

# LICHTJESDANS

## Werkwijze

Een mogelijk ritueel in de adventstijd is een dans op het Nigeriaanse lied Funga alafia ah-shay ah-shay.

Dit betekent, 'met heel mijn hart en heel mijn geest stel ik me open voor jou'. Het lied is een verwelkoming, een uitdrukking van aanvaarding, respect, eenheid en vredevolheid en kan zo zijn plaats vinden in de beleving van de advent.



Zie filmpje:

<https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/bib/7ce1e248-05a7-4f62-aed0-53e1cc280476>

1. De deelnemers gaan in een kring met het gezicht naar elkaar toe staan en geven elkaar een hand. Ze zetten hun voeten stevig naast elkaar op de grond. De knieën mogen wat losjes, niet stram gestrekt. Het lichaam gaat licht verend op en af. Van beneden naar boven, van de aarde naar de hemel.
2. De dans begint met een eenvoudige stap rechts opzij en daarna de linkervoet erbij. Rechts opzij, links erbij, rechts opzij, links erbij enz. Ondertussen houd je de verende op en neergaande beweging gaande. Tijdens het stappen wordt het Afrikaans lied gezongen: "Funga alafia ah-shay ah-shay" Doe dat viermaal na elkaar. Na het viermaal zingen met bijbehorende stappen wordt er gestopt. De handen worden losgelaten. Het zingen gaat door.

Terwijl de deelnemers verder zingen, doen ze afwisselend bij elke versregel deze gebaren:

\*De twee handen naast elkaar vertrekken van de borst (het hart) in een uitdragende beweging naar voren, naar buiten, naar de andere dansers toe.

1. \*Bij de volgende zangregel doen ze een zelfde beweging, maar nu vertrekken de beide handen vanuit het hoofd (de geest).

Deze beide bewegingen doen ze tweemaal. Tijdens deze gebaren maken de deelnemers oogcontact met enkele van de overstaande dansers.

2. Dan gaat de dans weer verder. De deelnemers geven elkaar opnieuw de hand en stappen: rechts opzij, links erbij enz. terwijl het zingen gewoon doorgaat. Opnieuw gedurende viermaal de versregel. Dan wordt er weer gestopt voor de gebaren.
3. Herhaal alles vanaf stap drie.
4. De dans wordt afgerond door de laatste versregel (bij de gebaren) vertragend en versterkend te zingen terwijl men de laatste 'Ah-shay' zo lang mogelijk aanhoudt en de handen wuivend naar boven brengt.

In de kring kan je bijvoorbeeld de adventskrans plaatsen met de foto's of woordkaartjes er rond.

Je kan de dans 1 maal doen; kaarsje aansteken, de woorden benoemen en afsluiten met de dans.



