

# De opzet is simpel: soepel d

MARIEKE GEERTS

AMSTERDAM - Sinds de Colombiaanse zangeres Shakira met *Whenever wherever* al buikdansen in de hitlijsten staat, is ook Amsterdam aan het buikdansen geslagen. De cultuurvorm zit al een aantal jaren in de lift, maar het zijn nu vooral jonge meiden die de heupen los willen gooien en de buik laten rollen.

In dansschool Lijfwijts maken de dames zich klaar voor de vierde les. Gewone Hollandse meiden in alledaagse kleding komen binnenlopen, maar ondergaan in de kleedkamer een metamorfose. Doorzichtige rokken, sjaaltjes rond de heupen, blote buiken en bel... Jeanine Korrelboom zet de trend. Met haar kostuum lijkt ze uit een oosters sprookje te zijn geslopen. Bij iedere stap die ze zet, klinkt een zachte bellenregen door de dansruimte.

De beginnersgroep is zeer gemêleerd. Vrouwen van verschillende leeftijden zitten bij elkaar. Claudia is 21 jaar, en daarmee de jongste. "Ik zat al op salsadansen. Bij salsafeesten in de Arena komt ook altijd een buikdanceres. Ik vond het zo mooi en ben op zoek gegaan naar een cursus." Claudia wil de soepele buikdansen combineren met de salsa. "De bewegingen kun je ook in andere dansen gebruiken. Ook als je uitgaat. Door de videoclip van Shakira is het bekender geworden, maar dat was niet de reden voor mij op buikdansen te gaan."

Er zijn maar een paar - simpele - technieken. Buikdansen leent zich voor improvisatie en eigen inbreng en wordt van land tot land en generatie tot generatie verschillend uitgevoerd.

Maar voor de beginners is het toch behoorlijk zwaar. De kunst is de lichaamsdelen afzonderlijk van elkaar te bewegen. Daar is een behoorlijke spiercontrole voor nodig. Na de opwarmronde begint een oefening waarbij uitbundige heupvibraties aan de



## De juiste beweging voor buikdansen...

orde komen. Met geconcentreerde gezichten proberen de vrouwen hun heupen zo soepel mogelijk te laten draaien en schudden. De eerste zweetdruppeltjes verschijnen op de bovenlip.

Het blijft niet bij de heupen. Ook de armen moeten op een sierlijke manier meedoen. "Laat je armen meeglijden met je lichaam. Laat ze net als in het water door de stroming meevaren." Jeanine doet voor hoe het moet. Eén cursist zegt lacherig dat ze haar armen nog nooit door de zee heeft laten meevaren, maar krijgt de techniek toch behoorlijk onder de knie.

"Het is zwaarder dan je denkt. Het ziet er allemaal heel soepel en makkelijk uit, maar ik had echt spierpijn na de eerste les." Tanija kwam op het idee om te gaan buikdansen na een vakantie in Egypte. Haar reisleidster danste elke avond. "Ik zag dat en wist dat ik dat ook wilde. Het is een heel vrouwelijke dans, dat sprak mij aan."

Yolanda Manassen begon veertien jaar geleden met buikdansen. In die tijd ging ze van cursus naar cursus om de techniek goed onder de knie te krijgen. In totaal heeft ze zo'n dertig docenten gehad en geeft nu zelf les. "Ik

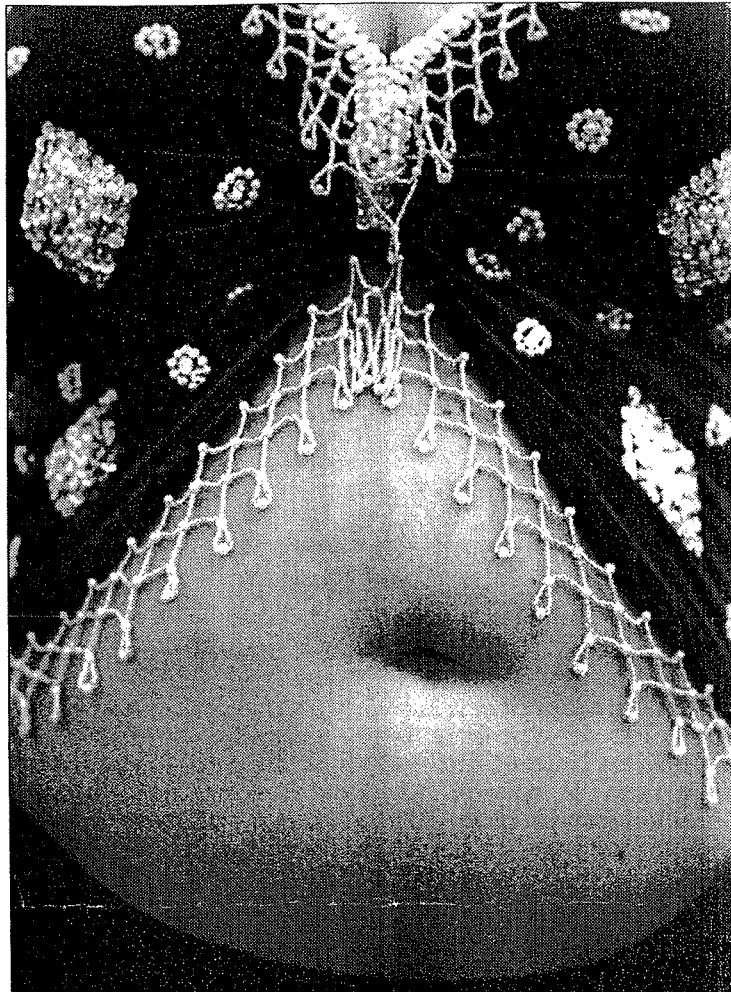
geef al tien jaar les, je ziet nu dat ook de jongere meiden de vrouwelijke dans onder de knie willen krijgen. Ik geef aan twee groepen een beginnerscursus en aan één groep een gevorderden-cursus."

"Je blijft altijd een vaste kern leerlingen houden die regelmatig terugkomen. Voor de rest heb je een grote groep die van trend naar trend hopt om van alles wat mee te pikken. En paar jaar geleden sloeg heel Nederland ineens aan het salsadansen. Ik begrijp dat de tango dit jaar helemaal hip is. Nu zie je dat buikdansen weer populair wordt. Dat kan

... en ...

Het Varnooi 29/11/2002

# raaien en schudden



...en de juiste kleding.

FOTO'S JOHANNES ABELING

ook zomaar weer omslaan.”

De buikdans is één van de oudste dansen ter wereld, verspreid door zigeuners. De basistechniek is overal hetzelfde, maar culturele achtergronden zorgen voor een eigen draai. Zo zijn de prachtige kostuums, die zo karakteristiek lijken, gecreëerd in Hollywood. De blote navel is westers. In Egypte, Turkije en Libanon, waar de dans al eeuwen wordt opgevoerd, mag een vrouw van oudsher helemaal niet zoveel van haar lichaam laten zien.

“De dans is een vorm van kunst – en mag veranderen. Over de hele wereld wordt de buik-

dans op een eigen manier uitgevoerd. Zo zie je dat danseressen in Amerika alle bewegingen wat groter uitvoeren, er wordt daar meer een show omheen gemaakt. Die eigen inbreng maakt het moeilijk en zorgt ervoor dat je nooit uitgeleerd bent. Ik vind deze dans moeilijker dan bijvoorbeeld klassiek ballet. Daar ligt alles vast en weet je aan de hand van regels precies hoe je het moet uitvoeren,” zegt Maressen.

Volgens haar kan iedereen leren buikdansen. “Je hoeft niet bijzonder lenig te zijn, aangezien de bewegingen erg subtiel zijn. Een been hoeft niet in de nek

gelegd worden, en je hoeft niet in spagaat te kunnen zitten. Je moet de beweging kunnen isoleren. Alleen je heup bewegen of je buik. De soepelheid komt vanzelf wel.”

Bij Lijfwijts zit de vierde les erop. Alle vrouwen hebben zich weer omgetoverd tot alledaagse Hollandse. De les voor gevorderden begint. Bij hen is het kostuum nog meer uitgedost en glinsterend. Meer lovertjes, franjes en glimmertjes. De meiden vinden het prachtig. “Dat is toch geweldig, zo'n kitscherig pakje waarmee je borsten tot je kin worden gelift. Dat wil ik ook.”