

BUIKDANS: EEN HUWELIJK TUSSEN JIN EN JANG ? OF TOCH NIET ?



De begrippen jin en jang zijn fascinerende begrippen. Temeer daar het aanhaakt aan de buikdans. Ik wil er mijn gedachten over laten gaan in de explorerende zin van het woord, zonder tot 'het' antwoord te komen, want dat heb ik uiteraard niet. Het zijn slechts wat gedachten, maar wel gedachten die zijn gaan stromen na 28 jaar kijken naar en ervaringen hebben met buikdans

Ik wil begrippen uit de literatuur linken met begrippen uit de healing tao en vervolgens aan de buikdans

Vaak wordt het begrip jin geassocieerd met waarden die meer vrouwelijk zouden zijn en wordt jang geassocieerd met begrippen die meer mannelijk zouden zijn. Volgens de interessante theorie van Carl Gustav Jung (1875-1961) heeft ieder mens een bewuste en een onbewuste kant. Bij mannen is de bewuste kant van het bewustzijn de jang-kant en de onbewuste kant de jin-kant. Bij vrouwen is de bewuste kant van het bewustzijn de jin-kant en de onbewuste de jang-kant. Mannen maken in het dagelijks leven op deze manier makkelijker contact met de jang-kant en vrouwen met de jin-kant. Mensen hebben daar echter volgens Jung niet genoeg aan en hebben om een "geheele ziel" te worden een "innerlijk huwelijk" tussen jin en jang nodig. Om "heel" te worden gaat het er dus niet om of je man of vrouw bent maar om de vraag of je de kwaliteiten die bij jin en jang horen in jezelf geïntegreerd hebt. Alleen worden jin en jang in het spraakgebruik vaker gekoppeld aan respectievelijk vrouwelijk en mannelijk. Jin en jang hebben overigens niets met seksuele voorkeur te maken.

Welke associaties hebben met jin te maken ?

Om een opsomming te geven: het verborgene, duisternis, naar binnen gerichte kracht, gevoelsmatige zaken direct in je omgeving, relateren en verbinden, vanzelf stromende creativiteit, in het moment zijn, genieten in het nu, instinctief weten, denken vanuit heelheid (niets is goed of fout), geen verre maar haalbare doelen, accepteren van pijn en tegenslag, vertrouwen dat het goed komt, het ontvankelijke, het verzorgende, het scheppen van ruimte voor het nieuwe, alertheid op gevaar, meer dingen tegelijk kunnen, de zin en volheid in de dingen voelen, donkerte, bescheidenheid, loslaten en meegeven, speelsheid, eerbied voor het leven

Welke associaties hebben met jang te maken ?

Om een opsomming te geven: naar buiten gerichte kracht, licht, de ruimte ingaan, richtinggevoel, focussen op één punt, actie en initiatief, langs heldere lijnen denken, de

dingen zakelijk aanpakken, gevoel van eigenwaarde ervaren na behaald doel, voor een zaak of ideaal stáán, doelgerichtheid, scheppend vermogen, competitie, leiderschap, nemen van risico, onderscheidend vermogen en op basis daarvan kennis, orde en structuur, analyse en begrijpen, liefde voor de waarheid, de dingen bij hun naam noemen

Jin en jang kunnen positief én negatief uitwerken

Een man kan zijn positieve jin-kwaliteiten in zijn onbewuste beter bereiken als hij schaduw-werk doet (durft te kijken naar zijn negatieve eigenschappen) en zo zijn warme, invoelende kant laten zien zonder zijn mannelijkheid te verliezen. Een vrouw kan haar positieve jang-kwaliteiten beter bereiken als ze eveneens schaduw-werk doet en dan op heldere wijze haar authentieke kracht uitstralen zonder haar vrouwelijkheid te verliezen.

Een niet goed ontwikkeld onbewuste geeft bij mannen een negatieve jin-uitwerking: zeurderig- en klaaggedrag, kleinzieligheid, humeurigheid, ijdelheid, niet tegen kritiek kunnen . Een niet goed ontwikkeld onbewuste geeft bij vrouwen een negatieve jang-uitwerking: hardheid, onwrikbaarheid, humorloosheid, gelijkhebbigheid en perfectionisme (zonder zich innerlijk echt sterk te voelen en verbinding met zichzelf en anderen te hebben)

In een grotendeels door mannen beheerste samenleving zijn 'vrouwelijke' waarden minderwaardiger geworden dan 'mannelijke' waarden wat tot een onbalans in jin en jang heeft geleid bij zowel mannen als vrouwen. Een eerste link naar buikdans: een 'jinne' dans als buikdans wordt vaak als minderwaardig gezien omdat het geassocieerd wordt met het meer gangbare begrip 'vrouwelijk'. En ik heb als mannelijke danser die een 'vrouwelijke' dans doe de meeste minachting ervaren door vrouwen die zelf een onbalans ervoeren in hun vrouwelijkheid (die 'vrouwelijkheid' zélf – wellicht onbewust- zien als minderwaardig in vergelijking met 'mannelijkheid' en zichzelf dus in feite als minderwaardig beschouwen). Als ik hen daarmee confronteerde was dat vaak een grote schok voor hen.

Een opstapje naar de healing tao:

Healing tao is een systeem van Chi Kung en meditatie om je vitaliteit, emotionele balans, gezondheid, fysieke stabiliteit, aarding en persoonlijke en spirituele groei te bevorderen. Het werkt vanuit energie. Toen ik er aan begon viel me de samenhang met buikdans op waardoor ik op een heel andere manier naar de dans ging kijken en ook een hoop dingen op hun plaats vielen. De healing tao heeft een interessante kijk op jin en jang in het lichaam. Bij vrouwen is het onderlichaam (bekkengebied, geslachtsorganen) het jin gebied en de hartstreek het jang-gebied. Het bekkengebied en de vrouwelijke geslachtsorganen zijn a.h.w. verborgen gebied en naar binnen gericht. Vrouwen ontdekken meestal later hun seksualiteit en het jin-gebied is ook een kwetsbaar gebied. Het jang-gebied ligt bij vrouwen rond de hartstreek en is naar buiten gericht (communicatie). Bij mannen is het onderlichaam het jang-gebied (letterlijk en figuurlijk naar buiten gericht). Mannen ontdekken hun seksualiteit ook vaak eerder dan vrouwen. Het jin-gebied (dus het kwetsbare gebied) zit bij mannen rond de hartstreek. Mannen kunnen vrouwen schaden door bruto gedrag vanuit het jang-

gebied naar het jin-gebied van de vrouw (lees: seksueel geweld), vrouwen kunnen mannen schaden door bruto gedrag vanuit hun jang-gebied (hartstreek) naar het jin-gebied bij de man (vrouwen kunnen mannen verbaal alle hoeken van de kamer laten zien en hen figuurlijk castreren). Een alledaags voorbeeld in mildere zin: als mannelijke dansdocent (en als trainer in mijn 'gewone' werk) verbaas ik me er nog steeds over hoe belangrijk communicatie kennelijk is tussen vrouwen, het lijkt een bijna een absolute levensvoorwaarde om feiten en gevoelens uit te wisselen en te delen waar ik als man niet altijd bij kan komen en waar ik me soms ook over verbaas. Kom ik echter in de sportschool in de mannenkleedkamer is het eerder uitzondering als een begroeting van mijn kant wordt beantwoordt, laat staan dat er zich een gesprek ontwikkelt.....iets wat overigens net zo opmerkelijk is. En hoe vaak is in man-vrouw relaties de communicatie niet een struikelblok ? ("Ik zie dat hij met allerlei dingen zit maar hij zégt niks, hij práát nergens over")

Jin en jang kun je dus ook energetisch duiden. Blijft jin-energie letterlijk en figuurlijk stilstaan (en jin heeft van nature de neiging om stil te staan), krijg je klagerig en zeurderig gedrag. Bij vrouwen na de overgang koelt de jin-energie van het onderlichaam de warmte van de hartstreek moeilijker af wat kan leiden tot energetische oververhitting van de hartstreek wat zeer sterk scherp verbaal gedrag ten gevolge kan hebben. Omdat jin vaak stilstaande energie is, is buikdans is een methode om energetisch een "huwelijk" tussen jin en jang tot stand te brengen, de hartstreek 'af te koelen' en letterlijk beweging te krijgen. Voorbeeld uit de lespraktijk: bij groepen (vrouwen) waar veel gepraat wordt tijdens de les (hartvuur), werken aardingsoefeningen waarbij voornamelijk het onderlichaam wordt meegenomen in de oefening zeer goed in het "stiller krijgen" van de groep en hen in hun lichaam te krijgen en uit hun hoofd

Een link naar buikdans:

Als je kijkt naar de begrippen die te maken hebben met jin (in het moment zijn, genieten in het nu, vanzelf stromende creativiteit, speelsheid, dansen met het onderlichaam (en dan met name vanuit het 'verborgen', het 'innerlijke' bekkengebied en niet zoals bij vele westerse danseressen vanuit de buitenste spierlaag), de daardoor naar binnen gerichte kracht die paradoxaal misschien de verbinding met het publiek die vanuit de eigen innerlijke kracht tot stand laat komen) kun je zeggen dat buikdans een 'jinne' dans is. Als we nog even focussen op een andere uiting van het 'verborgene': heel vaak heb ik uitstekende danseressen gezien die onbekend zijn (a.h.w. verborgen) en ten volste de kracht van de buikdans uitdroegen, veel meer dan zogenaamde beroemde danseressen die vaker beter hun PR dan hun dansvaardigheden op een rijtje hebben. En heeft buikdans ook niet haar grootste kracht in kleine, verborgen settings, dus niet in het grote theater ?

Aanvullend hierop: je zou kunnen zeggen dat jang-aspecten in de buikdans geslopen zijn. Ten positieve misschien (ruimtegebruik) maar ook ten negatieve: de competitie onderling, het focussen op wedstrijden, eer en (nietszeggende) titels en "awards", de nadruk op choreografie (dus niet in het moment dansen), het dansen uit presteren en vanuit

spierkracht, het verlies van speelsheid en humor. En niet te vergeten: alles lijkt perfecter te moeten, ook het uiterlijk, vrouwelijkheid wordt meer geassocieerd met er zo jong mogelijk en sexy uit zien dan met gewoon te zijn wie je bent en daar tevreden mee zijn, waardoor er naar allerlei kunstgrepen wordt uitgeweken. Het streven naar het volmaakte viert hoogtij. En is buikdans eigenlijk geen ode aan de onvolmaaktheid ?

Eindig ik met de vraag: is buikdans nu echt jin of is een huwelijk tussen jin en jang ? Of begint het op een scheiding te lijken ? Zeg 't maar....

Peter Verzijl