Misschien heeft je partner zin om jou te bewegen.

Open je handen en bied ze aan

Wees benieuwd naar hoe je partner deze opening invult.
Misschien begint je partner een klapspelletje, of een wals, geeft een
hand of een high five, stelt een vraag, maakt een grapje.

INGANG 2

Neem de handen van je partner vast

Anneleen Keppens 2026