

Hier doe je het voor

- Balans en spierontwikkeling: body balance, poweryoga, gyrokinesis, Pilates.
- Houdingstherapie: Cesar-, Alexander- of Mensendiecktherapie.
- Souplesse: buikdansen, salsa, flamenco.



We maken passen op de plaats, steeds sneller zodat op het eind alleen heupen en achterwerk snel trillen



98 Midw 11+2006

GEZOND

Tekst: Kim van Dam foto's: Hermien Laan

BEWEGEN VOOR EEN MOOIE HOUDING**R**uggespraak

Een stijve nek na een dag achter de computer. Een pijnlijke onderrug vanwege te lang op hakken lopen. Ons lichaam protesteert tegen dit soort 'misbruik'. Na een lange periode van weinig beweging probeert Kim van Dam haar lichaam weer in balans te krijgen.

DE SPIEREN LOSSCHUDDEN MET BUIKDANS ...

Lenig ben ik nooit geweest, vandaar dat ik nogal opzie tegen mijn introductieles buikdansen. Docente Jeanine Korrelboom had me tijdens ons telefoongesprek al enigszins gerustgesteld door te melden dat buikdansen voor iedereen is: dik en dun, jong en oud, met veel danservaring of beginners. En ook voor alle nationaliteiten, merk ik als ik bij dansschool Lijfwijs arriveer. Een dresscode blijkt niet te bestaan. Sommige vrouwen dragen kleurrijke buikdanskleding, anderen komen in een rokje en topje of dragen een dunne trainingsbroek met shirtje. Om de heupen een shawltje, liefst een met belletjes die zo moeslepend tingelen als er met de heupen geschud wordt.

De les vanavond behandelt pasjes en draaien. In een kring beginnen we aan de warming-up. Dat is nog te doen, hoewel ik met sommige stretchoefeningen wat moeite heb. Dan volgt het echte werk. Mijn zenuwen ben ik inmiddels kwijt. De sfeer is zeer relaxed, de oosterse muziek draagt daar zeker aan bij, en niemand lijkt op iemand te letten. Normaal gesproken dansen beginners en gevorderden gescheiden, maar tijdens deze vakantiecursus is iedereen welkom. De bewegingen zijn niet gemakkelijk maar ook weer niet zo moeilijk als ik vreesde. Als je een dans afbreekt in zijn bouwstenen, geeft die al snel zijn geheimen prijs. Jeanine leert ons met de heupen draaien, naar links, naar rechts, en dan met pasjes

erbij. Voelt best goed. Ik zie om me heen mensen die prachtige soepele bewegingen maken, maar ook medecursisten die nog wat houtierig bewegen.

Zo nu en dan kunnen we ook even losschudden. En wat water drinken. Buikdansen blijkt topsport, vrijwel iedereen transpireert hevig. Maar duidelijk is ook dat iedereen er enorm veel lol in heeft. Het is ook leuk. Omdat deze week pasjes centraal staan, is dit ook een intensievere les dan andere weken, waarin bijvoorbeeld bewegingen met slalers of combinaties aan de orde komen, vertelt Jeanine later.

Dan moeten we de borstpartij bewegen zonder dat de heupen in actie komen. Dat is lastig. Het gerinkel van belletjes verraadt dat het niet iedereen lukt. Weer de spieren losschudden en verder met pasjes als de schaatsbeweging en de volksdanspasjes, waarbij steeds de heupen in actie komen. Handig om even wat tijd te vullen tussen twee specifieke bewegingen of als je even niets speciaals meer weet, verklaart Jeanine. We maken passen op de plaats, steeds sneller zodat op het eind alleen heupen en achterwerk snel trillen. Natuurlijk wordt de buik niet vergeten. Hij moet ontspannen hangen en dan naar beneden, intrekken en boven weer loslaten. En vice versa. Ja ja. Dat wordt nog even oefenen.

Zo nu en dan werp ik een blik in de spiegel bij het langslopen. Het ziet er minder stijf uit dan ik verwachtte,

maar zo sexy als echte buikdanseressen kunnen zijn, is het zeker niet. Het verrassende is wel dat je in anderhalf uur zoveel verschillende bewegingen leert. Prettig is ook om te merken dat vrouwen die de ene beweging heel soepel maken, een andere weer wat minder goed uitvoeren.

De juiste outfit helpt ook, vertelt Jeanine later. Als je een soepele, kleurrijke broek of rok aan hebt, een sjal-tje met belletjes en een mooi topje dan voel je je vrouwelijker. Mijn sportoutfit draagt inderdaad niet bij aan dat gevoel, maar ik beweeg er wel lekker in. -->

**EEN BETERE COÖRDINATIE**

Jeanine Korrelboom: "Veel mensen denken: ach buikdansen, dat is een beetje met je heupen schudden, maar zo eenvoudig is het niet. Alle bewegingen beginnen vanuit een ontspannen buik, waardoor je veel energie losmaakt. Je beweegt vaak lichaamsdelen los van elkaar en dat zorgt voor een betere doorstroming in je lichaam en een betere coördinatie van lichaamsdelen ten opzichte van elkaar. In de lessen kunnen vrouwen elkaar inspireren omdat de een goed is in de ene beweging en de ander in een andere beweging. Het leuke van buikdansen vind ik dat je heel vrij bent, er zijn weinig regels. En je kunt variëren met je dans door bijvoorbeeld uitdagend, sensueel of vrolijk te dansen."

• De meeste cursisten stromen na drie beginnerscursussen een jaar lang wakkels (s) door naar de gevorderden cursus. Meer informatie: www.lijfwijs.nl, 020-624 7974.