

Colofon

Raqs wa Risala verschijnt 6 keer per jaar, op de eerste van de maanden januari, maart, mei, juli, september en november. Het blad wordt kosteloos per e-mail verstuurd aan abonnees en gepubliceerd op <http://buikdansen.web-log.nl>.

Aanmelden als abonnee kan door een bericht met als onderwerp 'abonnement' te sturen naar buikdans@startpagina.nl.

Redactie: Judith Scheepstra
Vormgeving advies: Rosanne Pouw
Foto Irka blz. 2: André Elbing
Aquarel blz. 7: Geertje Peggeman

Aan dit nummer werkten mee:
Peter Verzijl, Maaïke Prüst, Marjan Kleinen, Irka, Suzanne Roelofs, John Wesseling.

De **deadline voor nummer 7 is 22 december 2008**. Uw artikelen en items voor de agenda kunt u sturen naar buikdans@startpagina.nl. De redactie beslist of een artikel wordt geplaatst.

Het copyright van het materiaal in dit blad berust bij de auteurs. Dat betekent, dat niets uit het blad mag worden verveelvoudigd 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 auteur.

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

Voorwoord

De eerste jaargang van Raqs wa Risala zit erop. Ondanks de drukte is het een leuk jaar geweest, niet in de laatste plaats door de enthousiaste reacties, maar vooral ook door de samenwerking met iedereen die aan deze eerste zes nummers heeft meegewerkt. In het bijzonder Peter Verzijl en Rosanne Pouw ben ik dankbaar voor hun inspiratie en hun trouwe en betrouwbare bijdragen. En Suzanne Roelofs voor haar toestemming om haar agenda te gebruiken.

In dit nummer mogen weer enkele nieuwe schrijvers verwelkomen. Maaïke Prüst vertelt ons over onze buiken. Daar zouden we als buikdanseressen alles vanaf moeten weten, maar dat valt dus tegen. In een tweede artikel beschrijft zij een Turkse versie van 'So you think you can dance', maar dan voor buikdanseressen. Zij is het meeste onder de indruk van het optreden van een bijzonder jurylid.

Marjan Kleinen gaat ons de komende nummers van Raqs wa Risala berichten over haar ervaringen met de Verdiepingscursus. In dit nummer de eerste aflevering. Irka heeft de stoute schoenen aangetrokken en een privé-les geregeld bij de befaamde Mona el Said. In Cairo, wel te verstaan.

Ook Peter heeft voor dit nummer twee artikelen geschreven. Hij interviewde Ashra, een bijzondere danseres, die haar eigen speciale band heeft met Midden-Oosten. Ook steekt hij dansdocenten een hart onder de riem, voor het geval zij gefrustreerd zijn door leerlingen die veel minder geven om het buikdansen dan zichzelf.

Rosanne Pouw houdt wat dit nummer betreft even pauze, maar wel vindt u hier een recensie van haar degelijke 'Handboek buikdanskleding'.

Ik wens iedereen vast warme, gezellige en dansrijke feestdagen toe. Volgend jaar starten we met jaargang 2 van Raqs wa Risala!

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.

Maaike Prüst

"Buikdansen is al ruim 25 jaar mijn grote passie. In het verlengde daarvan heb ik workshops en evenementen georganiseerd (o.a. de 'Buikmarkt' in het Tropenmuseum in Amsterdam), het tijdschrift Navel opgericht, waarvoor ik enkele jaren redactie- en vormgevingswerk heb gedaan, optredens verzorgd, en geef ik nu al weer bijna 23 jaar met veel plezier lessen en workshops. Mijn grootste specialisatie en fascinatie in de oriëntaalse buikdans is de verfijnde techniek, het (leren) maken van de kleinste isolaties. Daarbij is met name de buik voor mij een bijzonder gebied. Mijn website is www.bellydanz.com."

Marjan Kleinen

Marjan Kleinen is tijdens haar studie culturele antropologie het journalistenvak ingerold en dit is jaren lang haar grote passie geweest, totdat zij er - op een goede dag - genoeg van had om telkens weer de aandacht te richten op het leed in de wereld. Tien jaar geleden raakte zij met huid en haar verslingerd aan het buikdansen. Marjan geeft lessen, workshops en optredens, solo of met haar dansgroep. Verder is zij gek op theatertechniek (met name licht en decorbouw) en het ontwerpen van danskleding. Zij wil buikdans promoten als serieuze vorm van entertainment en - in de toekomst - een theateervoorstelling maken.

Irka

"Ik ben sinds 1996 gefascineerd door de oriëntaalse dans, mede door het zelfvertrouwen, de schoonheid en de elegantie die de danseressen uitstralen. Bijna mijn hele danscarrière heb ik de eer gehad om van Salomé (Margot Widdershoven) les te hebben, voor mij de grootste. In haar dansschool ben ik 7 jaar geleden begonnen met lesgeven. Bij de oriëntaalse dans raak je niet uitgeleerd. Ik leer ook veel van mijn leerlingen. Ik heb workshops gevolgd bij onder andere Farouq, Mariska, Aziza (USA), Orit, Aïda Nour (Caïro) en Mona el Said (Caïro). Daarnaast heb ik veel geleerd bij de Verdiepingscursus. Ik ben blij dat ik de dansschool van Salomé (<http://www.bellydancesalome.com>) met succes weet voort te zetten en de oriëntaalse dans met al zijn charme mag laten zien in België, Duitsland en Nederland".

Suzanne Roelofs

Suzanne Roelofs is de oprichtster van één van de belangrijkste Nederlandse websites op het gebied van buikdansen: www.bellydancing.nl. Deze website vormt de basis voor de agenda in dit blad. Zelf begon Suzanne in 1997 met oriëntaalse dans. Via verschillende docenten in binnen- en buitenland heeft zij zich in de Egyptische en Turkse stijl verdiept. Zij geeft lessen en workshops en was enige tijd medeorganisator van oriëntaalse swingavonden in Groningen.

🌿 **Ambassadrice van de oriëntaalse cultuur** 🌿

Ashra (Dorit Ravid) woont in Amsterdam, maar is afkomstig uit Israël. Ze geeft les in Amsterdam en Leiden. In dit portret lezen we meer over haar achtergrond, haar drijfveren en haar grote passie, de buikdans. Peter Verzijl vraagt graag jullie aandacht voor deze danseres en lerares die weet dat buikdans veel meer is dan een verzameling isolaties en pasjes, maar dit kan verbinden tot een groter geheel.

Eerste les

Mijn eerste les had ik in 1993. Toen kwam ik terug in Nederland na een reis in India. Ik wist dat ik een tijdje in Nederland zou blijven om te studeren. Het leek me ook een goede tijd om met buikdansles te beginnen. In India was ik erg geraakt door de Indiase klassieke dans, maar eenmaal terug in Nederland wist ik dat ik moest gaan buikdansen, hoe mooi de Indiase dans ook is.



Foto © Jaywalker

Arabische cultuur al gezaaid

Geboren en getogen in Jeruzalem, ben ik altijd al aangetrokken geweest door de oriëntaalse cultuur om me heen. De Arabische cultuur was al lang in me gezaaid voordat ik me daar als volwassen vrouw bewust van werd. Ik kan me nog de aantrekking herinneren die ik als kind voelde tot het Arabische (oostelijke) gedeelte van de stad. Ik wilde mijn eerste oorbellen, gemaakt van namaak Palestijnse munten, perse daar kopen en niet in het westen van Jeruzalem waar je moderne spullen kon kopen. Toen ik oud genoeg was om met vriendinnen uit te gaan, wilden wij liever naar het Arabische deel van de stad om wat te drinken of te eten. Baklava en muntthee leken ons in alle opzichten veel heerlijker.

Pas toen ik na een paar jaar uit Nederland terugging naar Jeruzalem, waar ik met Palestijnen werkte, ontdekte ik ook mijn liefde voor de Arabische muziek. De aantrekking tot die muziek was zo sterk dat ik er op wilde leren dansen, terwijl ik me niet eens realiseerde dat

dat buikdans was. Het ging mij in de eerste plaats om de muziek en niet om de bewegingen. Pas later, toen ik lessen volgde, ontdekte ik dat het qua stijl en gevoel precies bij mij paste en dat ik er veel expressie in kwijt kon. Het voelde heel natuurlijk: alsof ik een oude taal kwijt was die ik me ineens weer herinnerde.

Bij mijn eerste les ontdekte ik al dat dit een lange weg moest zijn want ik zag uit hoeveel kleine elementen deze dansvorm bestond. Heel anders dan sommige leerlingen die een paar lessen kwamen volgen in de hoop dat ze het dan onder de knie hadden. Meteen voelde ik dat ik daar jaren aan zou moeten besteden omdat het een complexe wereld is van verschillende stijlen, technieken en muziek.

Vorming als danseres

Sindsdien heb ik jarenlang les gehad in onder andere Nederland, Egypte, Israël en Turkije.

Belangrijke docenten zijn voor mij geweest: Ina van Limburg, mijn eerste lerares. Door haar heb ik als beginner inzicht gekregen in de dans. Zij heeft met haar enthousiasme en respect voor de Arabische vrouw, vrouwelijke oerenergie in me losgemaakt; Mahdy Emara was voor mij als leraar en gids belangrijk omdat hij mij geïntroduceerd heeft in de folkloristische wereld van Egypte en de traditionele Egyptische stijlen. Hij heeft bij mij het Egyptische gevoel aangewakkerd en een groot deel van mijn vorming heeft plaats gevonden in de tijd dat ik bij hem in de dansgroep zat en mijn eigen stijl begon te vormen aan de hand van zijn choreografieën. Door hem ben ik de dans ook op een meer spirituele manier gaan ervaren. Hij begon me dieper te raken en kreeg ook een mentale en geestelijke kant, naast het lichamelijke.

Daarnaast is Zaza Hassan, meester in techniek en kleine details, belangrijk voor me geweest en Farida Fahmi met haar romantische en nostalgische stijl. Zij heeft me geïnspireerd om het niveau van mijn lessen te bewaken door trouw te zijn aan de schoonheid van de dans en de techniek; Nabil Mabrouk (folklore op zijn best van iemand die de dans uit de eerste hand kent); Khareya Mazin

(absolute oerenergie). Ik was vereerd dat ik van haar iets mocht leren zonder woorden, door alleen te kijken en mee te dansen. Zij heeft me geïnspireerd om de dans in de traditie door te geven, zodat deze blijft bestaan; Dandash (het verbinden van een vurige en aardse stijl, het mengen van vrouwelijke en mannelijke energie). Verder zijn Ibrahim Farrah, Nadia Gamal, Suheir Saki en Jawab als dansers/essen inspiratiebronnen geweest.

Contact met vrouwelijke energie

Ik ben na 3 jaar al begonnen met optreden. Ik was zo enthousiast, ik kon niet langer wachten. Achteraf gezien was dat misschien een beetje snel, maar toen voelde dat niet zo en ik heb er achteraf veel van geleerd. Al snel had ik het gevoel een mooi optreden te kunnen geven, niet puur om mijn behoefte aan aandacht te bevredigen maar ook om het publiek te kunnen laten genieten en blije mensen te zien die altijd vrolijker werden en energie kregen na mijn optreden. Nog steeds vind ik dat prachtig om te doen zodat ze een stukje extase meekrijgen. Ik voel me dan een soort boodschapper. Zelfexpressie wordt steeds belangrijker voor mij en hoewel ik het nog steeds leuk vind mijn choreografieën op het podium te laten zien en mijn muziekinterpretatie met het publiek te delen, vind ik de laatste tijd het lesgeven toch belangrijker.

Ik geef mijn leerlingen choreografieën waar ze zelf mee gaan optreden en dat weer op hun eigen manier vertalen. Daarnaast ben ik blij als ik mensen kan leren aarden en sensueler kan laten worden, hun zachtheid en vrouwelijkheid kan laten ontdekken. In ieder geval ben ik dankbaar dat ik zo'n mooie kunstvorm en bewegingsleer aan anderen mag leren, zodat zij op hun beurt geluk, ruimte, genot, schoonheid en extase mogen beleven met hun eigen lichaam. Daarbij vind ik het belangrijk dat cursisten veel kennis hebben over ritmes, muziekinterpretatie, techniek en expressie en dat ze zich inleven in de verschillende tradities binnen de oriëntaalse dans.

Het is geen toeval dat deze dans zo populair is geworden. Ik denk dat de wereld de helende kracht van deze dans en cultuur nodig had om weer in contact te komen met vrouwelijke energie. Vrouwen maar ook mannen hebben deze dans nodig om meer vrouw te mogen worden in deze harde, stressvolle tijd. Ook wil ik vrouwen meegeven dat ze de integratie van seksualiteit in hun leven inpassen. Ik probeer vrouwen te leren meer van hun lichaam te genieten, zich er niet voor te schamen maar er

ook niet mee te koop te lopen. Daarom probeer ik hen op een integere manier te leren hun seksuele energie te gebruiken en die te transformeren tot kracht en vreugde zonder zich ervoor te schamen en zonder te denken dat ze hiermee mannen moeten verleiden. Het gaat in de eerste plaats om je eigen ervaring. Vrouwen zijn mooi krachtig als ze sexy zijn, dat hoeven ze niet te verbergen maar je moet wel leren dat te doen zonder de verkeerde indruk te geven of uitdagend te zijn. En dat leer ik mijn leerlingen al vroeg.

Bij mijzelf zijn mannelijke en vrouwelijke energie meer in balans gekomen. De dans heeft mij als vrouw gevormd en ik heb mezelf meer opengesteld voor de zachtheid en sensualiteit in mezelf. Mijn verbondenheid met de natuur, Moeder Aarde en met tradities en energieën van generaties van vrouwen tot ver in de oudheid is veel beter tot uiting gekomen. Buikdans heeft een helende, therapeutische waarde en het is ook niet vreemd dat ik, toen ik begon met dansen, ik ook begon met een studie natuurgeneeskunde. Dit was een brede studie met veel lichaamswerk. Naast de buikdans heb ik een aantal jaren als natuurgeneeskundige, massagetherapeute en medisch astrologe gewerkt, maar de laatste jaren ben ik fulltime met de dans bezig. In mijn lessen komt mijn holistische achtergrond terug. Ik let altijd op de houding, de gronding, hoe bewegingen tot stand komen, wat het lichaam met de geest doet. Ik vind het heel belangrijk dat mijn leerlingen zich bewust zijn van wat ze doen en hoe ze het doen.

Identificatie en integratie

Ik voel me sterk en vrij als vrouw in deze maatschappij. Helaas kunnen Moslimvrouwen dat niet altijd zeggen. De oriëntaalse dans is het erfgoed van de Arabische vrouw. Ze heeft hem van haar moeder geleerd en haar moeder weer van haar moeder. Generaties lang mochten vrouwen niet in het openbaar dansen of alleen onderling. Ik hoop dat ik, nu ik juist met dit erfgoed bezig ben, kan bijdragen aan de emancipatie van de Moslimvrouw van vandaag: dat ze vrijer, sterker en sexier mag zijn, drie dingen die ze generaties lang heeft moeten onderdrukken in een patriarchale wereld. We kunnen veel van deze vrouwen leren en andersom. Tegenwoordig komen ook Moslimvrouwen naar mijn lessen en ik ben daar blij om. Voor mij is de cirkel dan echt rond.

Door mezelf als Israëlsche vrouw te identificeren en één te worden met de cultuur van de 'vijand' heb ik zelf al lang vrede

gesloten met de Palestijnen en voel ik me nu al jaren in zekere zin vertegenwoordigster van het prachtige erfgoed van de Arabische muziek en dans. Vooral in deze tijd met zijn vele integratievraagstukken voel ik me ambassadrice van de oriëntaalse cultuur. Daardoor ben ik mezelf ook completer gaan voelen.

Ik voelde al snel dat ik niet alleen aan westerlingen moest laten zien hoe mooi de oriëntaalse cultuur is, maar ook hoe je met respect en waardering moet kijken naar iemand die het oriëntaalse erfgoed probeert te behouden door zich in de muziek en de dans te verdiepen. Gelukkig is de positie van de buikdanseres in al die jaren wel wat veranderd door de openheid en popularisering van de dans, maar helaas hebben nog maar weinig danseressen dit in hun carrière en leven mogen meemaken. Daarom vind ik het spijtig dat de kostuums (gek genoeg vooral in de Islamitische landen) zoveel bloter zijn geworden, want dit werkt het hele proces tegen. Wil je nu respect of niet?

Dans van binnenuit ervaren

De bevolking en de cultuur van de verschillende oriëntaalse landen zijn voor mij een grote inspiratiebron. Ik reis veel met als hoofd- of bijdoel de dans te bestuderen zoals die door de mensen zelf gedanst wordt. Ik kijk en dans mee op feesten, bruiloften of zelfs gewoon in de keuken met vrouwen die dansen zoals dat al generaties wordt gedaan. Zo ervaar ik de dans van heel dichtbij binnen de context van het dagelijkse leven van die cultuur. Ik vind dat veel belangrijker dan les volgen van een docent in dat land, hoewel ik dat ook doe als ik op reis ben. Zo heb ik dansen geleerd van zigeuners in Turkije, India en de Balkan en van dansende vrouwen in Egypte en Griekenland. Je ervaart op deze manier niet alleen de techniek en de stijl van de dans maar ook de hele sfeer er omheen, de situatie en de geschiedenis van deze kunstvorm. Deze ervaringen probeer ik ook door te geven aan mijn leerlingen. Wat mij inspireert draag ik meteen over zodat het anderen ook kan inspireren, ook al zijn ze zelf niet in dat land geweest.

Een andere inspiratie bron is de muziek. Dat is het begin van alles. Dat kan traditionele muziek zijn maar ook fusionmuziek. Die spreekt me aan, omdat zij meerdere kanten heeft en vaak meerdere culturen of tradities tot één samenvoegt. Zij past ook bij de dag van vandaag. Maar authentieke, traditionele muziek blijft me nog sterker inspireren. Want ik

vind wel dat als je met een bepaalde dansstijl bezig bent je ook altijd verantwoording moet afleggen aan de grondprincipes van die stijl, door bijvoorbeeld óf de techniek goed te beheersen als je met de muziek experimenteert óf juist veel kennis te hebben van de muziek en de ritmes als je improviseert. Het moet hoe dan ook de muziek beeldend maken.



Foto © Hydros

Positieve en negatieve veranderingen

Er is wel het nodige veranderd in de jaren dat ik dans. Vroeger was de buikdanswereld een kleine wereld, waarin iedereen elkaar kende. Je wist met wie je te maken had. De mensen die er mee bezig waren, waren meer integer en serieuzer dan nu, vind ik. Niveau en kwaliteit waren belangrijk en mensen hadden meer respect voor elkaar en voor de kunstvorm zelf. Nu is de dans commerciëler geworden en er is minder toewijding en passie. Toen was er meer sociale controle omdat mensen elkaar kenden. Dat hield het niveau ook hoog. Door de popularisering van de buikdans is dat enorm veranderd. Veel kwaliteit en degelijkheid zijn verloren gegaan. Velen werken uit commercieel oogpunt of vanuit hun ego en niet vanuit hun hart. Ik heb vaak heimwee naar oude tijden waarin je bijna alle muzikanten kende en bijna iedereen je naam kende als danseres of collega. Dat vond

ik ook echt oriëntaals. De buikdanswereld is westers en individueler geworden, meer vervreemd van elkaar en minder verbonden met de Arabische cultuur.

Ik vind het erg dat danseressen nu zo vaak voor zo weinig geld dansen en dat er veel mensen lesgeven die dat helemaal niet kunnen of die bijna geen podiumervaring hebben. Maar ik blijf hopen dat mensen het verschil zullen zien tussen een goede en een slechte danseres of een goede docent en een slechte docent die net 1 of 2 jaar les heeft gehad.

Wat ik wel leuk vind is dat de danseressen die al lang bezig zijn, echt mooie dingen maken, na jarenlang hard werken een eigen stijl hebben ontwikkeld, veel te bieden hebben en ook soms vernieuwend bezig zijn. Gelukkig is er ook meer informatie beschikbaar en kan iedereen ook de docente kiezen die bij haar past. Erg positief vind ik ook het ontstaan van de Buikdans Bond. Dat is fantastisch en ook hard nodig. Ik hoop dat dat de situatie een beetje zal helpen veranderen door naar niveau en degelijkheid te streven. Ook een elektronisch blad als Raqs wa Risala vind ik een mooi initiatief, een goede oplossing voor het onsamenhangende wereldje waar ik het net over had. Verder ben ik blij dat buikdans tegenwoordig niet alleen meer als entertainment op een feest wordt gezien maar steeds vaker ook op het podium te vinden is tijdens culturele festivals. Dat is dan weer de

positieve kant van de popularisering. De oriëntaalse dans wordt steeds meer erkend als podiumkunst. Daardoor kunnen steeds meer talenten zich ontwikkelen en meer mensen met de oriëntaalse dans op een hoog niveau werken.

Nieuwe lagen en interpretaties

In de toekomst zou ik graag meer producties maken voor podium en theater. Ik heb het afgelopen jaar samen met Laura de Gaspari en het Leidse Volkshuis een festival georganiseerd voor oriëntaalse danskunst, in een mooi theater. Het was een groot succes en ik hoop dat te kunnen herhalen. Ook wil ik graag voor mijn dansgroep "Ashra Bellydance" choreografieën blijven maken en zelf meer op het podium dansen. Verder zou ik de klassieke stijl meer willen uitwerken en delen met het publiek.

Ik ben nu 15 jaar bezig, maar kan altijd nieuwe lagen ontdekken in de klassieke muziek of nieuwe interpretatie van de muziek ontdekken. Heel graag zou ik de prachtige traditionele dansen in stand willen houden en ik hoop dat ik veel mensen blij mag maken door ze te leren dansen. Door daarbij holistischer te werken met de dans hoop ik dat ik mensen kan helpen gelukkiger en meer zichzelf te worden.

Peter Verzijl

🌿 Buikdansen en je buik 🌿

Maaike Prüst is al jaren gefascineerd door de schoonheid, de kracht en de verbazingwekkende mogelijkheden van de vrouwelijke buik. In dit artikel vertelt zij ons over de merkwaardige relatie van veel westerse vrouwen en zelfs buikdanseressen met hun buiken. Zij maakt ook duidelijk waarom juist de danseressen onder ons daar iets aan zouden moeten doen.

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.

Omdat elke volwassen vrouw een natuurlijke welving rond haar buik heeft als bescherming voor een ongeboort 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 buikdanseressen de problemen rond de buik achter zich gelaten 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 het gevoel, en vooral het 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 écht 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 mager 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 niet of nauwelijks 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 vooral buikrollen, helpen fantastisch tegen verstopping. Er zouden veel 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, vooral met de buik- en bekkenbewegingen hierin. Ook kunnen voorzichtige en vooral kleine buik- en bekkenoefeningen helpen tegen menstruatiepijn 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 orgasmen.
- 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 heel kleine buikbewegingen sowieso het meest effectief. Natuurlijk moet je bij sterke of chronische buikklachten altijd een arts raadplegen.

Onze buik: wij!

Ik vind het hoog tijd 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.

Maaïke Prüst

Discipline en vrijblijvendheid bij buikdans

De meeste lezeressen van dit blad zullen verslingerd zijn aan buikdansen. Zij steken veel tijd in hun dans en delen hun passie met andere danseressen. Als dansdocent komen zij ook leerlingen tegen die vooral dansen voor de lol en voor de gezelligheid. Of omdat ze alleen nieuwsgierig zijn naar die met mythes en mysterie omgeven dans. Hoe ga je daar als docent mee om? Peter Verzijl deed een bliksemonderzoekje onder vier van zijn collega's.

Je geeft al een tijdje les en een aantal dingen valt op: sommige leerlingen moet je achter hun broek blijven zitten voordat ze hun lesgeld betalen. Bij het instuderen van de leerlingenvoorstelling valt de een na de ander af, omdat ze geen zin meer hebben of het niet aankunnen, weer andere cursisten vinden de basishipdrop niet meer nodig om te doen in de les "omdat ze hem al kunnen".

Hebben buikdanscursisten nu echt zo weinig discipline? Hoe komt dit? En wat doen de leraressen er zelf aan als dit inderdaad zo is? Tijd voor een kort onderzoekje. Ik vroeg het de volgende leraressen: Roos Belinfante (Bussum, Hilversum), Nansi Lande-Beets (Nieuwegein), Marijke Minnema (Malden en Nijmegen) en Laetana (Eindhoven).

Ervaar je spanning tussen vrijblijvendheid en discipline in de buikdansles?

Roos:

"Veel mensen willen iets leuks doen in hun vrije tijd, iets voor zichzelf, waarin ze eigenlijk niet hoeven te presteren. Vaak zoeken ze iets dat in hun drukke leven past. Dan maakt het niet uit of het buikdans is of salsa of yoga. Die mensen zijn meestal niet erg gedisciplineerd. Ze komen regelmatig niet (vaak zonder af te bellen), betalen vaak te laat, zeuren over geld of willen per les betalen. Er zijn ook mensen die werkelijk willen leren en dat fijn vinden om te doen, zich echt geroepen voelen door de dans en mij als docent prettig vinden. Deze leerlingen zijn erg trouw, komen bijna altijd en als ze niet komen, dan bellen ze af. Ze blijven ook meestal een paar jaar".

De nadruk op ontspanning ziet Nansi ook: "De mensen die komen zijn er over het algemeen voor hun ontspanning. Een enkeling wil zich echt op het dansen storten om ermee op te treden. Ik zoek altijd verdieping in mijn lessen maar realiseer me dat niet iedereen daar op zit te wachten. Ik vind het wel moeilijk als mensen zich niet overgeven aan de dans, wat voor motief ze daar ook bij hebben".

Marijke zegt kernachtig:

"De vrijblijvendheid is groot en de discipline is matig".

Laetana maakt een vergelijking met het klassieke ballet:

"Als je het vergelijkt met het klassiek ballet dat ik vroeger deed, is er minder discipline. Daar kwam het niet in je op om te laat de les binnen te komen en daarmee de warming-up van de anderen te verstoren. Of om als nieuwe leerling in een groep meteen vooraan te gaan staan of je niet af te melden als je verhinderd was. Ik zie dat buikdanscursisten dit soort dingen veel vaker doen. Mensen die gaan buikdansen denken ook sneller dat je verder kunt komen zonder te oefenen. Maar alleen danseressen die oefenen, workshops in het binnen- en buitenland volgen en tijd en geld investeren in hun dans, kunnen goed worden".

Waardoor komt dit denk je?

Roos vindt dat het te maken heeft met ontwikkelingen in de maatschappij:

"Het heeft denk ik te maken met de maatschappij waarin we leven. Er is erg veel aanbod, mensen willen eigenlijk van alles mee maken en vooral niets missen, fladderen van de ene naar de andere activiteit en zijn druk, druk, druk... Ook zijn we niet meer gewend ons voor langere tijd aan iets (werk, kerkgemeenschap, relaties) te committeren. We voelen ons minder gauw verbonden met onze medemens en dragen daar ook liever geen verantwoordelijkheid voor".

Nansi vindt dat eigenlijk ook:

"Vaak zijn vooral jonge meiden heel enthousiast bij het idee dat ze een dans op het podium gaan doen bij bijvoorbeeld een leerlingenvoorstelling. Maar naarmate ze een dansje vaker moeten herhalen hebben ze er geen zin meer in. Ze hebben moeite met concentreren. Ik vraag me dan af of het typisch is voor deze tijd, waarin mensen gewend zijn aan snel wisselende prikkels. Ik mis dan de discipline om langer aan een en hetzelfde te oefenen zodat de kwaliteit beter wordt en een dans ook meer doorleefd kan worden".

Marijke legt de nadruk op het zoekende van leerlingen:

"De buikdans trekt geen doorsnede van de bevolking: veel vrouwen, weinig mannen, veel zoekers en dan vooral vrouwen die zoeken

naar hun vrouwelijkheid of naar de exotische kanten van het leven. En als ze dan blijven komen, zeggen we dan niet zelf dat je juist in deze dans zoveel ruimte krijgt tot experimenteren? Van improviseren in de dans naar improviseren rond tijd en geld is het dan maar een klein stapje”.

Laetana ten slotte:

“Zelf vind ik discipline niet erg maar vele leerlingen vinden dat juist niet fijn. Het is dus niet voor iedereen weggelegd een goede danseres te worden. Daar is discipline voor nodig en die ontbreekt bij 95% van de leerlingen. Zij komen naast de dans vaak voor de gezelligheid, waar op zich niets op tegen is natuurlijk”.

Wat is je oplossing hiervoor?

Roos zoekt het in het vergroten van de betrokkenheid op elkaar:

“Ik vind het moeilijk mensen op hun ongedisciplineerde gedrag aan te spreken omdat ze het voor hun plezier doen en zich niet vast willen leggen. Ondertussen ben ik wel wat wijzer geworden. Losse lessen doe ik niet meer, tenzij ik die persoon al langer ken en weet dat ze vaak komt en gewoon betaalt. Ook heb ik ontdekt dat mensen gedisciplineerder zijn als ze zich verbonden voelen met de groep. Daarom organiseer ik gezamenlijke activiteiten zoals een videoles, bezoeken aan een buikdanswinkel en etentjes. Dat maakt een groep meer een geheel. Los-zand groepen vallen bijna altijd uit elkaar”.

Nansi vindt dat ontspanning belangrijk is maar dat er wel gewerkt moet worden:

“Een gezellige en ontspannen sfeer is belangrijk, maar ondertussen moet er wel gedanst en gezweet worden. Ook vraag ik regelmatig van mijn leerlingen dat ze zelf aan de slag gaan met improviseren, omdat dit een essentieel onderdeel van (buik)dansen is. Als vriendinnen onder de les theebransjes houden grijp ik steeds eerder in. Ik zet ze met een geintje uit elkaar en benadruk dat dans een non-verbale taal is. Hoe meer je praat en in je hoofd blijft hangen, hoe minder je echt danst en iets kunt overbrengen. Daarbij wil ik niet dat anderen in hun leerproces gestoord worden. Qua techniek ga ik niet altijd uit van de laatste modebeweging als deze blessuregevoelig is. Soms moeten leerlingen

daarbij een nieuwe gewoonte aanleren en dat vraagt een zekere vorm van discipline. Als ze daar zelf het heilzame effect van voelen, zullen ze minder tegenstribbelen tegen deze ‘eisen’. Ook vind ik het belangrijk om over te brengen dat je op een bepaalde muzieksoort niet iedere willekeurige beweging kunt uitvoeren en dat je soms echt naar de muziek moet luisteren. Voor sommigen is dat technisch en verstandelijk maar dan probeer ik ze ervan te overtuigen dat dit hen later meer mogelijkheden geeft hun gevoel te uiten”.

Marijke maakt een duidelijk onderscheid tussen voor, tijdens en na de les:

“Ik heb geleerd gepaste afstand te bewaren en mijn verwachtingen bij te stellen. Daarmee bedoel ik dat ik in mijn rol als docente tijdens de les anders ben dan na de les, bij de koffie- en thee rondjes. Iedere groep heeft zijn eigen dynamiek. Bij de ene groep begin ik soms de warming-up zonder muziek. Je merkt dan dat te laat komen erg onaangenaam wordt. Ook benadruk ik nogal eens dat de gezelligheid voor na de les is. Wat mijn verwachtingen betreft: ik weet dat ik iets moois aanbied en verwacht dat men daar voor betaalt. Ik heb een keer met een deurwaarder bedreigd en daarna besloten het nooit meer zo ver te laten komen. Daar ben ik behoorlijk gedisciplineerd in geworden. Elke les is bij mij anders, want elke groep is anders. Je zou kunnen zeggen dat ik klantgericht les geef maar soms doe ik ook waar ik zelf behoefte aan heb. Verder los ik niet zoveel op en als het dan toch moet: humor is het antwoord. Ik houd van lesgeven en bewegen en zolang er leerlingen blijven komen blijf ik dat ook doen!”

Laetana zoekt de oplossing bij zichzelf:

“Hoe ver moet je blijven zeuren, denk ik wel eens. Uiteindelijk ben ik zelf de oorzaak, want ik besef dat niet iedereen hetzelfde streven naar perfectie heeft als ik. Dus moet ik het loslaten en mezelf prijzen dat ik wel de discipline heb gehad om iets op te bouwen”.

Een mini-onderzoekje onder vier leraressen is natuurlijk verre van representatief, maar het lijkt er wel op dat er een kleine spagaat bestaat tussen wat je normaal gesproken wilt als lerares en wat de leerlingen willen. Goed om daar als docent rekening mee te houden!

Peter Verzijl

De Verdieping van Marjan

In september is voor de vierde keer de Verdiepingscursus voor buikdanseressen van start gegaan. Peter Verzijl, Letty Vos, Laudie Vranken en Mariska Assink bieden een tweejarige opleiding voor gevorderde danseressen aan, waarin zij uitgebreid ingaan op de achtergronden van de buikdans, de verschillende stijlen en de methodiek van het lesgeven. Marjan, die onlangs is toegelaten tot de opleiding, doet verslag van haar ervaringen.

Auditie

Wat een hoop mooie vrouwen, van alle leeftijden en lengtes en uit alle delen van het land. En ze kunnen allemaal dansen. Ik dacht in mijn overmoed dat ik hier wel redelijk gemakkelijk doorheen zou rollen, maar nu ga ik toch twifelen. Twee groepen met gegadigden en zeker de helft gaat afvallen. Slik! Heel even komen X-Factor visioenen bij me op van een strenge jury die ieder afzonderlijk ongenadig gaat afkammen. Ten onrechte, blijkt.

De docenten, Peter Verzijl, Mariska Assink, Laudie Vranken en Letty Vos, maken er een feestje van. Na de warming up, waarbij de focus ligt bij lichaamshouding en -bewustzijn, komen de Arabische ritmes aan de beurt. We vormen een cirkel en om de beurt danst iemand een stukje voor en nodigt vervolgens een ander uit om mee te dansen en over te nemen. Uit mijn ooghoeken zie ik de overige docenten aantekeningen maken in hun notitieboekjes. Niet op letten, gewoon je ding doen en daar het beste uit halen, spreek ik mezelf toe. Het volgende onderdeel zijn sierlijke armbewegingen, niet echt mijn sterkste punt - voor mijn gevoel beweeg ik alsof ik de was ophang -, maar goed, ik kom hier om te leren, nietwaar. Tenslotte mogen we improviseren op een stukje beledi. Hier kom ik weer op redelijk veilig terrein, want ik houd van de muziek en ik houd van improvisatie. De auditie is over voordat ik er erg in heb en het was nog leuk ook.

Na afloop praten we nog wat na. Sommigen geven zichzelf nu al nul kans. Zelf zou ik het niet weten, maar ik sluit een weddenschap met mezelf af, wie er – eventueel, als alles goed gaat en ijs en weder dienende – bij mij in de groep komt: een statige dame met lang, spierwit haar, een sportief en atletisch type, een klein, exotisch en vrolijk meisje en een danseres met perfecte techniek en rustige uitstraling. Een aantal dagen later word ik gebeld door Mariska: ik ben er door. Yeeeha!

Eerste les: de basis

Ik heb mijn weddenschap gewonnen. Het is een gemêleerde groep en ik ben in de wolken.

De verscheidenheid aan stijlen is inspirerend en ik verwacht een hoop van de docenten. Ik ben niet bang om het podium op te klimmen, maar als ik na een optreden de video bekijk, vliegt het voor mijn gevoel alle kanten op. Ik wil rust en gratie en elegantie en waardigheid en schoonheid en finesse, kwaliteiten die ik bij dit viertal ruimschoots aanwezig zie en die ik schaamteloos ga afkijken en inpakken en meenemen. Peters reputatie als strenge leraar is hem vooruitgesnel. Hij geeft volmondig toe behoorlijk kritisch te zijn om er dan bijna verlegen aan toe te voegen “ik wil het gewoon goed doen”. Dat komt dan mooi uit, want daarvoor was ik dus gekomen. En hij brengt het met humor, door regelmatig voor te doen hoe het juist niet moet. Dat neemt niet weg dat ik van schrik bijna opzij spring als hij tijdens de camel ineens mijn kant op stormt, rakelings langs me heen scheert en vervolgens – tot mijn opluchting - de buurvrouw corrigeert in plaats van mij. Laudie heeft een schema gemaakt met alle basisbewegingen en het is de bedoeling dat we die allemaal gaan behandelen.

Tegen het einde van de les hebben we ongeveer een derde van het programma afgewerkt, maar dat geeft niet: we gaan voordansen. Dit brengt een lichte paniekaanval te weeg bij één van ons plus de nodige tegenwerpingen, sussende geluiden en geruststellingen. De paniek blijkt volkomen ongegrond, want de dame in kwestie danst werkelijk prachtig. Zelf krijg ik feedback op – uiteraard – mijn armen en op het feit dat ik soms net naast de muziek zit. Ai, weer te veel ongeleid projectiel. Dat wordt nog meer focus op rust en eenvoud en concentratie en vooral veel armenwerk in mijn eigen lessen. Wat zullen mijn leerlingen een spierpijn hebben de komende maand.

Tweede les: ritmes

Het eerste dat opvalt, zodra we de ruimte binnenkomen, is de enorme hoeveelheid trommels. Daf, bendir, riq, drbuka en tamboerijn. Het is er allemaal. Ik stort me onmiddellijk op de bendir, want dit instrument heb ik meegenomen van mijn Tunesië trip en ik wil nu wel eens weten hoe je daarop speelt.

De les wordt verzorgd door Letty en Sattar, die niet alleen een gerenommeerd drbuka speler is, maar ook deskundig in het begeleiden van danseressen. Ik begrijp van Laudie en Mariska dat dit bepaald niet vanzelf spreekt. Veel percussionisten gaan zo op in hun eigen spel (lees 'gefreak') dat ze nauwelijks oog hebben voor de arme danseres die het allemaal moet zien bij te benen. Hoe dan ook, wij gaan onder deskundige en bezielende leiding een aantal ritmes leren en er vervolgens op dansen. Dat blijkt ontzettend leuk te zijn. We leren achtereenvolgens malfoof, masmoody, wahda, maqsoum, chiftetelli en ayoub. Deze opeenvolging van ritmes levert een complete routine op die uitgesproken dansbaar is. De groep wordt gesplitst in tweeën waarbij iedereen beurtelings danseres en muzikant/publiek is. Uiteraard wordt ook in deze les in drietallen voorgedanst en het blijkt lang niet eenvoudig om de overgangen te timen. Ik vervloek mijn overmoed wanneer ik al een tijdje om mijn as draai en niet durf te

stoppen, want elk moment kan het volgende ritme komen. Dan mag ik van mezelf overgaan in een shimmy en kom ik hopelijk van mijn duizeligheid af.

Aan het eind van de les krijgen we de unieke gelegenheid om onder percussiebegeleiding van Sattar individueel voor te dansen. Alleen het einde en de ritmes worden afgesproken, de rest is improvisatie. Slechts een enkeling durft. Ik aarzel en ik vind het doodeng, maar ik wil dit al tijden en ik ga het gewoon doen. Na afloop van de les bedank ik Sattar uitbundig en de rest van de dag loop ik op wolkjes. Toevallig zit ik op drbukales. Zodra mijn trommelmaatje terug is van vakantie, duw ik haar de ritmes onder de neus. En als we dan flink oefenen, wie weet..... Ik zie zo'n dans al helemaal voor me....

Wordt vervolgd!

Marjan Kleinen

Advertentie

Gomsa

duizend-en-één oriëntaalse artikelen

Gomsa beschermt tegen het kwaad en wordt gesymboliseerd door een hand. Duizend-en-één handgemaakte artikelen uit onder meer Marokko, Tunesië, Egypte, Turkije, Pakistan en India. Mozaïektafels, stoelen, divans, kasten, kussen, tassen, poefs, wierook, sieradendozen, koper, geurbranders, aardewerk, theeglazen, sieraden, hemelbedden, tegels, heupsjaals, Boeddhabeelden en een zéér uitgebreide collectie oosterse lampen in diverse vormen, maten, kleuren en materialen.



Openingstijden dinsdag t/m vrijdag van 12:00-18:00 uur & zaterdag van 11:00-18:00 uur
A Zoutmanstraat 6-A, 2518 GP Den Haag
T/F 070-3020586

OV Vanaf zowel Den Haag CS als HS bereikbaar met tram 17 richting Statenkwartier, halte Elandstraat

🌿 Dansles thuis bij Mona el Said 🌿

Privé-les van een danseres die je al jaren bewondert, omdat je haar hebt zien dansen op een video of DVD. Dat wist danseres Irka voor zichzelf te regelen in maart van dit jaar. Een bijzondere ervaring.

's Avonds om zes uur had ik een afspraak gemaakt met Mona om in haar woning in Cairo een privé-les te volgen. Ik had geen idee waarover de les zou moeten gaan. Ik wilde zoveel en eigenlijk was ik er alleen maar trots op haar in het echt te ontmoeten en met haar te dansen. Ik heb haar daarom gevraagd naar mijn dans te kijken en haar ongezoeten mening te geven: wat zij ervan vond en wat ik kon verbeteren.



Mona el Said en Irka

Morgen is voor de goden

Mona was heel rustig, heel relaxed en deed alles op haar gemak. Haar moeder zat in de kleine huiskamer die ze verbouwd had met een aantal spiegels tegen de muur. We kregen een kop thee en moesten die op ons gemak drinken, waarna zij een sigaret ging roken.

Ik zei haar dat ik nog steeds onzeker ben over mijn dans, waarop een hele preek volgde. Mona verzekerde me dat het woord onzeker verkeerd was. Ontevreden was beter. Ik moest iedere ochtend voor de spiegel staan en zeggen hoe mooi ik was, rechtop staan ondanks alles wat op mijn weg kwam, mijn geluk van binnenuit laten komen. Alles wat ik die dag zou moeten doen, moest ik doen. Niet nadenken over morgen, die was voor de goden. De goden zouden zelf wel zien wat ze ermee zouden doen. Ik moest de dingen doen die gedaan moesten worden en me geen zorgen maken en niet nadenken over hoe het zou aflopen. Bijvoorbeeld met een optreden de volgende dag. Oefenen moet, doe dat. Voor de rest niet nadenken over succes of falen bij het optreden, maar overlaten aan de goden.

Helemaal vol zelfvertrouwen en met een rechte houding moest ik beginnen met dansen. Uiteraard op muziek die ik niet kende en ik was heel nerveus om haar zo naar mij te laten kijken. Na een tijd stopte ze de muziek en ze vertelde dat ik beter moest letten op mijn ademhaling. Ook de accenten in de muziek moest ik met meer overgave nemen. Ze begon de beweging voor te doen waarin een draai was verwerkt. Ze ging met haar arm naar beneden, strekte haar been en gaf met haar arm aan te gaan draaien. Hierin werd de ademhaling gebruikt, inademen bij het aangeven, uitademen bij het draaien. Vervolgens maakte ze een grote acht naar buiten met haar heupen in samenwerking met de armen. Mona deed alles met overgave zoals ik van haar gewend was.

Alles groot

We hebben nog even stilgestaan bij het gebruik van de armen. Ellebogen moesten gedraaid en gestrekt. Boven het hoofd de handen met de ruggen naar elkaar toe gedraaid, de armen langs de oren gestrekt en de pinken naar achteren. Het was allemaal gebaseerd op 'groot'. Het deed wel zeer aan mijn schouders maar ik voelde me inderdaad groter en sterker. Hier moest dus nog op worden geoefend.

Ook had ik haar gevraagd haar beroemde grote heupcirkel uit te leggen waarmee ze zo gracieus haar haren naar achteren strijkt. Deze heeft ze voorgedaan en het was fantastisch om dit te zien. De linkerheup beetje voor en uit. Billen naar achteren en eindigend op rechterbeen, linkerbeen gestrekt. Rechterarm langs het hoofd voor de haren. Linkerheup begint heupval te maken en het bovenlichaam komt omhoog, terwijl de rechterarm de haren naar achteren haalt.

Oud en nieuw

Mona heeft nog uitleg gegeven over het oude dansen in Cairo en het nieuwe. Het nieuwe is sneller en vloeit sneller in elkaar over, geen 'S-en' (stops, pauzes) in de dans. Wanneer de muziek stopt voor een ogenblik, is het voor mij mooi en rustig om deze stop ook in mijn lichaam te creëren. Mona wilde dat de dans aan een stuk doorging. In feite best druk dus, als ik dat doe, maar Mona deed het met zo'n

gratie en met een goede ademhaling dat het er heel natuurlijk uitzag. De muziek speelde ook een grote rol. Ze verklaarde het als de hele wereldmuziek op een schotel leggen en hiermee de oriëntaalse dans laten zien.

Muziek van Mona

Aan het einde van de les hebben we nog samen gedanst op een zelf gecomponeerd stukje muziek van Mona. De tips die ik meekreeg waren: meer benen laten zien, sterkere accenten geven en armen groter maken.

Ik vond het super om dit te hebben meegemaakt: les krijgen van zó een ster. Filmen mocht ik helaas niet, maar ik mocht wel samen met Mona op de foto. Haar CD heb ik ook gekocht. Die is echt op zijn 'Egyptisch' in elkaar gezet, niet echt geschikt om te gebruiken bij optredens en dergelijke. Sommige stukken muziek komen van andere CD's maar als ik me niet vergis heeft ze het eerste nummer zelf in elkaar geplakt met stukjes muziek die zij mooi vond. En zoals ze zelf zei, waren dat stukjes van de wereld op één schaal.

Ik heb Mona gevonden via internet. Niet via actuele sites maar via een forum waarop ik aan het lezen was. Welk forum en welke site kan ik echt niet meer zeggen omdat ik zoveel

heb zitten zoeken en snuffelen. In dat forum werd het e-mail adres van Mona genoemd en dat heb ik overgenomen. In eerste instantie kreeg ik de mail terug omdat het adres niet klopte. Vervolgens heb ik allerlei varianten geprobeerd. Van het adres mona@monaelsaidflash.com heb ik uiteindelijk een mail terug gekregen met haar telefoonnummer erin en het verzoek haar te bellen zodra ik in Cairo aankwam. We konden dan een afspraak maken. Allemaal heel wazig dus..., maar wel spannend. De afspraak zelf was ook niet snel gemaakt. Mona spreekt wel goed Engels maar door de telefoon is het toch anders. De receptie heeft me geholpen het adres te noteren, datum, tijd en prijs.

En zo ben ik met de taxi op weg gegaan naar haar huis, een flat in de chiquere wijk van Cairo. Ik weet het niet meer precies maar volgens mij heb ik €130,- betaald voor een uur. Maar dat interesseerde me niet zoveel, dus ben ik dat ook weer vergeten.

Het was achteraf gezien toch best eng om op die manier een afspraak te maken voor een privé-les bij iemand thuis in een stad die je niet kent en maar hopen dat je inderdaad Mona krijgt. Maar ondanks alles had ik deze ervaring voor geen goud willen missen

Irka

☞ Het moment dat alles goed kwam ☞

In juni volgend jaar wil de BBN, de Nederlandse Buikdansbond, de eerste Nederlandse Kampioenschappen Buikdansen organiseren. Toen Maaïke Prüst dat hoorde moest zij terugdenken aan het Turkse programma *Oryantal Star*, dat zij twee jaar geleden zag op de Turkse zender ATV. Zij was geboeid en omdat maar weinig Nederlandse danseressen het gezien hebben, wil zij er graag over vertellen.

De opbouw van het programma was hetzelfde als bij 'Idols': in de eerste voorronden was de selectie in handen van een jury en daarna mocht het publiek bepalen wie er doorging naar de volgende ronde en wie er uiteindelijk won.



De jury bestond opmerkelijk genoeg uit twee vrouwen: buikdanseres Tanyeli en een zigeunerzangeres genaamd Kibariye. Deze twee innemende vrouwen behandelden alle kandidaten, hoe eigenaardig of slecht ze soms ook dansten, met groot respect. Niemand werd gekleineerd; de jury putte zich uit in complimenten, zelfs als een candidate niet goed genoeg was om door te gaan. Een verademing vergeleken met het Nederlandse 'Idols'!

Toen er eenmaal een kleine groep danseressen was geselecteerd, werd de tweekoppige jury uitgebreid met een man, in de vorm van een enigszins verlopen ogende zigeunermuzikant. Terwijl de beide dames hun meningen uitgebreid onderbouwden en toelichtten, kwam hij meestal niet verder dan een opmerking in de trant van: "Rood staat je goed". De zigeunerzangeres barstte af en toe spontaan uit in gezang naar aanleiding van iemands naam of geboorteplaats en gaf daarbij prachtige arabeske liederen ten beste. Tanyeli's dansschool verzorgde, al dan niet met haar zelf als ster, speelse entre-actes in de tijd dat het publiek thuis kon stemmen. Kortom, een afwisselend programma.

Het camerawerk was soms wel ergerlijk. In het begin was de groep danseressen nog relatief groot, waardoor iedereen maar heel kort de tijd kreeg om te dansen. Toch vond de cameraman het om onnaspeurbare redenen steeds weer nodig om van die halve minuut dans 15 volle seconden lang in te zoomen op de enorme kroonluchter die boven het toneel hing... Maar elke uitzending vielen er één of meer danseressen af en naarmate de groep kleiner werd, kwam het dansen langer en beter in beeld.

Elke uitzending stond in het teken van een specifieke stijl. De danseressen waren gekleed in een kostuum in bijpassende sfeer, allemaal in een verschillende kleur. Er werd o.a. gedanst in zigeunerstijl, Faraonische stijl, Bollywood-stijl, Balkan-stijl en Ottomaans. Er werd ook gedanst met attributen als sluier, stok en kandelaar en er werd een avond gewijd aan de drumsolo.



Bij de jurybesprekingen ging het gesprek, behalve over de optredens, ook veel en uitgebreid over de meisjes zelf, hun achtergrond, hun problemen, hun dromen, en over hoe vreselijk zij hun familie misten. Er waren candidates die één of beide ouders op jonge leeftijd verloren hadden of die ongehuwde moeder waren in schrijnende omstandigheden. De tranen van de danseressen vloeiden rijkelijk en ook de dames van de jury geneerden zich niet samen met hen een traantje weg te pinken of een

troostrijk lied aan te heffen. Ik lachte en huilde mee, en soms voelde ik mij gewoon een nuchtere Hollandse...



Na een aantal uitzendingen werd de vroegere Turkse sterdanseres Nesrin Topkapi geïntroduceerd. Ze zat als gastjurylid op een grote stoel wat terzijde van de anderen. Als een keizerin op haar troon gaf zij in een prachtig poëtisch Turks commentaar op de optredens. Eerlijkheidshalve moet ik hierbij vermelden dat mijn Turks dusdanig is dat vooral ik begreep dát het mooi geformuleerd was, maar de inhoud kon ik, net als bij de anderen, slechts in grote lijnen volgen. Aan het einde van de uitzending werd Nesrin Topkapi gevraagd om het programma af te sluiten met een dans.

Aarzelend beklom de zichtbaar ouder geworden danseres het podium, dat nog gedeeltelijk gevuld was met kandidaten. Nesrin was gekleed in een lange jurk van een onbestemde kleur, die haar figuur vrijwel geheel verhulde. Dit in schril contrast met de jonge, sexy geklede danseresjes vóór haar. Heel even stond ze wat verloren op het podium. Ik hield mijn hart vast... Maar zodra de muziek inzette, veranderde Nesrin op slag in een stralende, zelfverzekerde danseres die met haar weergaloos subtiele bewegingen iedereen die daarvóór gedanst had ver in de schaduw stelde. Wat een gratie, wat een uitstraling, wat een prachtige kunstenaar! Ze wist heel haar persoonlijkheid in haar dansen te leggen. Het publiek was dan ook laaiend enthousiast.

Ik had de indruk dat Nesrin Topkapi oorspronkelijk maar voor één uitzending geëngageerd was, maar vanwege het succes van de eerste keer steeds werd teruggevraagd. In de volgende aflevering legde ze enkele dansbewegingen uit op het podium, op de voor haar zo kenmerkende beeldende manier. In latere uitzendingen werd haar

echter alleen nog maar gevraagd om te zingen. Ze bleek een goede vertolker van statige arabeske liederen, al zag ik haar liever dansen. Maar er zat natuurlijk al een andere danseres in de jury en die moest ook aan bod komen. Tanyeli's optredens waren interessant om te zien, al vond ik haar geen topklasse danseres. Zij veroverde mijn hart doordat zij zich zo positief opstelde tegenover de kandidaten. Ik moet zeggen dat ik door Oryantal Star een groot respect heb gekregen voor hoe Turken met elkaar omgaan.

Veel van de kandidates waren afkomstig uit Europa. Ze waren bijvoorbeeld daar geboren en verhuisd naar Turkije, of juist vanuit Turkije naar Europa geëmigreerd. Zo ook de twee finalistes: Gülbahar, die in Bulgarije geboren was en naar Turkije verhuisd, en Busra, die Turkse was maar in Duitsland woonde. De laatste had een goed afgewerkte, strakke stijl van dansen, terwijl de eerste veel ongepolijster was. Hoewel ik Busra technisch beter vond dansen, realiseerde ik me dat zij zichzelf het gevoel en de uitstraling die Gülbahar had nooit zou kunnen aanleren. Busra's strakke stijl zou gemakkelijk rigide kunnen worden, maar Gülbahar zou probleemloos haar techniek verder kunnen bijschaven zonder dat dit ten koste zou hoeven te gaan van haar warme uitstraling. Ik vond het dan ook prima toen het Turkse volk uiteindelijk Gülbahar tot winnares verkoos: het stereotiepe arme weesmeisje dat zo mooi kon dansen had deze wedstrijd gewonnen. Een romantischer einde kon je je niet wensen...

Ook de juryleden lieten in deze laatste uitzending nog wat van hun kunnen zien op het gebied van zang en dans. Voor mij was het afsluitende optreden van Nesrin Topkapi het hoogtepunt van het hele televisieprogramma.



Enige jaren daarvoor had ik het genoeg gehad een workshop bij Nesrin te volgen in haar studio aan huis in Istanbul, in het kader

van een buikdansreis die Alli Sönmez van Belly Dance Saray had georganiseerd. Het was een interessante les, maar op mij kwam Nesrin zelf nogal verbitterd over. Ze vertelde ons dat ze geen Turkse leerlingen had, omdat die eigenlijk allemaal van zichzelf vonden dat ze wel goed genoeg dansten, of ze beloofden te komen maar kwamen hun afspraken niet na. Nesrin gaf eigenlijk alleen nog maar les aan Duitse en Amerikaanse toeristen. Ook leek ze enigszins gefrustreerd door het slechte imago van het buikdansen. Zo zei ze met nadruk: "There is no sex in my dance". In een land als Turkije, waar je als danseres boven de 30 al uitgerangeerd bent, leek zij een enigszins droevige schaduw van de gevierde danseres van vroeger, toen zij een grote tv-ster was.

Nu, na jaren in vergetelheid te hebben doorgebracht, kreeg zij weer het respect en de bewondering die haar toekwamen en trad zij eindelijk weer op voor haar geliefde Turkse volk. In een wijde jurk danste zij een majestueuze choreografie met twee sluiers. Haar meeslepende dans, haar mimiek, haar fijngevoeligheid roerden mij tot tranen toe. Het publiek lag na al die jaren weer aan haar voeten. Dit was, in mijn ogen, *Het Moment Dat Alles Goed Kwam*.

Voor een land dat enkele jaren geleden nog afstand deed van het buikdansen als zijnde niet-Turks, en waarin geen enkele danseres van boven de dertig, hoe goed ook, nog op waardering van het publiek leek te kunnen

rekenen, was dit einde hoopvol. Misschien was deze wedstrijd een nieuw begin van waardering voor de kunst van het buikdansen. Dat hoop ik in elk geval ook van de Nederlandse Kampioenschappen Buikdansen volgend jaar.



Er staat een opname van Nesrins solo op YouTube, helaas van erg slechte kwaliteit, maar toch de moeite waard om te bekijken. Kijk bij www.youtube.com/Levent0Sezen en zoek met 'oryantal star'. Er zijn daar ook andere opnamen te vinden, bijvoorbeeld de finale van Busra en Gülbahar en optredens van Tanyeli en een paar andere danseressen. Een andere interessante verzameling clips is te vinden bij www.youtube.com/cingoz3 (red.).

Maaïke Prüst

Handboek buikdanskleiding

Mocht je tot nu toe geen inspiratie hebben gevoeld om zelf een buikdanskostuum te gaan maken, dan krijg je dat vanzelf bij het zien van eenvoudige, maar daardoor juist zo prachtige, rode kostuum op de cover van het 'Handboek buikdanskleiding'. Een indrukwekkend standaardwerk voor alle liefhebbers van buikdanskostuums. Voor ons allemaal, dus.

Dit boek door Buikdanseres Kyria (Rosanne Pouw) telt in totaal 92 pagina's op A4 formaat, bijeengehouden door een metalen ringbandje. Eenmaal opengeslagen ligt het plat op tafel (A3), wat gemakkelijk is als je aan het knutselen bent. Je kunt het ook helemaal omklappen, zodat het minder ruimte in beslag neemt. De voor- en achterkant van het boek zijn in kleur, de binnenkant is in zwart-wit.



Geschiedenis en stijlen

Het eerste hoofdstuk beschrijft in het kort de geschiedenis van de oriëntaalse dans, van het oude Egypte, via de club van Badia Massabni, tot aan de moderne Egyptische buikdans, Tribal en Fusion. Net als de rest van het boek is dit hoofdstuk rijk geïllustreerd met door de schrijfster zelf gemaakte tekeningen, waarvan er in het boek meer dan 150 te vinden zijn.

Het tweede hoofdstuk is gewijd aan de verschillende kostuumstijlen: 'klassiek' Egyptisch, Turks, jaren zeventig stijl, new age, Faraonisch, Spaans-Arabisch, American Tribal Style en Tribal Fusion. Ook hier weer die

prachtige tekeningen. Over de hedendaagse Egyptische buikdanskleiding hebben we dan al kunnen lezen in het vorige hoofdstuk.

Dan volgt vrij plotseling een technisch hoofdstuk over alles wat met het zelf naaien van kleding te maken heeft: essentiële attributen, het opnemen van de maat, het aannaaien van een rok- of broekband, het maken van een tunnel voor elastiek, verschillende manieren om randen om te zomen, rijgen, rimpelen, stikken, enzovoort. Handig is de informatie over het selecteren van stoffen: hoeveel stof heb je nodig voor wat je wilt gaan maken, wat voor typen stoffen zijn er op de markt en hoe knip je het patroon uit de stof?

Algemene adviezen

Het volgende hoofdstuk gaat weer een stapje terug naar de verschillende kenmerken van een kostuum. Dit is een verrassend informatief hoofdstuk. Zo leer je bijvoorbeeld hoe je van jezelf een realistische basistekening maakt, waarop je verschillende ontwerpen kunt uitproberen. Ook krijg je tips om inspiratie op te doen, zelfs op heel onverwachte plaatsen. Je leert letten op de vorm en de balans van een kostuum en op het ontwerp in relatie tot je eigen figuur, welke vorm dat ook heeft. Speciale aandacht krijgen kostuums voor mannen en kinderen. Ik zou zweren dat één van de illustraties hier gebaseerd is op onze eigen Farouq.

Ook de kleur van een kostuum kan belangrijk zijn. Niet iedereen ziet er goed uit met dezelfde kleur. Hoewel de details in deze paragraaf mij wat te simplistisch zijn als het over specifieke kleuren gaat, ben ik het met de grote lijn van de adviezen roerend eens. De opmerking over de kleur zwart is me uit het hart gegrepen, want volgens mij dragen veel te veel blonde vrouwen met een lichte huid zwarte buikdanskostuums.

Aan de slag

In hoofdstuk 5 gaan we eindelijk echt aan de slag. We leren een rok maken in een door ons gekozen vorm, een eenvoudige harembroek, een heupgordel en een bh of topje. Ook een tuniek of kaftan behoort tot de mogelijkheden. En dat alles maak je zelf met de eenvoudige

basispatronen en de adviezen in het boek. Zelfs hoofd en haren krijgen aandacht.

Hoofdstuk 6 gaat uitgebreid in op de verschillende founituren waarmee je een kostuum die karakteristieke, oriëntaalse uitstraling geeft: sierband, munten en kralen, stenen, franje, applicaties en kwasten. En je leert hoe je al dit moois vastzet op de stof. Accessoires komen in hoofdstuk 8 aan bod.

Aanpassen en onderhoud

Heel belangrijk vind ik het hoofdstuk over het passend maken van een gekocht kostuum. Dit is verplicht leesvoer voor iedereen die erover denkt een kostuum te gaan kopen. Mocht je het te ingewikkeld vinden om zelf je kostuum aan te passen, dan leer je in ieder geval waar je op moet letten als je een kostuum koopt. Je krijgt een goed inzicht in wat in principe aangepast kan worden en hoe gemakkelijk of moeilijk dat is.

Ook hoofdstuk 9 over onderhoud en reparatie vind ik van belang. Hierin wordt uitgebreid beschreven hoe je de kostuums het langste mooi houdt en wat je kunt doen om eventuele mankementen te verhelpen.

Tot slot volgt een galerij met zwart-wit foto's van negen zelfgemaakt kostuums, een uitgebreide lijst met internetadressen voor meer informatie, tips en adviezen en een lijst met de boeken die als bron zijn gebruikt.

Complete kostuum- en stijlgids

Het zal niemand ontgaan zijn dat ik onder de indruk ben van dit boekwerk. Alles wat je zou willen weten over buikdanskostuums staat erin. Het is een complete kostuum- en stijlgids voor de moderne buikdanseres.

Minpunten?

Als redelijk ervaren naaister vraag ik me wel af of dit boek alleen voldoende is voor iemand die nog nooit iets heeft genaaid, zoals de inleiding zegt. Bij de informatie over benodigde meters stof staat bijvoorbeeld alleen de lengtes vermeld en niet de mogelijke breedtes die stoffen in de winkel kunnen hebben. En het werken met ragfijne tricot en glibberige voile of organza vind ik zelf nog steeds een uitdaging. Ik zou de absolute beginner aanraden ook een algemeen boek over naaien aan te schaffen - één titel is te vinden in de boekenlijst - of beter nog: een korte cursus 'kleding maken' te volgen of - dat is natuurlijk verreweg het leukste - zich bij het maken van het eerste kostuum te laten coachen door een familielid of (dans)vriendin met naai-ervaring.



Zijn er nog echte minpunten aan dit boek? Eigenlijk niet. Misschien is het A4 formaat wat aan de grote kant. Het enige bezwaar dat ik kan bedenken zijn de zwart-wit foto's. Na het zien van het exquisite kostuum op de cover snak ik ernaar om ook de elf andere grote foto's in het boek in kleur te zien. Het schijnt dat deze foto's op de website van de schrijfster te vinden zijn, maar ik had er graag de ongeveer €3,- extra, die het zou kosten, voor over gehad om ze ook in het boek te hebben.

Online bestellen

Het 'Handboek buikdanskleding' (ISBN: 978 908 123 7116) is te koop via www.kyriascloset.com voor €17,- plus verzendkosten. Betalen kan met een overschrijving of met Paypal. De verzendkosten variëren van €2,20 voor één exemplaar, verzonden binnen Nederland, tot €8,- voor 4 of meer exemplaren verzonden binnen Europa. Voor docenten en wederverkopers is een aparte regeling beschikbaar. Ook is het mogelijk om de auteur uit te nodigen voor een evenement of workshop, om uitleg te geven over verschillende kostuumstijlen of kostuums te showen die met de informatie uit dit boek zijn gemaakt.

Judith Scheepstra

🌿 Agenda 🌿

november 2008				
1		Amsterdam	Kaouthar Teacher Training open dag. "Teaching is Touching and Empowering a Life Forever" Kaouthar's vision of teaching belly dance Teacher Training Course: 2 years intensive program (Januari 2009-december 2010), a two-year training especially designed for oriental dance teachers and dancers who wish a thorough training and a solid concept from A to Z.	www.kaouthar.com
1	13:00, 15:00	Utrecht	Workshops Kitiera (U.S.A.) 13.00 Techniek 1 15.00 Jazz-bellydance fusion (cymbals)	06 - 14 24 64 91 030 - 25 44 018 www.arya.nu
2		Utrecht	Shishaparty Dit oriëntaalse dansfeest in "loungesfeer", genoemd naar de Egyptische waterpijp, vindt elke 3 maanden plaats op zondagmiddag in Al Hambra. Optredens door professionals en open podium voor iedereen. Egyptische popmuziek, hallucinerende soefiklanken en hypnotiserende woestijnritmes. Hapjes en drankjes uit de keukens van het Midden-Oosten en gebruiksklare waterpijpen. Bazaar met buikdanskleding. Reserveren noodzakelijk.	www.yazila.nl
2	13:00, 15:00	Utrecht	Workshops Kitiera (U.S.A.) 13.00 Techniek 2 15.00 Modrom	06 - 14 24 64 91 030 - 25 44 018 www.arya.nu
2	11.00 - 14.00	Sport en Wellness Center Assen, Industrieweg 5 Assen tel: 0592-347125	Workshop Indonesian / Bellydance Fusion Bellindonesian dance O.l.v. Lien Siwalette 1e deel: Oosterse danstechniek, menare combinaties, lenggang, patah pinggang, etc. 2e deel: werken aan een kleine choreografie waarin beide technieken worden verwerkt. €34,95	Opgeven en betaling tot 1 week van te voren. Inschrijvingen alleen op binnenkost van betaling. Voor meer info en/ of aanmeldingen liensiwalette@yahoo.com www.liensiwalette.com
2	10:00 - 17:00	Wijkcentrum "De Kooistee" Haring 2 Hellevoetsluis	Workshops Na'ima en Laetana Niveau vanaf half gevorderd 10.00 - 13.00 Na'ima Thema: Arabo-Andalusisch (klassieke dans) 14.00 tot 17.00 Laetana Thema: Khaleegy (haardans) Prijs €35,00 per workshop	senadance@planet.nl
3 – 7/9		Cairo, Egypte	Hassan Khalil at ISOC, the International Saray for Oriental Culture in Cairo. Dance and Culture in Egypt / Stages et découvertes 3 x 2 hrs Dance Technique	Nuriyya ISOC Trainings Coordinator and Staff Instructor isocincairo@hotmail.com International Center for Oriental Dance Art and Culture

			3 x 4 hrs Masterclass / Choreography 2/4 days for Sightseeing, cultural programs, relaxation	ICODAC asbl Brussels - Belgium 0032.2.372.98.36 0032.478.211.659 nuriyya@aol.com www.nuriyya.com www.hassan-khalil.org
8	20:00	Het Syndicaat, Nieuwe Molstraat 10 Den Haag	Halloweenbelldancenight Zaal open 19.30	Tickets via Karin van der Knoop: 070-3450594
8	20:00	Compagnietheater Kloveniersburgwal 50 Amsterdam	Cosmic Bellydance Show Buikdans en fusion show in het Compagnie Theater Met Shahrazad, Aisa Lafour, Salamons Tochter, Morgana Bellydance, Ensemble "Aisa Lafour". Verder zal er een bazaar zijn (Morgenland), Jamilla's hapjes, koekjes, theehoek, shisa... €20, €17,50 met Cjp, 65+ of Stadspas.	Bestel je kaarten bij www.theatercompagnie.nl Telefoon kassa: 020-5205320 Meer info: www.aisalafour.com
8		Sporthof De Eendragt Hellevoetsluis.	Optreden van Sena en de choreografiegroep in de grote theaterproductie 'Rieplee' Daar treden verstandelijk gehandicapten uit heel Nederland in een avondvullende show op als illusionist, cabaretier, muziekband en danser, samen met professionele groepen.	senadance@planet.nl
9	15:00	Nieuwe Veste in Breda.	Oriëntaalse show door Gadisha, haar groep en Shahrazad.	Kaarten zijn te bestellen via Uitpunt Breda: www.uitpuntbrabant.nl Meer informatie: www.gadisha.nl
9	15:00	Concertzaal van de Nieuwe Veste, Molenstraat 6, Breda	Cosmic Bellydance Show Grootse buikdans show met Shahrazad, Solomons Töchter en Gadisha met haar groep, Chandrakala. €17,50	http://www.gadisha.nl Kaarten te bestellen bij uitpunt@breda.nl 076 - 529 95 95
9	14:00 – 17:00	Art House, Woestijgerweg 139 te Amersfoort (vlakbij de HUBO).	Begin Cursus "Choreografie Oriëntaalse Buikdans" door Maaïke Prüst Data: 9 en 30 november, 21 december, 25 januari, 22 februari, 8 maart (6 lessen). Voor leerlingen die graag willen optreden en/of meer willen leren over hoe je zelf een dans kunt creëren. Het huiswerk wordt in de les door de docent en medeleerlingen van commentaar voorzien. Video-opnamen van de (proef)choreografie, die we bespreken in de les, zodat je kunt ontdekken wat de sterke en minder sterke punten in je dans zijn. Voor (enigszins) gevorderde leerlingen, overleg bij twijfel. Voor wie wil een optreden op het Open Podium van Theatercafé Borra.	Opgave en info bij Maaïke 06 – 12523081 (14.00 – 22.00)
12		Egypte: Hurghada,	Dansreis met Ahlem.	Ahlem (Laudie) 070-3614983

t/m 23		Cairo	Met lessen van lokale docenten, zonnen, luieren, dansshows, museum, piramides en natuurlijk uitgebreid shoppen en meer.	ahlem@buidans.nl Voor meer over de activiteiten van Ahlem: www.buidans.nl
15		Amsterdam	Workshop Renate (Sloow Tribal Renate is onderdeel van: The Uzumé - Belly Dance Company www.the-uzume.com www.myspace.com/theuzume	maya.acid@gmail.com
15		De Oude Viltfabriek Arnhemseweg 47 Amersfoort www.deoudeviltfabriek.nl	Workshop/vrijdansenavond Tijdens de workshops zijn alleen vrouwen welkom, tijdens de vrijdansen mannen en vrouwen. Prijs voor het vrijdansen is €4,50	www.gunesh.nl 0618360485
15	9:30 - 13:30 en 13:45 - 17:45	Amsterdam	Silvia Salamanca & Moria weekend 9:30 - 13:30 Silvia Salamanca - Zambra Mora, €60,- 13:45 - 17:45 BDSS Moria - Tribal Drum Solo, €75,- All workshops together (zie onder) €230,-	www.halimadans.nl
16	9:30 - 13:30 en 13:45 - 17:45	Amsterdam	Silvia Salamanca & Moria weekend 9:30 - 13:30 Silvia Salamanca - Unleash the 'Gitana' (Spanish Gypsy), €60,- 13:45 - 17:45 BDSS Moria - Tunisian Fusion, €75,- All workshops together (zie boven) €230,-	www.halimadans.nl
21 - 23		El-Ele, Statenlaan 8, 6828 WE Arnhem	Hilal Dance Workshop Kosten:€ 140 Hilal Dance is een in beweging en ritme rijke dansexpressie die is ontwikkeld in een hedendaagse en kunstzinnige stijl met respect voor de traditionele Egyptische kijk op schoonheid en esthetiek. De eeuwenoude Egyptische ritmes zijn de basis van de muziek waarop gedanst wordt. Deze holistische dansvorm is uniek in het respect voor de integriteit van lichaam en gevoel tijdens het beleven van de muziek. Voor alle niveaus en achtergronden.	www.hilaldance-nederland.nl
21 - 23		Leiden	Oriental Lounge Festival 2008	www.arevik.nl
22		Groningen	Buidansvoorstellingen Onder leiding van Tineke Rouw: Op 22 november geef ik met al mijn leerlingen (100) een grote show, omdat ik dan vier dat ik 20 jaar buidansdocent ben. Er is zowel een matinee als avondvoorstelling met live muziek een grand finale dans." Kosten matinee € 6,50 en avond € 8,50,-	Kaarten bestellen: 050-5422270 www.tinekerouw.nl
22		Amsterdam	Kaouthar Teacher Training open	www.kaouthar.com

			<p>dag.</p> <p>'Teaching is Touching and Empowering a Life Forever'</p> <p>Kaouthar's vision of teaching belly dance</p> <p>Teacher Training Course: 2 years intensive program (Januari 2009-december 2010), a two-year training especially designed for oriental dance teachers and dancers who wish a thorough training and a solid concept from A to Z.</p>	
22	15.30 - 18.00	Het Syndicaat, Nieuwe Molstraat 10 Den Haag	<p>Samia Gamal Special workshop door Peter Verzijl</p> <p>Niveau vanaf halfgevoerd tot vergevoerd</p> <p>€ 30</p>	<p>Peter Verzijl (Farouq), peterverzijl@planet.nl 030-2436007</p>
23		Zuidplein Theater	<p>Nacht en Dag in Cairo</p> <p>Entree: volwassenen € 13,50, kinderen € 8,50</p>	senadance@planet.nl
29	20:15	Voormalig Universiteitstheater Oude Kijk 't Jatstraat 26 9712 EK Groningen 050 - 363 46 70	<p>Sofaraa, voorstelling Arabische muziek en dans</p> <p>Kosten:€ 15</p> <p>De muziek wordt gezien, de dans beluisterd. Een voorstelling Arabische muziek en dans, met klassieke composities en hedendaagse improvisaties. Trio Daleel maakt zichtbaar dat Arabische muziek en dans deel zijn van een levende traditie, verbonden aan oud en nieuw, aan hier en daar. In Sofaraa werkt Trio Daleel in elke voorstelling samen met andere gastspelers. Trio Daleel bestaat uit Mirjam van Huffelen (dans), Haytham Safia ('ud) en Osama Mileegi (percussie).</p>	www.egyptischedans.nl
29	13:00 – 17:00	Danszaal van het CCBerchem, Driekoningenstraat 126	<p>Workshop "Zambra Mora" met Silvia Salamanca</p> <p>Techniek Zambra Mora</p> <p>P rijks vvk €60</p> <p>Beide workshops €80 (zie onder)</p>	
29	19:30	Cultuur Centrum Berchem, Driekoningenstraat 126, 2600 Berchem (Antwerpen)	<p>Dansvoorstelling 14th Dance Moon en workshops.</p> <p>Na het succes van 2 jaar geleden organiseert Amar 14 een nieuwe wervelende dansproductie. En sprookjesachtige voorstelling vol opwindende optredens. Meira en haar cursisten brengen een divers aanbod aan Midden-Oosterse dansstijlen. Van klassiek Egyptische buikdans tot Tribal Gypsy Fusion en Bollywood. Meira heeft zich als dansdocente gespecialiseerd in de Klassiek Egyptische Dansstijl en de vinnige Oriental of Cairo Pop. (www.meira.be, www.dancemoon.be)</p> <p>Naast Meira's eigen Amar 14 leden, staan er nog een aantal</p>	<p>Info & Reservatie: +32 (0)3 218 98 00 www.amar14.be amar14@skynet.be</p>

			gevierde artiesten op het podium: Silvia Salamanca is uitgenodigd als centrale gastdanseres, een schitterende danseres uit Mallorca met roots in Flamenco, Bellydance en "Zambra Mora" (Spanish Gypsy-Oriental dance fusion). Verder zie je Farouq, Pooja (Bollywood), Abi & Magdy	
30	12:00 – 14:00	Danszaal van het CCBerchem, Driekoningenstraat 126	Masterclass "Zambra Mora" met Silvia Salamanca Prijs vvk €35 Beide workshops €80 (zie boven)	
30	14:30	Cultuur Centrum Berchem, Driekoningenstraat 126, 2600 Berchem (Antwerpen)	Dansvoorstelling 14th Dance Moon en workshops. (Zie boven).	Info & Reservatie: +32 (0)3 218 98 00 www.amar14.be amar14@skynet.be
30		Amsterdam	Workshop Kaouthar (Tanit dance: Dance of the Primal Power (oerkracht)) Tanit is the Great Goddess of the city Carthage (Tunisia, 400 BC). She is the Serpent Lady and the Tree of Life, with serpents. In those old times the Serpent was the symbol of spontaneous creative energy. The dance of Tanit is a very old ritual danced by women in tribes in the ancient times, it's the purest and oldest form of belly dance. The dances of Primal power are a reflection of the free and rebellious spirit of the tribe's life style. They are earty dance, dynamic, sensual and voluptuous.	www.kaouthar.com
30	10:00 - 17:00	Wijkcentrum "De Kooistee", Haring 2 Hellevoetsluis	Workshops Lisanne en Agnes met hun eigen choreografie. Niveau vanaf halfgevorderd. Dé gelegenheid om van deze vergevorderde en getalenteerde leerlingen van Sena een complete mini choreografie te leren. 10.00 - 13.00 uur Agnes 14.00 - 17.00 uur Lisanne Prijs € 22,50 per workshop en €40,00 bij twee workshops gelijktijdig geboekt.	senadance@planet.nl
December 2008				
6	20:00	Het Syndicaat, Nieuwe Molstraat 10, Den Haag	Voorstelling met oriëntaalse dans en live-muziek rond het werk van een Irakese dichter.	Tickets via Karin van der Knoop: 070-3450594
6		Amsterdam	Kaouthar Teacher Training open dag. 'Teaching is Touching and Empowering a Life Forever' Kaouthar's vision of teaching belly dance Teacher Training Course: 2 years intensive program (Januari 2009-december 2010), a two-year training especially designed	www.kaouthar.com

			for oriental dance teachers and dancers who wish a thorough training and a solid concept from A to Z.	
7	11.00 - 14.00	Sport en Wellness Center Assen, Industrieweg 5 Assen tel: 0592-347125	Workshop Indonesian / Bellydance Fusion Bellindonesian dance O.l.v. Lien Siwalette 1e deel: Oosterse danstechniek, menare combinaties, lenggang, patah pinggang, etc. 2e deel: werken aan een kleine choreografie waarin beide technieken worden verwerkt. €34,95	Opgeven en betaling tot 1 week van te voren. Inschrijvingen alleen op binnenkomst van betaling. liensiwalette@yahoo.com www.liensiwalette.com
13		Amsterdam	Workshop Renate (Acid Tribal Fusion) Renate is onderdeel van: The Uzumé - Belly Dance Company www.the-uzume.com www.myspace.com/theuzume	maya.acid@gmail.com
13		Hellevoetsluis	Kerstdisco	senadance@planet.nl
13	20:00	Huis "De Beurs", A-Kerkhof 4, Groningen.	Oriëntaalse Swingavond De Stichting Oriëntaalse Swing Groningen i.o. organiseert elke tweede zaterdag van de maanden december, februari, april en juni een swingavond. Tijdens deze avonden kun je genieten van een prettige sfeer, goede buikdansmuziek en enkele optredens, en je kunt er vooral zelf heerlijk dansen op muziek uit het Turkije, Midden Oosten, Egypte en Noord Afrika! Tevens heb je de mogelijkheid om buikdanskleding te kopen. Entree €6, clubkaarthouders €5	
14	14:00	Lindenberg Theater, Nijmegen	Cosmic Bellydance Show Shahrazad, Zeyna & Aziza en ensemble, Chandrakala	Zeyna & Aziza (+31) 024 378 69 00 zeynaa@cs.com www.zeyna.nl www.azizabellydance.nl
14	16:00	Amsterdam	'Kaouther' Belly Dance Show Kaouther and her group will delight with sophisticated choreographies, full of dynamisme, grace, high energy, fun and celebration! entrance: €10 order tickets by Kaouther (aan de deur €20)	www.kaouthar.com
14	12:00 - 16:00	Wijkcentrum "De Kooistee", Haring 2 Hellevoetsluis	Workshop Sena Thema: Saidi. Niveau vanaf halfgevoerd Prijs € 40,00	senadance@planet.nl
14	14.00 – 17.00	Arthouse, Woestijgerweg 139 Amersfoort	Buikspecial door Maaike Prüst Veel prettige oefeningen rond je buik, zoals shimmi's en buikrollen, combinaties met bekkenbewegingen, (halve) camels enz. Een serie van drie workshops die ook afzonderlijk te volgen zijn. Op 14 december gaan we daarnaast verder in op buikdansbewegingen in de	Maaike Prüst 06-12523081 (14.00 – 22.00) www.bellydanz.com

			Turkse stijl. Voor beginners en gevorderden. €30 voor 1 workshop, €57,50 voor 2 workshops, €85 voor 3 workshops	
28	14.00 – 17.00	Arthouse, Woestijgerweg 139 Amersfoort	Buikspecial door Maaïke Prüst Veel prettige oefeningen rond je buik, zoals shimmi's en buikrollen, combinaties met bekkenbewegingen, (halve) camels enz. Een serie van drie workshops die ook afzonderlijk te volgen zijn. Op 28 december extra aandacht voor buikdansbewegingen in de Egyptische stijl. Voor beginners en gevorderden. €30 voor 1 workshop, €57,50 voor 2 workshops, €85 voor 3 workshops	Maaïke Prüst 06-12523081 (14.00 – 22.00) www.bellydanz.com
januari 2009				
10		Amsterdam	Kaouther Teacher Training open dag. 'Teaching is Touching and Empowering a Life Forever' Kaouther's vision of teaching belly dance Teacher Training Course: 2 years intensive program (Januari 2009-december 2010), a two-year training especially designed for oriental dance teachers and dancers who wish a thorough training and a solid concept from A to Z.	www.kaouther.com
11	14.00 – 17.00	Arthouse, Woestijgerweg 139 Amersfoort	Buikspecial door Maaïke Prüst Veel prettige oefeningen rond je buik, zoals shimmi's en buikrollen, combinaties met bekkenbewegingen, (halve) camels enz. Een serie van drie workshops die ook afzonderlijk te volgen zijn. Op 11 januari meer aandacht voor buikdansbewegingen in de Libanese stijl. Voor beginners en gevorderden. €30 voor 1 workshop, €57,50 voor 2 workshops, €85 voor 3 workshops	Maaïke Prüst 06-12523081 (14.00 – 22.00) www.bellydanz.com
17	20:00	Theater de Engelenbak Nes 71 Amsterdam	Sofaraa, voorstelling Arabische dans en muziek De muziek wordt gezien, de dans wordt beluisterd. Een voorstelling Arabische muziek en dans, met klassieke composities en hedendaagse improvisaties. Trio Daleel maakt zichtbaar dat Arabische muziek en dans deel zijn van een levende traditie, verbonden aan oud en nieuw, aan hier en daar. In Sofaraa werkt Trio Daleel in elke voorstelling samen met andere gastspelers. Trio Daleel bestaat uit Mirjam van Huffelen (dans),	www.egyptischedans.nl Reserveren: tot en met 31 december 2008: www.indeNES.nl 020 - 6266866 vanaf 1 januari 2009: www.engelenbak.nl 020 - 3202007

			Haytham Safia ('ud) en Osama Mileegi (percussie).	
17		De Oude Viltfabriek Arnhemseweg 47 Amersfoort www.deoudeviltfabriek.nl	Workshop/vrijdansenavond Tijdens de workshops zijn alleen vrouwen welkom, tijdens de vrijdansen mannen en vrouwen. Prijs voor het vrijdansen is €4,50	www.gunesh.nl 0618360485
17, 18	9:30 - 13:30 en 13:45 - 17:45	Amsterdam	BDSS Sonia & Petite Jamila weekend Sonia - "Polynesian/Bellydance Fusion" Bellynesia" – Saturday, 9:30 - 13:30, €75,- Sonia - "Latin Fusion", Sunday - 9:30 - 13:30, €75,- Petite Jamilla - "Petite Jamilla Performance Set weekend" - Saturday & Sunday - 13:45 - 17:45, €150,- All workshops together €275.	www.halimadans.nl
februari 2009				
1	13:00 - 16:00	Laetana`s Bellydance World, Hoogstraat 105A, Eindhoven	Workshop Khaleegy Dans (Haardans) met Laetana Khaleegy is een traditionele dans die gedanst wordt op vrouwenfeesten, bruiloften en verlovingsfeesten e.d. De dans wordt door en voor vrouwen gedanst in o.a. Saoedi-Arabië, De Emiraten, Kuwait, Bahrein, Qatar en Oman. Het wordt zowel in groepsvorm als solo gedanst op een kenmerkend Khaleegy ritme waarbij de hoofdbewegingen en het laten deinen van de haren (op het ritme) typerend zijn. € 37,50 inclusief thee en versnaperingen.	Info/Opgave: Laetana 040-2434968 / 06-10475079, laetana@gmail.com www.laetana.com Uiterlijke opgavedatum 25 januari 2009, reservering wordt bevestigd in volgorde van ontvangen betaling.
6 - 8		Brussel	Raqs Congress Van 6 tot en met 8 Februari 2009 organiseren we in Brussel een groots evenement rond oriëntaalse dansen! Gedurende drie dagen kan je er workshops volgen met de grootste sterren van het milieu (Farida Fahmy, Randa Kamal, Nour, Shahrazad, Tito... en andere. 's Avonds kan je lekker nagenieten tijdens de gala-avonden waar de sterren natuurlijk te bewonderen zullen zijn, maar ook een modeshow, de laatste creatie van Salwa en hafla's met live-muzikanten! We hebben ook een grote souk, een open scène en een internationale wedstrijd voor professionals!	www.raqscongress.com
7	14.00 – 17.00	Arthouse, Woestijgerweg 139 Amersfoort	Shimmyspecial Verschillende soorten shimmy-technieken en verfijnde staccato bewegingen en overgangen, o.a. geschikt voor gebruik in drumsolo's. Subtiële en	Maaïke Prüst 06-12523081 (14.00 – 22.00) www.bellydanz.com

			spectaculaire isolaties en verrassende combinaties. € 30	
14	14.00 – 17.00	Arthouse, Woestijerweg 139 Amersfoort	Turkse zigeunerdans (9/8 maat) Techniek, passen en combinaties voor deze vrolijke, dynamische, en zeer levendige stijl. De vele buik- en bekkenbewegingen in deze bijzondere manier van dansen zijn heerlijk voor je lijf en geven je een lekkere energie. € 30	Maaïke Prüst 06-12523081 (14.00 – 22.00) www.bellydanz.com
14	20:00	Huis "De Beurs", A-Kerkhof 4, Groningen.	Oriëntaalse Swingavond De Stichting Oriëntaalse Swing Groningen i.o. organiseert elke tweede zaterdag van de maanden december, februari, april en juni een swingavond. Tijdens deze avonden kun je genieten van een prettige sfeer, goede buikdansmuziek en enkele optredens, en je kunt er vooral zelf heerlijk dansen op muziek uit het Turkije, Midden Oosten, Egypte en Noord Afrika! Tevens heb je de mogelijkheid om buikdanskleding te kopen. Entree €6, clubkaarthouders €5	
16 – 22/ 23		Cairo, Egypte	Hassan Khalil at ISOC, the International Saray for Oriental Culture in Cairo. Dance and Culture in Egypt / Stages et découvertes 3 x 2 hrs Dance Technique 3 x 4 hrs Masterclass / Choreography 2/4 days for Sightseeing, cultural programs, relaxation	Nuriyya ISOC Trainings Coordinator and Staff Instructor isocincairo@hotmail.com International Center for Oriental Dance Art and Culture ICODAC asbl Brussels - Belgium 0032.2.372.98.36 0032.478.211.659 nuriyya@aol.com www.nuriyya.com www.hassan-khalil.org
Maart 2009				
15	13:00 - 16:00	Laetana`s Bellydance World, Hoogstraat 105A, Eindhoven	Workshop Oum Kalthoum en Mohamed Abdel Wahab door Caroline Nuijts Voor iedereen die meer kennis op wil doen van de Arabische muziek, aandacht wil geven aan emotie in de dans en wil leren over twee van de belangrijkste grootheden uit de Arabische muziek. Deze workshop biedt een brede kijk op het werk en leven van Oum Kalthoum, haar samenwerking met Mohamed Abdel Wahab en hun nog steeds voelbare invloed op de Arabische muziek. Niet alleen gericht luisteren naar muziek en kijken naar filmfragmenten; ook dansen in combinatie met gebruik van je expressie en inlevingsvermogen zijn onderdelen van deze workshop. € 37,50 inclusief thee en	Laetana 040-2434968 / 06-10475079 laetana@gmail.com www.laetana.com

			versnaperingen	
15	13:30 - 16:30	Omar Smids dance center, Ampèrestraat 6 Leeuwarden	Workshop Yazila (sluierdans en Moorse dans) Kosten: €30,- Nivo: Enige buikdanservaring gewenst, neem sluier mee	Aanmelden kan bij Lisa Kraayenhagen, lalisa@home.nl 0513 434399 \ 06 10639094 www.lalisa.nl
21		De Oude Viltfabriek Arnhemseweg 47 Amersfoort www.deoudeviltfabriek.nl	Workshop/vrijdansenavond Tijdens de workshops zijn alleen vrouwen welkom, tijdens de vrijdansen mannen en vrouwen. Prijs voor het vrijdansen is €4,50	www.gunesh.nl 0618360485
april 2009				
7 – 11/ 17		Cairo, Egypte	ISOC Spring Classes: Dance & Culture in Egypt Discover the origin of the Egyptian Oriental Dance Nuba, Saidi, Ghawazee, Cairo, optional Alexandria April 1 - 7 April 7 -11, Nile Cruise Aswan - Luxor April 11 - 17 Cairo 3 x 2 hrs Dance Technique 3 x 4 hrs Masterclass / Choreography with Prof Dr Hassan Khalil Free days for sightseeing, cultural programs, relaxation, more dance classes. Choose your own combination, 7 days Cairo or 7 days Cairo & 4 days Nile cruise	Nuriyya ISOC Trainings Coordinator and Staff Instructor isocincairo@hotmail.com International Center for Oriental Dance Art and Culture ICODAC asbl Brussels - Belgium 0032.2.372.98.36 0032.478.211.659 nuriyya@aol.com www.nuriyya.com www.hassan-khalil.org
11	20:00	Huis "De Beurs", A-Kerkhof 4, Groningen.	Oriëntaalse Swingavond De Stichting Oriëntaalse Swing Groningen i.o. organiseert elke tweede zaterdag van de maanden december, februari, april en juni een swingavond. Tijdens deze avonden kun je genieten van een prettige sfeer, goede buikdansmuziek en enkele optredens, en je kunt er vooral zelf heerlijk dansen op muziek uit het Turkije, Midden Oosten, Egypte en Noord Afrika! Tevens heb je de mogelijkheid om buikdanskleding te kopen. Entree €6, clubkaarthouders €5	
mei 2009				
3 - 10		Istanbul	Buikdansreis naar Istanbul Deze wordt georganiseerd door Tineke Rouw uit Groningen	www.tinekerouw.nl
7 – 15		Göreme, Turkije, Cappadocië	Buikdansreis naar het sprookjesachtige gebied in midden Turkije: Cappadocië. Dit "wonder van de natuur" leent zich uitstekend voor het maken van wandelingen, bekijken van cultuur, struinen over plaatselijke marktjes en "uitgaan" in de plaatselijke cafeetjes. We verblijven in het dorp Göreme, in het centrum van dit prachtige gebied, in een	info@sheherazade-bazaar.nl www.sheherazade-bazaar.nl

			<p>authentiek Turks "grothotel". 's Morgens worden danslessen gegeven door Clara uit Brazilië. 's Middags diverse activiteiten, zoals wandelingen, dorpjes in de omgeving bekijken, hamam bezoek, derwish "dans"les, openluchtmuzeum, enz. 's Avonds o.a. een folklore voorstelling en een derwish-ceremonie. Deelname aan de verschillende activiteiten is vrij.</p>	
juni 2009				
13	20:00	Huis "De Beurs", A-Kerkhof 4, Groningen.	<p>Oriëntaalse Swingavond Tijdens deze avond kun je genieten van een prettige sfeer, goede buikdansmuziek en enkele optredens, en je kunt er vooral zelf heerlijk dansen op muziek uit het Turkije, Midden Oosten, Egypte en Noord Afrika! Tevens heb je de mogelijkheid om buikdanskleding te kopen. Entree €6, clubkaarthouders €5</p>	
14 - 21		Cairo, Egypte	<p>Cairo Nights - les nuits du Caire One week all around the Egyptian Oriental Dance: Festival, workshops, shows, shopping, night life,</p>	<p>Nuriyya ISOC Trainings Coordinator and Staff Instructor isocincairo@hotmail.com International Center for Oriental Dance Art and Culture ICODAC asbl Brussels - Belgium 0032.2.372.98.36 0032.478.211.659 nuriyya@aol.com www.nuriyya.com www.hassan-khalil.org</p>

De redactie heeft haar best gedaan om de aangeleverde informatie zo goed mogelijk in deze 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.