

De energie van de buikdans, interview met Paula Marissink

Paula Marissink stopte in 2001 met buikdansen omdat heupproblemen een actieve loopbaan als lerares en danseres onmogelijk maakten. Daarna volgde ze de studie voor shiatsu-therapeute en kwam ze in aanraking met Universal Healing Tao, een systeem van lichaamsoefeningen en meditaties ontwikkeld in het oude China en naar het Westen gebracht door Mantak Chia. Deze man heeft veel boeken geschreven en als iemand meer over dit onderwerp wil weten kan ze op Chia googelen. Hoewel ik jarenlang les heb gehad van Paula en door haar gedegen en precieze manier van lesgeven ongelofelijk veel geleerd heb werd mijn nieuwsgierigheid nog verder gewekt toen ik haar over Healing Tao hoorde praten. Op een of andere manier vermoedde ik overeenkomsten met buikdans en zag ik Healing Tao als een andere manier om het leren van buikdansbewegingen te intensiveren. Tijdens workshops omtrent dit thema, die ik uit deze zelfde nieuwsgierigheid voor haar organiseerde, viel het ene kwartje na het andere. Deze Aha-erlebnis wil ik jullie niet onthouden.

Hoe kwam je met Healing Tao in aanraking ?

Op mijn 15^e heb ik al boeken van Mantak Chia gelezen, en kennelijk intrigeerde het me. Toendertijd waren er geen trainingen over Healing Tao. Eenmaal bezig met shiatsu kwam ik via een folder over Healing Tao daarin terecht. Toen ik er mee in aanraking kwam bleek dat ik langere tijd les had gehad van leraren die volgens een taoïstische manier werkten, maar het als het ware nooit verteld hadden, ze hadden het dus niet als zodanig een naam gegeven. Ook voelde ik tijdens deze shiatsu-lessen dingen met mijn lichaam gebeuren die ik niet kon benoemen maar die tijdens de Healing Tao-lessen expliciet genoemd werden. Het komt er op neer dat je processen in je lichaam door middel van meditatie en oefening zelf kunt sturen en dat je daarmee je gezondheid en vitaliteit verbetert. Ook wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam aangesproken, worden de emoties in evenwicht gebracht en je lichaamsbewustzijn neemt toe. Lichaamsbewustzijn is ook enorm belangrijk in buikdans. Het grappige was ook dat ik op een gegeven moment dacht, hee wat leuk, hier draaien ze ook met hun heupen en zo zag ik meerdere overeenkomsten met buikdans.

Welke overeenkomst met buikdans valt op ?

De energetische overeenkomst. Een van de eerste dingen waar je bij de Healing Tao-training aan werkt is een warme buik en een koel hoofd. Tijdens het buikdansen word je warm, met name je buik, en je krijgt meer energie. Nu weet ik dat dat komt o. a. omdat je ming men open gaat. De ming men is een belangrijk transformatiepunt voor energie, het ligt achter je navel tussen de 2^e en 3^e lumbale wervel. De werking daarvan kun je zelf makkelijk voelen. Het komt bijvoorbeeld vaak voor dat je moe naar de buikdansles komt maar dat je na de les energiek weer weggaat. Dus in

plaats van dat je nog vermoeider wordt door het bewegen, wat je logischerwijze zou denken, krijg je juist meer energie. Dat komt door de opening van de ming men en het verbinden van hart en buik. Het is dus een andere logica, een energetische logica. Je hoofd wordt rustig als je buik warm is. Bij de Tao gebruik je seksuele energie om te transformeren naar gezondheid en vitaliteit en uiteindelijk voor spirituele groei. Ik bedoel met seksuele energie hier alle fysieke levensenergie waarin yin zich met yang vermengt. Ik bedoel niet de verengde versie van seksueel opgewonden worden en tot een ontlading willen komen. Dit laatste is maar een deel van het brede spectrum van seksuele energie.

Om het in andere woorden te zeggen: opwarmen en in beweging brengen van seksuele energie door het te verbinden met hart-energie is wat buikdans met je doet. Voor vrouwen is dit ontzettend belangrijk omdat zij van nature “yin” zijn in hun bekkengebied. Yin neigt van nature naar afkoeling en stagnatie. Een lerares van me heeft eens gezegd: vrouwen zouden eigenlijk altijd moeten dansen om dit tegen te gaan. Arabische vrouwen hebben die natuurlijkheid nog erg in zich, ze grijpen iedere mogelijkheid aan om te dansen, dus om yin in beweging te brengen. Je ziet dan ook een andere Yin-kwaliteit ontstaan, de verbinding onderling. Vrouwelijke sensualiteit is erg beïnvloedt door yin. Dit hangt samen met het element water. Water is sterk vertegenwoordigd in het bekken van de vrouw. Je kunt dus zeggen dat buikdans een sensuele, waterige kwaliteit moet hebben. Maar zoals gezegd, je moet het wel in beweging brengen anders stagneert die energie. In de praktijk uit stagnerende yin-energie in zich sneller slachtoffer voelen, klagerig gedrag en klachten met het bekken. Breng je daar met je hart yang in (dus beweging en warmte) dan krijg je doorstroming die zich uit in creativiteit en kom je in contact met schoonheid. Kom je daar mee in contact dan ontstaan er vanzelf mooie dingen, zonder na te denken. Als je het vertaalt naar buikdans kun je dus eindeloos doorgaan met improviseren en die improvisaties ontstaan in het moment. Als je buikdanst is dat niet om calorieën te verbranden, het is geen work-out, maar je circuleert en transformeert energie en je ontlaadt deze niet. Je brengt dus yin en yang met elkaar in verbinding.

Ik snap nu dus beter waar het echt om draait in buikdans. Je kunt wel afgeleid worden door acrobatische versierselen maar dat verstoort je vermogen om diep in je yin-kwaliteit te komen, bijvoorbeeld door te veel je best te doen op een beweging of proberen een beweging ergens in de muziek te zetten die daar helemaal niet hoort, alleen maar om het uiterlijke plaatje mooi te willen maken. Is de danseres te veel gefocust, dan worden de bewegingen niet op het moment geboren en is de dans een teveel gecontroleerde kwaliteit. Buikdans is dus veel meer in overeenstemming als een beweging van nature geboren wordt dan opgelegd gechoreografeerd en bedacht. Ik heb op zich niets tegen choreografie, wel als het de dans doodslaat.

Ik ben nauwelijks meer thuis in de huidige vorm van buikdans, toen ik stopte met dansen had je nog geen Youtube filmpjes, alleen maar video's. Nu kun je alle danseressen zien die je wilt zien. Ik heb naar beelden van nu bekende danseressen gekeken. Ik vind het vermoeiend om naar hen te kijken. In een hoog tempo doen ze

veel verschillende dingen. Er is weinig herhaling en stilte. Deze danseressen volgen de Westerse cultuur, want daarin gaat ook alles snel. Ik mis daarin dan het “waterig-sensuele” wat je zo goed ziet bij de oude Egyptische danseressen. Ik mis het stille en het “yinne” in de huidige buikdans, de moeiteloze en losse bewegingen, de dansen die heel natuurlijk en vloeiend zijn en een hypnotiserende kwaliteit hebben. Water is een kracht die er gewoon “is” en in zachtheid ontstaat. Er is geen spierkracht voor nodig die je nu vaak ziet in de buikdans. En van dat spierkrachtvertoon, daar word je als toeschouwer ook moe van.

Hoe kan Healing Tao nog meer ondersteunend zijn voor buikdans ?

Tao is de weg naar volledig bewustzijn, te beginnen met het hele lichaam en alle weefsels en structuren. Healing Tao beschikt over diverse krachtige technieken om het lichaam te onderzoeken. Een ervan is het “ijzeren hemd”. Dat is het contact met je botten, hoe je je botten neerzet zodat je optimaal kunt bewegen. Bedoeling is dat je beweegt vanuit de peeskracht en niet vanuit de spierkracht. Deze techniek komt eigenlijk uit de krijgskunst maar is ook belangrijk bij dansen. Dan heb je nog het gebruik van de diafragma’s waaronder het middenrif, de bekkenbodem en de voetboog. Daarnaast ook het gebruik van de iliopsoas (spier die achter in je rug doorloopt naar je heupgewrichten, het bepaalt de stand van je heupen en je rug). Energetisch maakt de iliopsoas het mogelijk contact te maken met je energetische waterkwaliteit wat enorm belangrijk is bij buikdans. Water heeft een enorme kracht. Als je put vanuit het element water lijkt je zacht en vloeiend maar sta je in feite in contact met een overdonderende krachtbron. Werken vanuit de iliopsoas brengt je ook rechtstreeks in verbinding met je authenticiteit. Is een danseres in contact met haar authenticiteit dan is ze een mooiere danseres. Persoonlijke authenticiteit is dan ook een wezenskenmerk van buikdans. Door Healing Tao ben ik me bewuster geworden van mijn baarmoeder en dat kun je bij buikdans gebruiken door je beweging een diep gevoelde aardse kwaliteit te geven. Zo wordt bij buikdans eigenlijk vanuit de baarmoeder bewogen en niet vanuit de heup. En al met al besef ik sinds ik Healing Tao beoefen nog sterker dan toen ik zelf nog buikdansles gaf, dat buikdans om meerdere redenen goed en gezond is voor vrouwen.

Peter Verzijl