

Buikdansen en je buik

Westerse vrouwen en hun buik

Voor de huidige westerse vrouwen is hun buik misschien wel een van de meest verwarrende delen van hun lijf. In het heersende modebeeld hoor je er eigenlijk géén te hebben en dus bestaan er talloze exotische apparaten voor buikspieroefeningen, zijn er gordels die je een stroomstootje geven als je je buik niet inhoudt en kun je, als alles faalt, je vet chirurgisch laten verwijderen. Dit alles om te voldoen aan een ideaal dat vooral ontsproten lijkt aan de wensdromen van homoseksuele modeontwerpers die vallen op mooie jonge jongetjes. Aangezien elke volwassen vrouw een natuurlijke welving rond haar buik heeft als bescherming voor een ongeborn kind, is het nastreven van een figuur zonder buik van nature onhaalbaar. Je kunt net zo goed wensen slechts één been te hebben omdat je vindt dat twee zo dik maakt.

Tegelijkertijd is de buik natuurlijk de zetel van je vrouwelijkheid, de plek voor warme gevoelens, en waar vlinders huizen. Zwangere buiken worden bewonderd en gestreeld. Kortom, wat moet je met die buik aan?

Buikdanseressen en hun buik

Je zou hopen dat in elk geval de buikdanseressen de problemen rond de buik achter zich gelaten zouden hebben. Helaas is dat niet altijd zo. Ook velen van hen hoor ik wel eens klagen over hun 'te dikke' buik, en ik proef vaak ongemak en gêne achter de mededeling dat ze niet zo goed kunnen 'buikrollen en zo'.

Wij buikdanseressen hebben natuurlijk ook wel iets recht te zetten wat betreft onze buiken. Voorbijgaand aan de kennis en beheersing van de variëteit aan muzikale ritmes en stijlen en de interpretatie daarvan, de beheersing van het rijke en unieke bewegingsrepertoire van onze dans, identificeert het onwetende westerse publiek de buikdans immers maar al te vaak met het simpelweg maken van een buikrol. Het is niet altijd kwaad bedoeld, en de trotse blik boven een hijgend uitgevoerde buikrol, gepaard gaande met de kreet: 'Ik kan ook buikdansen!' wil je niet graag afstraffen, maar enigszins in je wiek geschoten voel je je wel.

Toch mag dat geen reden zijn om de buikrol dan maar in de ban te doen.

Omdat veel vrouwen in onze cultuur een soort energetisch vacuüm hebben meegekregen in hun buik, is het van enorm belang om oefeningen te doen die helpen je gevoel, en vooral je gevoel voor *ontspanning*, op dat gebied weer terug te krijgen. En ja, het is inderdaad eerder terugkrijgen dan aanleren, want veel baby's en kleine kinderen bewegen en rollen uit zichzelf met hun buik. Tot ze wat ouder zijn en opmerken dat niemand van de volwassenen zijn buik beweegt: dan leren ze het zelf ook geleidelijk af. Ik sprak een tienjarig meisje bij een van mijn workshops dat een aardige buikrol kon maken, maar treurig tegen mij zei: 'Vroeger kon ik het veel beter...'

Het ironische is dat vrouwen vóór hun eerste kennismaking met buikdansen vaak binnenkomen met de opmerking: 'Ik geloof dat ik mijn buik meer in zou

moeten houden', maar achteraf meestal weggaan met de verbaasde constatering: 'Ik loop de hele tijd mijn buik in te houden!'

Voor elke vrouw, maar zeker voor een buikdanseres is het volgens mij heel belangrijk om je buik te trainen in zowel kracht, soepelheid als ontspanning, en wel om de volgende redenen:

- Als je je buik kunt ontspannen worden je heup- en bekkenbewegingen krachtiger. De ècht flitsende hippushes en heupshimmies krijg je alleen voor elkaar met een ontspannen buik.
- Als je geen energie hebt in je buikgebied krijg je krachteloze staccato heupbewegingen en zijn je vloeiende bewegingen zielloos. De energie in je buik wek je op en versterk je door het doen van oefeningen die vooral de doorstroming bevorderen (en ja, daar is de buikrol er één van).
- Je buik is, naast je hart, het belangrijkste centrum van gevoel in je lijf (en je dans). Anders gezegd: als je goed in contact staat met je buik, voel je je lekker, sterk en toch zacht, energiek en vrouwelijk. Dat straalt je dans dan óók uit.
- Een buik met een goede energie ziet er prachtig uit, hoe dik of slank hij verder ook is, hoeveel plooitjes hij misschien ook heeft. Je buik wordt niet per sé dunner van buikdansbewegingen, maar wel wordt de definitie ervan mooier en wordt de energie mooier verdeeld. Je krijgt meer een 'zandlopermodel'. Je buik wordt een van de mooiste plekken van je lijf.
- Een buik met een goede energie voelt gewoon heerlijk!

Buikdansbewegingen en je lijf

Er is helaas nauwelijks of geen onderzoek gedaan naar de effecten van buikbewegingen zoals die in het buikdansen gebruikt worden op (de gezondheid van) vrouwen. Uit mijn jarenlange ervaring als buikdanseres en buikdansdocent kan ik de volgende onbewezen maar wel veelvuldig tegengekomen effecten opnoemen:

- Buikbewegingen, en met name buikrollen, helpen fantastisch tegen verstopping. Er zouden een hoop minder medicijnen geslikt hoeven te worden als iedereen zich een paar simpele oefeningen eigen zou maken.
- In mijn jarenlange carrière heb ik te vaak van onverwachte en soms zelfs medisch gezien onmogelijke zwangerschappen gehoord, om niet een verband te leggen met het buikdansen, met name met de buik- en bekkenbewegingen hierin. Ook kunnen voorzichtige en vooral kleine buik- en bekkenoefeningen helpen tegen menstratiepijn en het doorstromen bevorderen. Expert op deze terreinen is Jeanine Korrelboom (van Jeanine's Souk in Amsterdam).
- De buik- en bekkenbewegingen in het buikdansen trainen je bekkenbodemspieren dusdanig dat incontinentie veroorzaakt door te

- zwakke spieren niet meer aan de orde is. Ook betekenen versterkte spieren in dat gebied een bijdrage aan sterke orgasmes.
- Ik heb verrassende resultaten meegemaakt bij de bestrijding van allerlei buik- en darmpijnen, effecten gezien tijdens zwangerschappen en verklevingen zien verbeteren. Buiken met enorme littekens, bulten en vervormingen kwamen 'als vanzelf' weer in model.

Nogmaals, er is geen spoor van wetenschappelijk bewijs voor dit alles, en ongetwijfeld verschilt de werkzaamheid en de manier waarop je te werk moet gaan per individu. Je moet absoluut altijd voorzichtig zijn met bewegen als je klachten hebt en nooit over je grenzen gaan. (In mijn ervaring zijn trouwens juist hele kleine buikbewegingen sowieso het meest effectief.) Natuurlijk moet je bij sterke of chronische buikklachten altijd een arts raadplegen.

Onze buik: wij!

Ik ben al jarenlang gefascineerd door de schoonheid, de kracht en de verbazingwekkende mogelijkheden van de vrouwelijke buik.

Ik denk dat het hoog tijd is dat wij westerse vrouwen onze buik terugclaimen, en alles wat daarmee samenhangt: onze vrouwelijkheid, onze onafhankelijkheid, onze sensualiteit, zachtheid en kracht.

Als geen ander kunnen de buikdanseressen onder ons hierin een voorbeeld vormen, omdat wij de betovering van de buik kunnen voelen en laten zien.

Maaike