

Colofon

Raqs wa Risala verschijnt 6 x per jaar. Het blad wordt kosteloos per e-mail gestuurd aan abonnees en gepubliceerd op <http://raqswarisala.wordpress.com>.

Aanmelden als abonnee kan door een bericht met als onderwerp 'abonnement' te sturen naar mata.kucing46@yahoo.com.

Redactie: Judith Scheepstra
Vormgeving advies: Rosanne Pouw

Aan dit nummer werkten mee:
Peter Verzijl, Judith Scheepstra,
John Wesseling

**De volgende deadline is
15 juni 2013**

Artikelen kunt u sturen naar mata.kucing46@yahoo.com.
De redactie beslist of een artikel wordt geplaatst.

De evenementen in de agenda zijn gebaseerd op de kalender van www.buikdans.startpagina.nl.

De redactie doet haar best om de informatie zo goed mogelijk in de agenda te verwerken, maar is op geen enkele wijze aansprakelijk voor schade die is ontstaan door eventuele fouten. Een vermelding in de agenda houdt niet in dat de redactie het evenement aanbeveelt.

Het copyright van het materiaal in dit blad berust bij de makers. Niets uit het blad mag worden veelevoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Het in zijn geheel doormailen van het pdf bestand en het maken van printjes voor eigen gebruik zijn toegestaan.

ISSN: 2210-3074

Voorwoord

In het RTL 5-programma "Best of Dance" liet Dan Karaty zijn favoriete dansfragmenten zien uit The Ultimate Dance Battle, So You Think You Can Dance en Holland's Got Talent. Daaronder was ook onze collega Sadhana; Karaty was nog steeds onder de indruk van haar dans. Ook Aisa Lafour en haar groep Deyy el Amar konden rekenen op lof en steun van dansjuryleden bij "Everybody Dance Now". Ze toonden begrip voor de creativiteit die er nodig is om buikdans geschikt te maken voor een televisieshow, met die enorme dansvloer en aan alle kanten publiek. Goed nieuws voor onze dans, lijkt me, ook al is dat misschien niet direct te merken aan de aanmeldingen voor onze lessen, workshops en festivals.

In deze Raqs wa Risala besteden we verder geen aandacht aan dans op de televisie, maar wel aan danslessen op internet en dvd's. Met voorbeelden van verrassend slechte en verrassend goede docenten.

Ook komt er weer een speelfilm op dvd aan bod, die de moeite van het bekijken waard is. Daarin wordt zang gebruikt als een vorm van maatschappijkritiek en er wordt ook veel gedanst. Een modern sprookje van duizend-en-één nacht.

Is het gunstig als je les hebt gehad van een beroemde danseres? Het staat mooi op je cv, maar het blijkt geen garantie voor een goede leerervaring.

En last but not least een inspirerend interview met Marijke Minnema, die ondanks al haar ervaring nog steeds van haar leerlingen leert en zelf ook cursussen volgt. Leven zonder dans is voor haar ondenkbaar.

Veel leesplezier.

Judith Scheepstra
Hoofdredacteur

☪ Onze auteurs ☪



Peter Verzijl

Peter Verzijl (www.farouq.nl) maakte begin 1989 kennis met de oriëntaalse dans. Hij behoort tot het handjevol mannen in Nederland dat zich met deze dans bezighoudt en treedt op onder de naam Farouq. Sinds 1993 geeft hij lessen en workshops en sinds 2003 is hij een van de docenten van de Verdiepingscursus, een landelijke cursus voor gevorderde danseressen en leraressen die meer verdieping in hun dans en lesgeven nastreven. Van 1990 tot 2002 schreef hij in het buikdansblad 'Navel' vooral recensies, interviews en artikelen over de achtergronden van de oriëntaalse dans.



Judith Scheepstra

Judith Scheepstra heeft sinds 1997 haar hart verpand aan de oriëntaalse dans. Als amateur danseres is zij te zien op het podium en op locatie. In 2002 startte ze met de website www.buikdans.startpagina.nl en later is daar www.1001nacht.startpagina.nl bijgekomen. Daarnaast is Judith al ruim 20 jaar journalist. Als zodanig was zij redacteur van onder andere het "Tijdschrift Vrouwen en Informatica" en schreef zij voor "Psychologie Magazine" en "Medisch Nieuws". Momenteel is zij vooral geïntrigeerd door de beeldvorming rond oriëntaalse dans: waar komt die vandaan en hoe kun je daar als danseres invloed op uitoefenen?

☩ Stromen, reinigen, verbinden, vervoeren ☩

De dans van Marijke Minnema

Het is eind jaren '80. Ik ben op zoek naar buikdanslessen en kom terecht in de Nijmeegse School voor Danskunst, waar Yamila lesgeeft. Eén van mijn medecursisten is Marijke Minnema. Net als ik is ze bezig met een zoektocht in de dans. En die gaat door tot het heden, want altijd als ik Marijke tegenkom zijn er verhalen over nieuwe belevenissen en nieuwe dansavonturen. Tijd voor een interview, want wát houdt haar allemaal bezig?



Hoe zullen we beginnen Marijke?

Mijn eerste gedachte toen ik gevraagd werd voor een interview in de Raqs wa Risala was: als je me 10 jaar geleden had gevraagd... graag! Ik wilde toen in pakweg 2003 niets liever dan gezien, gehoord en gewaardeerd worden als danseres en als dansdocente. Ik aarzelde. Toen vrijwel meteen daarna in datzelfde blad een oproep werd gedaan door de redactie om eens een artikel aan te leveren, besloot ik ja te zeggen. Ik heb veel bewondering voor de makers van het blad en draag graag een steentje bij.

Vóór de Raqs wa Risala hadden 'we' de Navel... wie kent het blad nog? De tijd van voor het internet. Om het kwartaal lag het tijdschrift in de brievenbus en ik verslond het. Ik denk dat ik de meeste nummers vanaf 1989 tot 2007 nog heb. Die eerste nummers, met grappige getekende illustraties van Paola Kisner,

geweldig! Nog geen dvd's, YouTube filmpjes. Slechts een paar cassettebandjes hadden we en de eerste videobanden die van hand tot hand gingen. Zo begon mijn buikdanscarrière.

Je hebt vele andere dansvormen bestudeerd

Laten we beginnen bij het begin. Op het platteland in Friesland was dansen niet erg belangrijk. Het was een jaarlijks gebeuren als er kermis was in het dorp. Tijdens mijn laatste middelbare schooljaren ging ik net als iedereen op dansles. Mijn leven stond in het teken van werken en biologie studeren. Tijdens twee lange periodes in Afrika (Zambia van 1972 tot 1975 en Lesotho van 1980 tot 1985) maakte ik kennis met blije beweeglijke mensen en dat miste ik een beetje in mezelf, weet ik achteraf. Mijn verlangen naar blijheid en beweging kreeg pas echt vorm in Nederland door gewoon Afrikaanse danslessen te volgen. Ik kreeg de smaak te pakken!

Mijn eerste buikdansles was in 1986. Aanvankelijk hield ik meer van Afrikaanse dans, maar het gedoe met rokken, kraaltjes, sjaaltjes en glitter - we maakten in die tijd echt alles zelf en ik was ondertussen ook al omgeschoold tot kledingadviseuse -, vond ik zo feestelijk dat ik doorging met de buikdans... en ik ga nog steeds door. Toch heb ik wel eens een buikdansdipje gehad; ik noem dat buikdans-RSI. Altijd maar weer diezelfde rondjes en achtjes draaien, de zoveelste hipdrop, nog een leuke pose... ik was het even zat. Achteraf weet ik dat ik niet meer voelde wat ik deed.

Dit bracht mij bij andere dansstijlen, andere docenten, en uiteindelijk bij leren voelen. Dat 'leren voelen' is de blijvende rode draad in mijn danscarrière gebleven. Als je voelt wat je doet ben je in het HIER en NU; willen we dat niet allemaal? Straks kom ik terug op het hier en nu, maar nu eerst even de uitstapjes, in willekeurige volgorde: diverse cursussen yoga, Feldenkrais, Chi Kung, dansexpressie, de 5 Ritmes, authentic movement, contactimprovisatie en cursussen gebaseerd op de methode Body-Mind Centering van Bonny Bainbridge Cohen. Verder ook dansweken, zoals

Oerdansen aan zee door Anneke Wittermans en diverse weken bij Buitenkunst, een Tangoweek met Bennie Bartels, moderne, experimentele weken met Butoh-invloeden bij Armand van den Hamer en Helen Povroskaia. En tot slot een opleiding Primitieve Dans bij Lucia Blerch en een training Dynamisch Bewegen bij Sabine Kern.

Over de laatste twee vertel ik graag iets meer: primitieve Dans is een actieve vorm van yoga, gericht op het waarnemen van jouw bewegingspatronen, inclusief je blokkades en beperkingen, en het ontdekken van nieuwe patronen. Een belangrijke leidraad in de opleiding vormden de chakra's en de elementen aarde, water, vuur en lucht. Maar ook de dansvormen Afrikaans, oriëntaals, Spaans en Indiaas, die corresponderen met diezelfde elementen, kwamen aan bod. Ik heb daar veel geleerd over mezelf, maar ook hoe mensen in beweging te brengen. En dat is niet onbelangrijk als je les geeft!

Dynamisch bewegen, voorheen Spiraldynamik, wordt gegeven door fysiotherapeute Sabine Kern. Deze methode gaat over de werkwijze van het menselijke bewegingssysteem, dus anatomie, maar vooral ook 'hoe werkt het'. Het doel hierbij is om energiezuinig, dus efficiënt, en structuur beschermend, dus natuurlijk, te bewegen. Zeer boeiend. Ik heb er zelf elke dag profijt van, maar kan ook mijn cursisten heel concrete adviezen geven als ze ergens pijn ervaren.

Gelukkig begon ik al vrij snel in mijn danscarrière met lesgeven; ik vond dat de gewoonste zaak van de wereld. Ik was immers al biologiedocente en ik hield van lesgeven. Tijdens mijn studie heb ik leren observeren en analyseren en dat komt mij goed van pas in de danslessen. Toen ik begon was buikdansen 'raar', maar ook 'exotisch' en de gemiddelde cursisten waren dat eigenlijk ook... ik hoop dat ik nu niemand beledig. Ik bedoel dat de vrouwen van toen vaak bezig waren met een zoektocht naar hun vrouwelijkheid of een partner uit de oosterse hoek hadden. Later kwam de 'Shakira generatie'; ze waren jong en kwamen dansjes consumeren. Nu zie ik dat men steeds meer 'bewust kiest voor buikdansen', als een van de vele mooie dansvormen, of bewust kiest voor mij als juf.

Wat wil je je leerlingen overbrengen?

Ik zorg er zo veel mogelijk voor dat mijn lessen prettig zijn voor... mezelf! Het komt hierop neer dat ik oefeningen en muziek aanbied waar ik achter sta en dat is iets waar ik op dit

moment door gefascineerd ben. Verder laat ik me graag inspireren door de cursisten. Ik kijk namelijk naar wat er nodig is in een groep... misschien is dat wel de moeder in mij? Naast het lesgeven vind ik choreografieën maken ook een reuze leuke klus. En daar moet dan gewoon voor geoefend worden, althans als het een dans is die een podium krijgt.

Wat is voor jou de essentie van buikdans?

Tja, daar is al zoveel, waar en niet waar, over geschreven: tempeldanseressen, godinnenverering, zigeuners, de dans in de harems, isolatiedans, danse du ventre, de dans van het tweede chakra, het element water... Zoals ik er nu naar kijk ga ik toch voor het tweede chakra en het element water. Het tweede chakra staat voor vitaliteit en levensvreugde en ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. En water kan stromen, reinigen, verbinden, vervoeren... allemaal mooie woorden.

Maar als we naar de vorm kijken van de buikdans: zowel vloeiende als staccato bewegingen van – inderdaad – bekken en buik (le ventre), maar ook van de rest van het lijf. Deze dans wordt meestal uitgevoerd op Arabische muziek, zowel solo als in groepen. Misschien komt nu wel het belangrijkste: er mag geïmproviseerd worden. Zou dat de waterkwaliteit zijn? Het laten stromen van wat er in je leeft. En dat kan nogal eng zijn: immers zijn we niet allemaal van tijd tot tijd bang voor een oordeel of kritiek. Ik denk dat dit een van de redenen is waarom dansend Nederland massaal voor de Zumba koos enkele jaren geleden; men wil graag dansen, maar improviseren, hou op zeg; veel te eng. En dan kom ik weer terug op wat ik wil overbrengen. Wat wil ik dan overbrengen? Durf te improviseren!

Wie zijn belangrijke leraressen voor je geweest?

Zonder volledig te zijn: één van mijn eerste juffen was Letty Vos. Ze is helaas overleden. Bij haar heb ik behalve veel kennis van stijlen en de ritmes in de verschillende muzieksoorten ook gewoon lekker leren bewegen. Dan is er Sabouschka. Vooral in haar dansvakanties in Frankrijk heb ik ontdekt dat je nog veel fijner kunt dansen als je instrument, je lichaam dus, op orde is. Nelly Mazloum - helaas ook overleden - was een voorbeeld voor mij wat leeftijd betreft: je bent nooit te oud om te dansen en les te geven. Daarnaast vond ik haar vrij precieze aanpak (haar balletachtergrond) erg nuttig. Mijn gedachten dwalen nu af naar Judith. Ze is 85 jaar en een cursiste van mij in mijn lessen yogadans. Haar hele leven



stond in het teken van ballet. Ik leer van haar en zij leert van mij. Ook zij is een inspirerende vrouw, ik ben immers pas 66 jaar. Van oud naar jong: mijn kleindochter Elin. Zoals zij zich presenteert, zowel in haar onhandigheid als in haar schoonheid: ze gaat ervoor, zonder reserve. Niet te vergeten: de talloze Marokkaanse, Turkse, en Iraanse dames die ik op diverse feestavonden ontmoette. De pret van het samen dansen. En ga zo maar door.

Dus, om terug te komen op wat ik mijn leerlingen wil overbrengen; dit heeft ook te maken met de mensen die me inspireren en inspireerden. Ik kom dan tot het volgende:

- Durf te improviseren
- Vergaar kennis over stijlen en muzieksoorten
- Raak thuis in je eigen lichaam: neem de tijd voor een goeie warming up
- Je bent nooit te oud om te dansen
- Wees precies in je bewegingen
- Geen reserves hebben
- Ontmoet anderen in de dans (non-verbaal)

Met de kanttekening dat je er niet altijd bent; soms heb je reserves. Soms is de precisie even zoek of voel je je niet lekker in je lijf. Als dat zo is, dan is het óók goed. Dit brengt mij bij terug bij het HIER en NU.

Wanneer vind je een danseres goed?

Ik kan de meest uiteenlopende dingen goed vinden. Ik hecht niet aan een bepaalde danseres of stijl. Soms vind ik een danseres die entertaint, type Fifi Abdo, goed. Soms val ik voor een reusachtige prestatie: lenige jonge dames in de tribal stijl. Soms ga ik voor less is more: Hilal Dance. Het blijft toch een beetje magie. De zender (de danseres) en de ontvanger (de toeschouwer) zullen elkaar ergens moeten ontmoeten, HIER en NU. Het is niet de perfectie die mij raakt, maar wel de echtheid...weer zo'n woord. Wat is echt? Laten we het er maar op houden dat het magie is, HIER en NU dus. Een danseres niet goed vinden heeft vaak met haar non-verbale taal te maken. Hoe kijkt ze? Is ze thuis in haar lichaam? Dan is de zender niet helemaal op orde. Maar voor hetzelfde geldt ligt het aan mij, heb ik mijn dag niet of zit ik al klaar met een mening.

Heb je voorkeur voor een buikdansstijl?

Ik heb in de loop van de jaren verschillende voorkeuren gehad - vraag me niet hoe het komt - ik ga gewoon mijn neus achterna: baladi (voelen en expressie) dank zij Sabouschka, in de Turkse stijlen maakte ik kennis met de pret en het extraverte van de dans (dank aan Letty

Vos). De combinatie Spaans-Arabisch (Yazila en Dunya) boeit me ook en de precisie en ingetogen sfeer van klassiek (o.a. Hassan Khalil), en de authentieke stijlen, bijvoorbeeld Algerijnse dans (Annick Baillieul).

Wat inspireert je verder?

Alles wat ik tegenkom en meemaak. Iets concreter: behalve door al het bovengenoemde kan ik geboeid raken door dans waar en met wie dan ook, ook door dans op tv (So you think you can dance). Een natuurdocumentaire kan mijn aandacht trekken, de schoonheid van een dier in beweging. Maar ook een interview met of een artikel over kunstenaars, ontwerpers Jean Paul Gaultier, Jan des Bouvrie of choreografen (Pina Bausch) kan mij inspireren. Naast natuurlijk alle prachtige muziek die ik in huis of in mijn hoofd heb. Als ik voor een groep sta (oriëntaalse dans of yogadans) wijk ik regelmatig af van mijn plan.



Een belangrijke inspiratiebron zijn ook de dames aan wie ik les geef. Ik zie of voel wat er in een groep, maar ook in de individuele cursiste, leeft en probeer daar op in te spelen. Dit gaat deels onbewust, maar ook bewust. Mensenkennis (lichaamstaal, houding, etc.) is hierbij handig.

Wat wil je nog leren en bestuderen?

Wat ik vooral wil blijven doen is lesgeven, dansen maken, voorstellingen geven, misschien

nog eens een dansreis naar Turkije, Egypte, Marokko, Algerije of Tunesië; dat heb ik weinig gedaan.

Wil ik Arabisch leren? Nee, niet echt. Iets lijfelijks? Misschien: met minder meer doen. Verder zou ik graag mijn muziek, met name de cassettebandjes, ordenen. Ik ga nog af en toe naar andere docenten, om het vak bij te houden zeg maar, maar vooral ook om even weer te voelen hoe het is om cursist te zijn.

Ach, ik denk dat mijn wensen passen bij mijn leeftijd. "Als je maar gezond bent", riep mijn moeder steeds vaker toen ze boven de 60 was en ik ben (behalve forse slijtage aan mijn linker heup en pijntjes hier en daar) gezond, dus...

Maar er is nog iets. Ik zing ook al jaren, en mijn wens is: zang en dans combineren. Af en toe komt die wens naar boven, soms heel hevig en dan denk ik: was ik maar met een musicalopleiding begonnen. Als het zo ver is, hoor je van me!

Wat vind je van de ontwikkelingen in de buikdans in Nederland?

Ik vind daar helemaal niets van, althans zo probeer ik door het leven te gaan. Het gaat zoals het gaat. Ik draag mijn steentje bij en iedereen in de buikdanswereld in Nederland doet precies hetzelfde; intussen beïnvloeden we elkaar. Het leven is constant in beweging, dans is beweging, beweging is de bevestiging van leven.

Als je een toverstokje had wat zou je dan wensen?

Ik zou willen dat de buikdans een wezenlijke bijdrage levert in het tot stand komen van een multiculturele samenleving. Dans kan verbindingen tot stand brengen tussen mensen. Ik zou ook wat meer respect willen toveren, zowel bij de gewone mens als bij de verschillende dansdisciplines. En als ik dan toch met het toverstokje zwaai: geen bezuinigingen in de wereld van de kunst en de creatieve vorming.

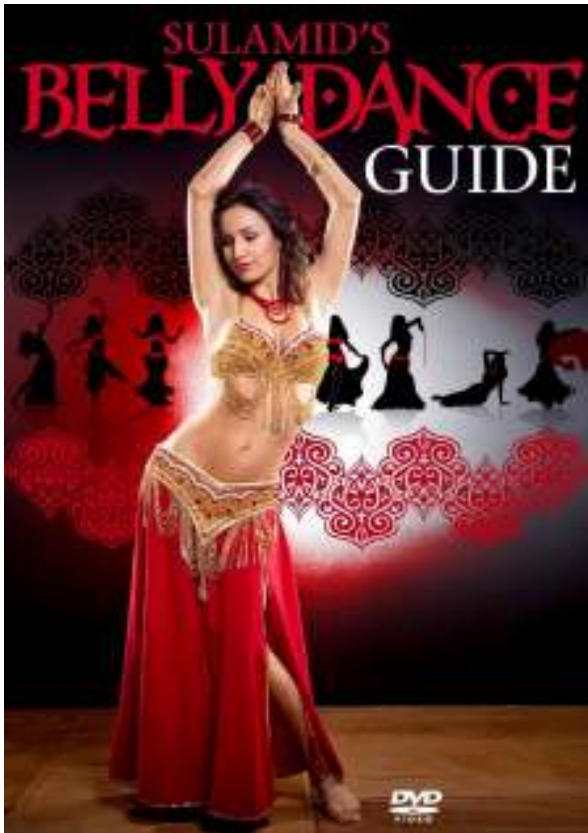
Hoe heeft de dans je leven beïnvloed?

Tjonge, jonge... ik houd van lesgeven, ik houd van bewegen, ik leef op als ik creatief mag zijn. Ik kan niet zonder. De dans in al zijn facetten geeft mij de gelegenheid om mijn talenten te benutten. Ik ben tevreden, ook al heb ik in financieel opzicht maar matig succesvol geboerd: eens een boerendochter, altijd een boerendochter.

Peter Verzijl

☙ Sulamid's Bellydance Guide ☙

Sulamid's Bellydance Guide is een aardige dvd voor een eerste kennismaking met buikdans, maar de enigszins housterige dans van de docent is geen echte reclame voor onze dans.



Danseres Sulamid, een andere danseres dan die op de cover van de dvd is afgebeeld, is gekleed in een tweedelig oefenpak met lange mouwen, een lange broek en een luchtige heupsjaal. Haar bewegingen zijn over het algemeen goed zichtbaar. Haar motoriek is wat housterig, niet die van een ervaren buikdanse-res, en de bewegingen zijn niet altijd even geprononceerd. Hierdoor kun je soms niet goed zien wat precies de bedoeling is. De danseres zegt zelf niets, maar doet wat een commentaarstem zegt, naar keuze in het Engels of in het Duits. Er is geen ondertiteling.

Het programma bestaat uit oefeningen, opgedeeld in zes hoofdstukken met als titels: belangrijkste oefeningen (10 minuten), mooie armen (8 minuten), borst (4 minuten), heupen (8 minuten), schouders (3 minuten) en snelle bewegingen. De hele les beslaat ruim 40

minuten. Als bonus is er dan nog een stukje showdans van dezelfde danseres.

Sfeervol

De studio ziet er heel sfeervol uit, met muren en kussens in rode en aarde tinten en twee schemerlampen die verbazend scheef staan. De dansvloer is klein: de afmeting van een flink Perzisch tapijt. De muziek is niet altijd van het type dat ik zelf zou gebruiken, maar het is wel echte muziek en hij wordt gelukkig regelmatig afgewisseld.

Het programma begint met zachte, langzame bewegingen van de heupen, die ook kunnen dienen als warming-up: kleine, grote en halve heupcirkels, gecombineerd met enkele passen, heupaccenten, enzovoort. Het geheel is goed te volgen voor iedereen, ook door de uitleg van de commentaarstem. Hetzelfde geldt voor de bewegingen van armen en handen en van de borst die volgen.

Dan gaan we weer terug naar de heupen, voor onder andere de hipdrop met en zonder schopje. Na een kort intermezzo met schouderbewegingen gaat de les weer verder met de heupen en combinaties van heup- en borstbewegingen en verplaatsingen in alle richtingen. De titel van dit laatste hoofdstuk dekt de lading niet echt, maar het ziet er aantrekkelijk en aanstekelijk uit. De les wordt afgesloten met een cooling down.

Geen reclame voor buikdans

De showdans valt een beetje tegen, maar dat is geen verrassing voor wie de danseres tijdens de les heeft bekeken. Geen reclame voor de oriëntaalse dans, wel gezellig om naar te kijken. Ik vermoed dat Sulamid geen gespecialiseerde buikdansdocent is. Een korte blik op haar website (www.sulamid.de) bevestigt dat vermoeden.

Geen onaardige dvd, dus, maar een live les van een goede docent kan hij niet vervangen.

Judith Scheepstra

Goed en gratis

Het internet staat vol met filmpjes van buikdansen uit de hele wereld. Daar zitten prachtige filmpjes tussen, zoals scènes uit oude Egyptische speelfilms en mooie voorbeelden van hedendaagse buikdansen, maar ook veel clipjes die alleen interessant zijn voor de mensen die er zelf op staan. Ook buikdanslessen zijn er te vinden. De kwaliteit daarvan verschilt nogal, maar de lessen van Irina Akulenko zijn de moeite waard.



De serie "Belly Dancing: Learn to Belly Dance like a Pro" van Howcast bevat 46 clipjes van elk tussen de één en drie minuten. De lessen worden gegeven door de Amerikaanse Irina Akulenko.

In het eerste filmpje introduceert docente Irina Akulenko zichzelf. Ze danst al haar hele leven en heeft bij toeval de buikdansen ontdekt. Nu is buikdansen voor haar een fulltime obsessie. Niet alleen door de dans zelf, maar ook door de geweldige mensen die zij ontmoet in de buikdanswereld. Iedereen die een goede buikdansdocent vindt, loopt het risico om ook getroffen te worden door het buikdansvirus.

Irina is gekleed in een nauwsluitend, tweedelig zwart oefenpak, waardoor alle bewegingen goed zichtbaar zijn. De studio is verder helemaal wit en leeg. Het geheel roept bij mij tribal fusion associaties op, Irina's favoriete buikdansstijl.

De dans wordt begeleid door elektronische percussiemuziek, die af en toe wordt afgewisseld. Niet echt aantrekkelijk, maar vreemd genoeg ook niet storend.

Oefenen, oefenen, oefenen

De filmpjes behandelen elk een onderdeel van de buikdansen, te beginnen met de basis danshouding, waar Irina in elk volgende filmpje opnieuw aan refereert. In tegenstelling tot de

titel van de lesserie, is Irina bescheiden in haar presentatie. Ze legt de nadruk op het feit dat je niet zomaar leert buikdansen, maar moet oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Daarna vertelt ze iets over isolaties en volgen 38 filmpjes met "Belly Dance Moves" (head slides, schouderbewegingen, slangenarmen, handbewegingen, borstisolaties, heuptwists, shimmies, hipdrops, buikisolaties, heupcirkels en achten, heupaccenten en camels), waarvan een aantal ook met verplaatsingen door de ruimte.

De meest bewegingen doet Irina voor in drie snelheden: langzaam, twee keer zo snel en vier keer zo snel. Vaak vertelt ze erbij welke spieren je zou moeten voelen. Ze staat afwisselend frontaal, en profiel of een kwartslag gedraaid. De bewegingen van heupen en borst worden soms aangevuld met suggesties voor de armen.

In de laatste vijf filmpjes worden bekende buikdansattributen geïntroduceerd, maar niet echt aangeleerd hoe je ze moet gebruiken: de heupsjaal, zills, een zwaard, een stok en een sluier. Irina doet met elk daarvan een kort dansje.

Let op je vingers

Als het al mogelijk is om buikdansen te leren met video, dan is dit een voorbeeld van hoe het

moet. Hier en daar zie ik een detail waar ik vragen bij heb: Irina zegt bijvoorbeeld iets over de handstand met de middelvinger lichtjes naar de duim gebogen zonder te waarschuwen dat dit in sommige Arabisch landen als een obscene gebaar wordt beschouwd. Of ze brengt in haar heupbeweging een klein accent aan waar ze verder niets over zegt.

Maar dan ben ik bezig op slakken zout te leggen, want deze serie filmpjes bewijst dat gratis wel degelijk goed kan zijn, soms zelfs beter dan materiaal waarvoor je moet betalen (zie elders in dit blad). Je moet alleen Engels kunnen verstaan, zelf voor een warming-up zorgen en af en toe wat reclames wegklikken.

Deze serie is mooi voor een kennismaking met buikdans, maar ook een nuttige aanvulling voor wie naast gewone lessen bepaalde bewegingen wil oefenen of eens wil zien hoe een andere docent een basisbeweging uitlegt.

Er zijn meer interessante online danslessen te vinden, maar daarover is te lezen in een volgende Raqs wa Risala.

Judith Scheepstra

Bronnen
Belly Dancing: Learn to Belly Dance like a Pro
<http://tinyurl.com/Akulenko>
www.danceirina.com

Beroemde lerares

Enkele jaren geleden werd ik vlak voor de zomerweek die ik organiseerde opgebeld.

Het was een vrouw die ik, nadat ik haar naam had gehoord en enkele zinnen met haar had gesproken kon plaatsen als: van Marokkaanse afkomst, hoog opgeleid en midden-dertig. Ze had wel interesse in een workshop van mij maar ze twijfelde.

Ze was inderdaad Marokkaanse, had “dus” verstand van buikdans maar het Grote Punt van Twijfel was vooral dat ik onbekend was en ze bang was dat ze de kat in de zak zou kopen. Ze had namelijk een hele Beroemde Lerares die heel goed was en al vaak op televisie was geweest en ze was dus wel wat kwaliteit gewend. Kon ik dat wel bieden als onbekende leraar? Of ik vaker lesgegeven had? En zou ze haar geld terug kunnen krijgen als het niets was?

Intussen hing ik al 10 minuten met haar aan de telefoon. Ik weet maar al te goed dat ‘beroemd’ niet per definitie staat voor ‘kwaliteit’. Ik besloot uiteindelijk zowel nederig als standvastig te zijn en zei haar dat ik haar hoogstwaarschijnlijk niets meer kon leren, maar dat ze het altijd kon proberen. Natuurlijk op het gevaar af dat het een verspilde middag zou zijn. In het ergste geval was ze dan 30 euro kwijt want geld teruggeven, nee dat doe ik niet.

De nieuwsgierigheid won het van haar twijfel want ze kwam... De diagnose kon na de warming-up en wat basisoefeningen eigenlijk al worden gesteld en was na de workshop glashelder: slechte houding, geen ritmegevoel, niet in staat om maar de eenvoudigste basisbewegingen goed te volgen, laat staan zelf te doen op de muziek. Kortom: een echte beginner. En dat ze weinig aanleg had, och dat kan ik haar niet kwalijk nemen, wel haar vooringenomenheid. En wat ze bij haar Beroemde Lerares had geleerd was me ook niet helemaal duidelijk.

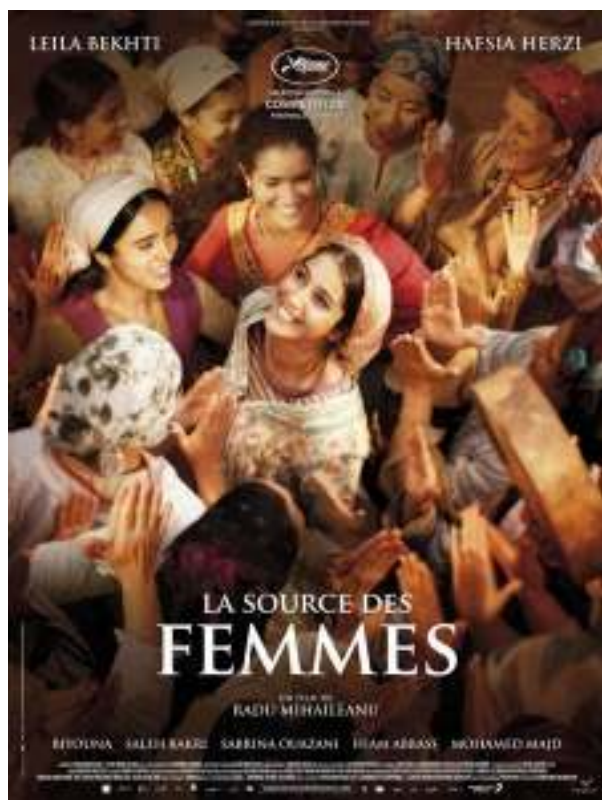
Ik kon het niet laten haar tijdens de workshop enige malen duidelijk te corrigeren. Na afloop kwam ze naar me toe en zei ze: “Volgens mij heb je inderdaad vaker lesgegeven”.

Ja, dat had ik inderdaad. En nog iets: ik heb les gehad van een lerares die niet beroemd was maar wel haar vak verstond.

Peter Verzijl

🌿 Bron van inspiratie 🌿

Dat een gewone speelfilm inspirerend kan zijn voor oriëntaalse dansers, bewijst "La source des femmes" uit 2011 die onlangs op dvd is verschenen. Een sprookje van duizend-en-één nacht, maar ook een hedendaagse film, waarin zang en dans een bijzondere plaats innemen.



Ergens in een afgelegen dorp tussen Noord-Afrika en het Midden-Oosten heeft het al jaren niet geregend. De vrouwen moeten al hun was- en drinkwater halen bij een bron boven op een berg. Omdat het traditie is dat vrouwen dit zware werk doen, steken de mannen geen poot uit, ook al hebben de meesten van hen door de aanhoudende droogte geen werk meer en daardoor vrijwel de hele dag niets te doen.

De berg en de brandende zon eisen hun tol. Door uitputting en ondervoeding zijn de vrouwen verzwakt; nog meer dan voorheen leidt dat tot valpartijen op de berghelling en tot miskramen. Als voor de zoveelste keer één van de vrouwen een kind verliest op de berg en het dorp feest viert voor de geboorte van een ander kind, dat het wel heeft gered, knapt er iets bij de jonge, pasgetrouwde Leila (Leïla Bekhti). Ze stelt de vrouwen voor om te gaan staken: geen seks voor de mannen zolang zij niet voor water zorgen.

Oud geweer

Leila's man Sami (Saleh Bakri), de plaatselijke onderwijzer, steunt de actie, maar niet alle vrouwen hebben hun man mee. Sami zelf

wordt van verschillende kanten onder druk gezet om zijn vrouw tot de orde te roepen. Een grote steun is de al wat oudere vrouw Vieux Fusil (gespeeld door de bekende Algerijnse zangeres Biyouna), die zich nooit een blad voor de mond neemt en zich door niemand de wet laat voorschrijven. Maar Leila's schoonmoeder Fatima (Hiam Abbass) is fel tegen, net als de vrouw van de plaatselijke imam.

Gaandeweg sluiten zich meer vrouwen aan bij de staking en lopen de spanningen in het dorp op. Er blijkt dat al langer geleden aan het dorp is toegezegd dat ze waterleiding en elektriciteit zouden krijgen. Maar de autoriteiten geven het geld liever aan andere dingen uit. De mannen van het dorp wordt schrik aangejaagd door te suggereren dat de vrouwen door al die luxe lui, veeleisend en losbandig zullen worden.

De vrouwen smeden plannen om hun actie kracht bij te zetten door erover te vertellen tijdens het oogstfeest in Ouria, het grootste dorp in de omgeving. Maar al gauw lekt dat plan uit.



En dan is er steun uit een onverwachte hoek...

Waar gebeurd

Regisseur Radu Mihaileanu heeft zijn film gebaseerd op een echt gebeurde protestactie van vrouwen in een Turks dorp, die bij hem associaties opriep met het toneelstuk uit de klassieke oudheid over Lysistrata. Zij riep de vrouwen van Griekenland op om hun echtgenoten en geliefden hun seksuele privileges te onthouden. Ze wilde ze daarmee dwingen om te onderhandelen voor vrede om een eind te maken aan de Peloponnesische oorlog. Ook Vieux Fusil is gebaseerd op een bestaande



vrouw, die haar bijnaam kreeg door de manier waarop ze de waarheid als kogels op de mensen afvuurt. Alle mannen zijn bang voor haar.

De geletterde Leila, die met de imam het debat aangaat over teksten in de Koran, doet meer denken aan de belezen Sjahrazaad uit de beroemde duizend-en-één nachtvertellingen.

Mihaileanu vertelt over zijn inspiratiebronnen voor de film in een interview dat ook op de dvd staat. Een extra die echt iets toevoegt. Net als de korte 'making of', waarin bijvoorbeeld te zien is hoe de acteurs, afkomstig uit verschillende Arabische landen, moeten oefenen om voor de film het juiste Arabisch te spreken.

Van deze tijd

De film doet denken aan een sprookje van duizend-en-één nacht, maar is ook duidelijk van deze tijd. Er wordt gebeld met mobiele telefoons en een enkeling in het dorp beschikt over een satelliet-tv, waarbij de vrouwen kunnen zwijmelen en lachen om Mexicaanse soaps. Ook het islamisme is niet ver weg; de zoon van Vieux Fusil heeft ontdekt hoe hij daarvan de voordelen kan uitbuiten. En er zijn nog steeds dorpen die het zonder leidingwater en elektra moeten doen.

Arabische rap

Muziek en dans nemen in de film een bijzondere plaats in. Op problemen en gebeurtenissen

in het dorp wordt de aandacht gevestigd door erover te zingen. Leila zingt bijvoorbeeld over het verloren kind van haar dorpsgenote tijdens het feest voor het levende kind. Je zou kunnen zeggen dat er sprake is van een soort van rap, zegt de filmmaker. Ook een vergelijking met raï dringt zich op. Zangeres en actrice Biyouna is hier met haar volle, rokerige stem prima op haar plaats. Bij de zang wordt vaak ook gedanst: individueel of in een groep. En dat alles is de normaalste zaak van de wereld; je krijgt niet het gevoel dat je naar een musical zit te kijken. Inspirerend, vind ik, want op die manier zou je ook een buikdansvoorstelling kunnen maken.

Website

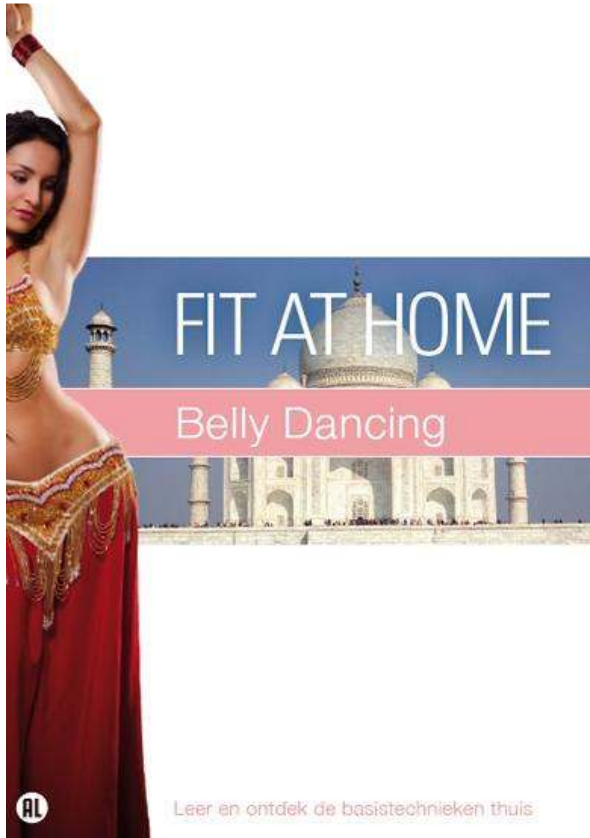
Het zal duidelijk zijn dat ik deze film van harte aanbeveel, als inspiratie voor een dansvoorstelling of om gewoon van te genieten. Want ook voor wie niet danst is deze film de moeite waard. Naast de extra's op de dvd kun je op de website www.lasourcedesfemmes.com onder andere (Franstalig) lesmateriaal downloaden voor als je op school iets met de film wilt doen.

De prijzen van de verschillende dvd versies verschillen nogal: tussen €10 en €30. Het loont dus de moeite om wat spuurwerk te verrichten. De dvd getiteld "The Source" is waarschijnlijk het goedkoopst.

Judith Scheepstra

☪ Te veel om het lijf ☪

Hij was niet duur en als je schrijft voor een vakblad moet je er wat voor over hebben. Daarom kocht de redactie van dit blad de dvd "Fit At Home Belly Dancing". Maar de beloofde "allernieuwste lesmethodes" door "de allerbeste trainers" zijn vooral geschikt om in de winkel te laten liggen.



"Fit At Home Belly Dancing" maakt deel uit van een serie, waar bijvoorbeeld ook "Fit At Home Pilates" en "Fit At Home Yoga" deel van uitmaken. Nergens is te zien wie de makers zijn of hoe de trainers heten.

Wie deze dvd koopt, krijgt daarvoor 67 minuten buikdans- en andere bewegingen, uitgevoerd op neutrale, op den duur licht irritante muziek, door twee onbekende danseressen in een studio-achtige ruimte met een grote, rijk versierde open haard. De danseressen zeggen geen woord; ze bewegen alleen zonder enige uitdrukking op hun gezicht. De uitleg wordt gegeven door een Engelse commentaarstem, waarvoor ondertiteling beschikbaar is.

We doen de eerste vijf minuten een warming up op rustgevende, oosters aandoende muziek, gevolgd door tien minuten bewegingen van de armen en handen. Dan vijf minuten bewegingen van het bovenlichaam, waaronder de camel, waarbij de ene danseres frontaal zichtbaar is en de andere een kwartslag

gedraaid. Intussen heeft de muziek een soort psychedelische klank met ritmesectie gekregen, die steeds hetzelfde blijft. Een handige tip die de commentaarstem hier geeft is dat je de oefeningen voor je bovenlichaam ook zittend kunt doen als je moeite hebt om je heupen stil te houden.

Een van de twee danseressen heeft zo'n mooie motoriek, dat ik gaandeweg ga hopen dat er aan het einde van het lesprogramma nog ruimte is voor een echt optreden van deze dame, zoals je wel vaker ziet bij dit soort dvd's.

Lange rokken

De danseressen zijn gekleed in steeds afwisselend klassieke, tweedelige buikdanskostuums met een lang rok. En die lange rok is echt storend bij het volgende deel van de les: heupbewegingen.

De volgende 20 minuten passeren alle denkbare heupcirkels en achten de revue. Hier en daar wordt vermeld waar een beweging, steevast 'element' genoemd, gezond voor zou zijn. Af en toe krijgt een element ook een naam, maar dat is lang niet altijd een naam die ik herken. De hipdrop en de maya blijven bijvoorbeeld naamloos en de zijwaartse heupbeweging met accent heet een 'kick'. Steeds wordt een beweging van achteren en van voren getoond en het lijkt alsof de uitleg korter wordt, naarmate de beweging complexer is.

Na 42 minuten is de hipdrop aan de beurt. We krijgen twee minuten om die onder de knie te krijgen, waarna de les verder gaat met de heupshimmy. Drie minuten lang krijgen we te horen, maar door de lange rok niet te zien, hoe we het moeten doen: om beurten door één van beide knieën zakken en weer omhoog komen en het tempo steeds verder opvoeren tot een echte shimmy ontstaat. En dan volgt de twist.

Na 50 minuten leren we in twee minuten tijd de schouder shimmy en daarna volgen wat passen, die wel worden uitgelegd, maar die door de lange rokken ook weer onzichtbaar zijn voor de leergierige kijkertjes.

Als het uur bijna om is, zien we nog voorbeelden van hoe de 'elementen' kunnen worden

gecombineerd. De mondelinge toelichting komt vaak niet overeen met de combinaties die je ziet; ze hebben de teksten door elkaar gehusseld. Het gehoopte optreden van de blonde danseres zien we helaas ook niet.

Dan volgt nog een twee minuten durende cool down op een rustig muziekje en na 67 minuten is de les afgelopen.

Oordeel

Op de cover van de dvd staat de volgende tekst, die voor alle dvd's in de serie dezelfde is: "Fit At Home Belly Dancing bied je de beste en leukste thuis 'workout' en is geschikt voor zowel de beginner als de gevorderde. De Belly Dancing lessen die je gaat volgen zijn volgens de allernieuwste lesmethodes die bewezen hebben uiterst effectief te werken. Je krijgt les van de allerbeste trainers ter wereld die je stap voor stap door het programma zullen begeleiden. Ze zullen je motiveren en stimuleren zodat je al snel super goede resultaten kan voelen en zien!"

Voor een workout van een uur is deze dvd inderdaad geschikt, maar dan alleen voor wie de basisbewegingen al onder de knie heeft. En dan het liefst zonder het geluid, maar met

eigen muziek daarvoor in de plaats. Van "allernieuwste lesmethodes", wat dat ook mogen zijn, heb ik niets gemerkt en van "allerbeste trainers" is ook geen sprake. Die zouden om te beginnen weten hoe belangrijk het voor leerlingen is om de benen van hun docent te kunnen zien.

Waar is deze dvd verder goed voor? Misschien als voorbeeld voor een beginnende docent die nog geen idee heeft hoe je een heel lesuur moet vullen. Maar dat vind ik eigenlijk al te ver gezocht.

Wat de dvd ook vrijwel onbruikbaar maakt, is het ontbreken van een index. De enige menu-optie die wordt geboden bestaat uit het aan- en uitzetten van de ondertiteling. Om een bepaalde oefening te kunnen terugvinden moet je dus het hele programma (versneld) afdraaien.

Gewoon in de winkel laten liggen, dus.

Merkwaardig detail: voor de cover van deze dvd is exact dezelfde foto gebruikt als bij "Sulamid's Bellydance Guide".

Judith Scheepstra

Marrakesh Oriental Swing Night

Start: Zaterdag 4 mei 2013 om 20:05 uur
Einde: Zondag 5 mei 2013 om 00:30 uur
Locatie: De Concertzaal, Rozensteeg 3, 6862 DH Oosterbeek
Kosten: € 10

Iedere eerste zaterdag van de maand organiseert Centaur Cheiron Salon een spetterende Marrakesh Oriental Swing waar je kunt dansen en veel meer beleven. Op 4 mei met live muziek van Haytham Safia and Friends...

Egyptische / Hilal Dance workshop

Start: Zaterdag 11 mei 2013 om 12:00 uur
Einde: Zondag 12 mei 2013 om 16:00 uur
Locatie: SHK Sportcentrum, Wassenaarweg 7, 6843 NX Arnhem
Kosten: € 120

Centaur Cheiron salon organiseert regelmatig Hilal Dance workshops in Nederland. Hilal Dance is voor de tweede keer dit jaar weer in Nederland met een weekendworkshop "Integratie en Muzikaliteit van het Lichaam" in Arnhem.

Bellydance workshop Klassiek Egyptisch met Dunya in Amsterdam

Start: Zondag 12 mei 2013 om 13:00 uur
Einde: Zondag 12 mei 2013 om 15:30 uur
Locatie: Global DanceLab, Borgerstraat 112, Amsterdam (vanaf CS tram 17 r Kinkerstraat, halte ten Katemarkt)
Kosten: € 30
Website: www.globaldancelab.nl/

Vanmiddag dansen we op een instrumentale bewerking van de muziek 'Alf Leyla wi Leyla' van de CD Jahlila's Raks Sharki 3. Dit is oorspronkelijk een lied van Oum Kalthoum. We doen dit d.m.v. een deelchoreografie waar binnen ruimte is om zelf de muziek individueel in te vullen. Er zal veel aandacht worden besteed aan de stijl, armen, handen, gebruik van ruimte en gevoel. Meenemen: Wijde rok en sluier. Opgave: dunya@globaldancelab.nl

Wervelende workshop Yoga & Buikdans

Start: Zondag 12 mei 2013 om 14:00 uur
Einde: Zondag 12 mei 2013 om 16:00 uur
Locatie: Bergstraat 6, Amersfoort
Kosten: € 15,00
Website: www.bindi.nu

Geniet van deze mystieke combinatie van yoga en de basisbeginselen van de Oriëntaalse Dans.

Bellydance disco

Start: Zaterdag 18 mei 2013 om 08:00 uur
Einde: Zondag 19 mei 2013 om 01:00 uur
Locatie: Theaterzaal De Wilde Wereld, Burgtstraat 1, Wageningen
Kosten: € 5

Bellydance disco lekkere Arabische dans hits, mooie locatie, vette optredens, muntthee en hapjes.

Drum Solo Queen Sadie Marquardt in the Netherlands!

Start: Zaterdag 18 mei 2013 om 10:00 uur
Einde: Zondag 19 mei 2013 om 19:00 uur
Locatie: Chasse Theater, Breda, the Netherlands
Website: www.badra.nl

Drum solo Queen Sadie Marquardt is coming to the Netherlands! Don't miss Sadie's amazing workshops on: raq'n rolls, flutters, undulations, pops, locks, layers and more! Sadie will be dancing live during the gala show at the Chasse Theater Breda on may 18 2013! Limited places, inscribe now via www.badra.nl or info@badra.nl

Club Bellydance Amersfoort

Start: Zaterdag 18 mei 2013 om 19:30 uur
Einde: Zaterdag 18 mei 2013 om 21:20 uur
Locatie: Icoontheater Amersfoort
Kosten: € 20,-
Website: www.bellydancesuperstars.com

Met veel enthousiasme kondigen we de nieuwe "Club Bellydance" Tour aan. In deze nieuwe opwindende show zullen Bellydance Superstar dansers Sabah, Moria, Sabrina, Inka, Stefanya en Victoria optreden. Deze nieuwe show geeft de BDSS dansers de kans om nieuwe ideeën op te doen en choreografieën uit te proberen, wat in een volledige theatershow niet mogelijk is, terwijl tegelijkertijd het publiek in staat wordt gesteld om hun collega dansers te zien optreden van dichtbij en in een intieme clubsetting. In elke stad zullen de lokale buikdanseressen en dansers de eerste helft van de show verzorgen en de BDSS dansers de tweede helft. Waar mogelijk zullen workshops worden georganiseerd en natuurlijk zijn de BDSS buikdansproducten tegen leuke prijzen beschikbaar. We verheugen ons er op je te ontmoeten op onze Shimmylicious dansshow in heel Europa en daarbuiten! Kom ook naar Club Bellydance!

Tong Tong Fair

Start: Woensdag 22 mei 2013
Einde: Zondag 2 juni 2013
Locatie: Malieveld, Den Haag
Website: <http://tongtongfair.nl>

Hebben jullie de data voor de 55e Tong Tong Fair al in de agenda staan? 2013 Wordt een bijzondere jaar: ons elfde lustrum én we 'wonen' 25 jaar op het Malieveld. Vieren jullie het mee? De komende maanden gaan we weer regelmatig nieuwsbrieven versturen. Met onder andere traditionele en moderne dans uit Indonesië. Een prachtige inspiratiebron voor iedereen die experimenteert met fusie bellydance. Zie Raqs wa Risala nummer 28 [raqswareisala.wordpress.com]

Feest 10-jarig bestaan Verdiepingscursus

Start: Zaterdag 25 mei 2013 om 18:00 uur
Einde: Zaterdag 25 mei 2013 om 22:00 uur
Locatie: Moira-zaal, Wolvenstraat 10, Utrecht
Kosten: € 10

Feest 10-jarig bestaan Verdiepingscursus. Info en kaartjes: Peter Verzijl, peterverzijl@planet.nl

Buikdans-Show : "Buikdansen, Schakel tussen Culturen"

Start: Zaterdag 25 mei 2013 om 20:00 uur
Einde: Zaterdag 25 mei 2013 om 22:00 uur
Locatie: Pleintheater, Sajatplein 39, 1091 DB Amsterdam Oost.
Kosten: € 13,-
Website: www.buikdanslijn.nl

Een unieke buikdansvoorstelling onder leiding van Shaheen. Kaarten enkel in de voorverkoop in de Buikdansstudio van Shaheen, Eikenweg 66 in Amsterdam. Cafeteria Pleintheater open vanaf 19.00u. Bel of mail ons om kaartjes te bestellen en op te halen in de Buikdanswinkel. Buikdans is de dans die vrouwen uit alle culturen verbindt. In dit buikdansproject ontmoeten 15 vrouwen uit Oost en West, Noord en Zuid elkaar en laten zij zien waar hun wortels liggen en hoe deze verbonden zijn met de Oriëntaalse Dansvormen. Wij zoeken naar de overeenkomsten tussen Nederlandse, Turkse en Libanese dans, zien rituele dans-verbanden tussen Indonesië en de farao's uit het oude Egypte, ontdekken wat Friesland gemeen heeft met de stokdans uit Zuid-Egypte! Trouwens, waarom verbergen vrouwen uit alle culturen zich achter hun waaier? En wist je dat filmdans komt uit Bollywood EN uit Egypte!? En dat hiphop zowel in Amsterdam als in Istanbul woont? Een wervelende, kleurrijke avond met buikdans, hiphop, flamenco, Bollywood en met danseressen: Olga, Nandita, Linda, Sabien, Chloe, Gina, Jenna, Eva, Boukje, Ida, Ducky. Wil je deze unieke mix van Oriëntaalse en andere dansstijlen meemaken? Je laten meevoeren op de wervelwind van de Oriëntaalse dans door de wereld?

Baladi workshop met Sena

Start: Zondag 26 mei 2013 om 10:00 uur
Einde: Zondag 26 mei 2013 om 15:00 uur
Locatie: Wijkcentrum de Kooistee - Haring 2 - Hellevoetsluis
Kosten: € 40,00
Website: www.senadance.com

Workshop met Sena van 10.00 t/m 12.00 uur voor halfgevoerden en van 13.00 t/m 15.00 uur specials voor gevorderden. Kosten: €22,50 per workshop, bij boeking beide workshops €40,00

Workshop moderne egyptische buikdans

Start: Zondag 26 mei 2013 om 14:00 uur
Einde: Zondag 26 mei 2013 om 17:00 uur
Locatie: Zaandam Fluxus Hof van Zaenden
Kosten: € 30

Buikdansworkshop met Barbara. Moderne Egyptische Buikdans met nadruk op improvisatie en dansen vanuit je eigen kern.

Marrakesh Oriental swing night

Start: Zaterdag 1 juni 2013 om 20:00 uur
Einde: Zondag 2 juni 2013 om 00:30 uur
Locatie: De Concertzaal, Rozensteeg 3, 6862 DH Oosterbeek
Kosten: € 10
Website: www.centaurchairon-salon.nl

Marrakesh Oriental Swing Night in Oosterbeek in de tuinzaal van De Concertzaal in Oosterbeek. Hier kun je naast lekker dansen, genieten van de bijzondere sfeer en de zeer dansbare mooie muziek, ook gezellig inspirerende mensen ontmoeten etc.

Theatrical Bellydance Conference, New York City

Start: Donderdag 6 juni 2013
Einde: Maandag 10 juni 2013
Locatie: New York, Verenigde Staten
Website: <http://theatricalbellydance.com>

Welcome back for the second annual New York Theatrical Bellydance Conference with Anasma and Ranya Renée. While our work may focus on different bellydance styles, we do share a love of the stage. We were inspired to add an additional day to this year's conference, as well as shopping excursions and tourist activities where dancers can get to know each other before the workshops begin. This is the first event in New York and we believe, in the world, that focuses on theatrical approaches to bellydance, in all possible forms. The conference's creative diversity and warm, supportive environment provide a rich meeting ground for the teachers, participants, performers and audiences alike.

BDSS-Event 2013

Start: Zaterdag 8 juni 2013
Einde: Zondag 9 juni 2013
Locatie: Duisburg, Duitsland
Website: www.leyla-jouvana.de

8th/9th June 2013 - WS at Tanzschule Leyla Jouvana and 2 Gala Shows at Theater Grammatikoff

Alexandria Nights

Start: Zaterdag 15 juni 2013 om 11:00 uur
Einde: Zondag 16 juni 2013 om 16:00 uur
Locatie: Bovenburen 104B 9675 HH Winschoten
Website: www.sportcentrumnicojager.nl/

Kom en geniet samen met ons van een onvergetelijk workshop weekend met Dr.Hassan Khailil & Serkan Tutar heerlijk Turks eten bij Gunes & Co Turks Restaurant op zaterdagavond met daarna bijzonder feestprogramma daarna in Het Platform-theater Georganiseerd door Alexandria Nights

Diva's van toen in ruimte en tijd

Start: Zaterdag 29 juni 2013 om 13:00 uur
Einde: Zondag 30 juni 2013 om 14:00 uur
Locatie: Studio Meng, Helmersstraat 140 II, Den Haag
Kosten: € 60
Website: www.farouq.nl

Workshops met Lady Moonlight en Farouq. 8 juni: Diva's van Toen in de ruimte, 13.00-17.00 u In deze workshop onderzoeken we de ruimte die de danseressen uit de jaren '40-'50 gebruikten: met grondpatronen door de ruimte en op de plaats, door te spelen met de ruimte binnen het lichaam maar ook met hun presentatie waren zij fysiek en energetisch zeer aanwezig. We zullen ook werken met techniek, presentatie en energieverdeling tijdens deze workshop. We kijken tevens hoe je dit in je eigen dans kunt weergeven 9 juni: Diva's van Toen in de tijd, 10.00-14.00 u In deze workshop onderzoeken we het begrip tijd in connectie met de klassieke danseressen: hoe gingen ze om met contrast, ritme en melodie, hoe bereikten ze het gevoel van magie en tijdloosheid, hoe gingen ze om met vertragen en versnellen, wat was hun timing? Ook kijken we naar het begrip tijd in je eigen dans Niveau: vanaf licht-gevorderd tot professional Opgave: Peter Verzijl, peterverzijl@planet.nl, 030-2436007. Wacht niet te lang met opgeven!

Pascombinaties & shimmies met Sena

Start: Zondag 30 juni 2013 om 10:00 uur
Einde: Zondag 30 juni 2013 om 13:00 uur
Locatie: Wijkcentrum de Kooistee, Haring 2, Hellevoetsluis
Kosten: € 32,50
Website: www.senadance.com

Een workshop waarin verschillende pascombinaties aan bod komen die je eigen dansstijl kunnen verrijken. Ook gaan we aan de slag met shimmies! Deze workshop is zeer de moeite waard.

DreamBootcamp with Aziza and Issam

Start: Maandag 1 juli 2013
Einde: Zondag 7 juli 2013
Locatie: Aalst, België

Experience a week of fabulous dance and rhythm oriented classes with Aziza of Canada and Issam Houshan of USA! Aziza and Issam will be joining forces during 2013 and Queenie and Khalida of QooKay Productions are VERY happy and honored to be hosting part of their fabulous teaching DreamTour 2013, coming together for the first time in Belgium, giving us a full weeklong of dance goodness in Aalst this summer! Not to be missed!

Vlinders in je buikdans voorstelling

Start: Vrijdag 5 juli 2013
Einde: Vrijdag 5 juli 2013
Locatie: Zaandam, weerp pad 1a
Kosten: € 5
Website: www.patrishanl.nl

Patrishan Saaida en leerlingen presenteren hun vlinders in de buikdans, met speciale gasten. o.a. Jadira, Barbara, Defne, Leilani Reserveren op info@patrishanl.nl

Sluierdans en Buikdans voor Beginsters

Start: Zaterdag 6 juli 2013 om 11:00 uur
Einde: Zaterdag 6 juli 2013 om 13:00 uur
Locatie: Buikdansstudio, Eikenweg 66, Amsterdam
Kosten: € 30,-
Website: www.buikdanslijn.nl

Buikdanseres Shaheen geeft een gevarieerde introductie workshop voor beginsters, waarin je sluierdans en buikdansbewegingen leert en uitleg krijgt over de geschiedenis en achtergronden van de buikdans. Samen Buikdansen is leuk en ontspannend, buikdansen laat je genieten van je lichaam en je gevoel, en het is goed voor je conditie!

Marrakesh Oriental Swing Night

Start: Zaterdag 6 juli 2013 om 20:00 uur
Einde: Zondag 7 juli 2013 om 00:30 uur
Locatie: De Concertzaal, Rozensteeg 3, Oosterbeek (bij Arnhem)
Kosten: € 10
Website: <http://centaurcheiron-salon.nl>

Marrakesh Oriental Swing Night in de tuinzaal van De Concertzaal in Oosterbeek. Hier kun je naast lekker dansen, genieten van de bijzondere sfeer en

de zeer dansbare mooie muziek, ook gezellig inspirerende mensen ontmoeten, nieuwe ideeën opdoen etc.

Zomerweekenden in Utrecht

Start: Vrijdag 12 juli 2013 om 19:00 uur
Einde: Zondag 14 juli 2013 om 18:00 uur
Locatie: De Dansvloer, Balkstraat 31, Utrecht
Kosten: € 30
Website: www.farouq.nl

Met Ahlem, Caroline Nuijts, Dunya, Lady Moonlight, Leana, Laetana, Noor, Sattar al Saadi, Sena, Simone Baddou, en Farouq 12 t/m 14 juli en 19 t/m 21 juli

Shimmy-special "Shimmy's en Accenten"

Start: Zondag 14 juli 2013 om 12:00 uur
Einde: Zondag 14 juli 2013 om 15:00 uur
Locatie: Buikdansstudio, Eikenweg 66, 1092 CB Amsterdam Oost.
Kosten: € 39
Website:
www.buikdanslijn.nl/buikdans_workshop.html

Deze Shimmy-special is een van de populairste workshops uit het Zomerprogramma van de Buikdanslijn. Docente: Shaheen Heupshimmy, schouderhimmy, Afrikaanse shimmy, bilshimmy, veershimmy, Egyptian walk, trill. Aan haar shimmy's herken je de ervaring van een uitgebalanceerde danseres. Shimmy technieken, en goed geïsoleerde accenten vormen de basis van een spectaculaire darbuka-solo! Shimmyen is leuk, ontspannend en oneindig gevarieerd! De diepte in, dus...!

Zomerweekenden in Utrecht

Start: Vrijdag 19 juli 2013 om 19:00 uur
Einde: Zondag 21 juli 2013 om 18:00 uur
Locatie: De Dansvloer, Balkstraat 31, Utrecht
Kosten: € 30
Website: www.farouq.nl

Met Ahlem, Caroline Nuijts, Dunya, Lady Moonlight, Leana, Laetana, Noor, Sattar al Saadi, Sena, Simone Baddou, en Farouq 12 t/m 14 juli en 19 t/m 21 juli

Buikdans-Ritmes in the Spotlight!

Start: Zondag 21 juli 2013 om 12:00 uur
Einde: Zondag 21 juli 2013 om 15:30 uur
Locatie: Buikdansstudio Eikenweg 66, 1092 CB Amsterdam Oost.
Kosten: € 50
Website:
www.buikdanslijn.nl/buikdans_workshop.html

Buikdansmuziek en Oriëntaalse muziek is opgebouwd uit ritmes die sterk verschillen van

Westerse Ritmes. Buikdanseres Shaheen legt je uit hoe verschillende Oriëntaalse ritmes in elkaar zitten, hoe je de ritmes kan herkennen, en welke bewegingen je erop kan doen. Zij legt de ritmes uit aan de hand van bekende en minder bekende muziekstukken, en begeleidt de danseressen op haar darbuka. In deze workshop behandelen wij o.a. het maqsoum, masmoody, tchiftetelli, malfoof, beledi, saidi en 9/8 ritme. Deze workshop verrijkt je dans en is een MUST voor elke buikdanseres die haar dans wil verdiepen en meer van haar buikdans-muziek wil begrijpen!

Spaans Arabische Dans door Carmen

Start: Zondag 21 juli 2013 om 12:30 uur
Einde: Zondag 21 juli 2013 om 16:00 uur
Locatie: Laetana's Bellydance World, Hoogstraat 105A 5615 PB Eindhoven
Kosten: € 37,50
Website: <http://laetana.com>

Een waaier mag niet ontbreken in de Spaans-Arabische dans. De waaier maakt lijnen nog mooier, versterkt je expressie en kan de rol van danspartner goed vervullen. In deze workshop leer je de waaier te gebruiken in je dans met korte combinaties, techniek- en improvisatieoefeningen.

Meleya met Caroline

Start: Zondag 28 juli 2013 om 12:30 uur
Einde: Zondag 28 juli 2013 om 16:00 uur
Locatie: Laetana's Bellydance World te Eindhoven
Kosten: € 37,50
Website: <http://laetana.com>

Lekker aan de gang met de meleya; een dans om je heerlijk in uit te leven en je vrouwelijkheid ten volste tentoon te spreiden. Caroline geeft je combinaties zodat je veel kunt oefenen, wellicht is er tijd voor een mini-choreografie waar je veel van je eigen interpretatie in kwijt kunt. Heb je nog weinig ervaring met de meleya; door de opbouw van de workshop kun je met een gerust hart meedoen. Al wel wat ervaring? Er is genoeg ruimte om de technieken en vooral je uitstraling te verfijnen! Kijk voor meer info op de site.

Marrakesh Oriental Swing Night

Start: Zaterdag 3 augustus 2013 om 20:00 uur
Einde: Zondag 4 augustus 2013 om 00:30 uur
Locatie: De concertzaal, Rozensteeg 3, 6862 DH Oosterbeek (bij Arnhem)
Kosten: € 10
Website: <http://centaurcheiro-salon.nl>

Spetterende Marrakesh Oriental Swing Night in de tuinzal van De Concertzaal in Oosterbeek. Hier kun je naast lekker dansen, genieten van de bijzondere sfeer en de zeer dansbare mooie muziek, ook gezellig inspirerende mensen ontmoeten, nieuwe ideeën opdoen etc.

Dansen op een Taqsim met Faroug

Start: Zondag 4 augustus 2013 om 12:30 uur
Einde: Zondag 4 augustus 2013 om 16:00 uur
Locatie: Laetana's Bellydance World te Eindhoven
Kosten: € 37,50
Website: <http://laetana.com>

Een taqsim is een improvisatie van een instrument (bv. ney, accordeon, oud, qanoun, viool). Dat kan zonder en met een ritme eronder. Vaak is het het emotionele hoogtepunt van de dans. Hoe corresponderen de diverse instrumenten en ritmes met de bewegingen? We onderzoeken diverse mogelijkheden (Klassiek, Baladi, Turks Oryantal, Modern), op diverse ritmes en de overgangen naar de meer ritmische stukken in de muziek. Kijk voor meer info op de site.

Samaai-ritme door Caroline

Start: Zondag 11 augustus 2013 om 12:30 uur
Einde: Zondag 11 augustus 2013 om 16:00 uur
Locatie: Laetana's Bellydance World te Eindhoven
Kosten: € 37,50
Website: <http://laetana.com>

Maak kennis met dit prachtige, meeslepende ritme! Heb je de vorige keer meegedaan? We herhalen kort de kneepjes van het vak van dit ritme, zodat je er weer lekker in komt. Daarna zullen er nieuwe combinatiemogelijkheden voorbij komen en is er ruimte voor eigen improvisatie. Je hebt geen ervaring nodig met het samaai-ritme, wel een portie algemene danservaring. Zie voor meer info op de site.

Khaleegy, dans uit de Golf door Laetana

Start: Zondag 18 augustus 2013 om 12:30 uur
Einde: Zondag 18 augustus 2013 om 16:00 uur
Locatie: Laetana's Bellydance World te Eindhoven
Kosten: € 37,50
Website: <http://laetana.com>

Khaleegy, de dans uit de Golf door Laetana 3,5 uur lekker dansen op het Khaleegy ritme. We leren verschillende pasjes met de daarbij passende bewegingen en werken uiteindelijk aan een korte combinatie. Kijk voor meer info op de site.

International Summer Bellydance Festival 2013

Start: Vrijdag 23 augustus 2013
Einde: Zondag 25 augustus 2013
Locatie: Leiden
Website: www.summerbellydancefestival.com

The ISBF team invites you to the International Summer Bellydance Festival 2013. Workshops - On

23rd-24th-25th August, with great international teachers 6 workshops-6 teachers - total 16 hours Competition - On 23rd & 24th August, "Miss Summer Bellydance 2013" - Category Solo "2013 ISBF Cup" - Category Groups With amazing Prizes. Opening Gala - Show On Saturday "The Bellydance Spectacle" Our festival will present great Bellydance Artists; Aleksei Riaboshapka (Ukraine), Suraiya (Poland), Sarah Shahin (Italy), Anusch Alaweridian (Netherlands) Esmeralda (Brazil), Michelle Mahasin (Brazil), (Contest winner of 2012) Guzel (South-Korea), Dance Company 'Mirage' (The Netherlands), Closing Gala - Show/Party On Sunday 25th of August, Our Performers are: Princess Turrini (Egypt), Loretta (Netherlands), Gina Chen (Taiwan), Daila (Czech Republic), Performance of "Miss Summer Bellydance 2013" More great National and International Bellydance Artists. Further more: Singer Ramy Lapache accompanied by his live band, Arabic DJ, oriental bazaars and more surprises...

Marrakesh Oriental Swing Night

Start: Zaterdag 7 september 2013 om 20:00 uur
Einde: Zondag 8 september 2013 om 00:30 uur
Locatie: De Concertzaal, Rozensteeg 3, 6862 DH, Oosterbeek (bij Arnhem)
Kosten: € 10
Website: www.centaurcheiron-salon.nl

Spetterende Marrakesh Oriental Swing Night in De Concertzaal in Oosterbeek. Hier kun je naast lekker dansen, genieten van de bijzondere sfeer en de zeer dansbare mooie muziek, ook gezellig inspirerende mensen ontmoeten, nieuwe ideeën opdoen etc.

Dansreis Turkije

Start: Donderdag 3 oktober 2013
Einde: Vrijdag 11 oktober 2013
Locatie: Turkije
Kosten: € 750
Website: <http://sheherazade-bazaar.nl>

Van 3 - 11 oktober 2013 is er opnieuw een buikdansreis naar midden Turkije; Cappadocie. Voor verdere info: [www.sheherazade-bazaar.nl], info@sheherazade-bazaar.nl

7th Contest Bellydancer of the World and Fair

Start: Zaterdag 23 november 2013
Einde: Zaterdag 23 november 2013
Locatie: Rheinhausenhalle, Beethovenstraße 20, 47226 Duisburg, Duitsland
Website: www.leyla-jouvana.de/index.php/en/info-menu-festival-engl

7th Contest Bellydancer of the World and Fair in Duisburg with Jury Show and WS.