

Release techniek, Limón en 'n scheutje Zen

Dit jaar viert de Amsterdamse Henny Jurriëns Stichting (HJS) haar tweede lustrum. Het centrum biedt sinds tien jaar lessen ballet en moderne dans aan voor professioneel opgeleide dansers. Semi-professionals profiteren er ook van de trainingen, die niet zelden worden gegeven door internationaal bekende dansdocenten. DANS keek mee bij de moderne les van Angelique Wilkie.

De HJS deelt het gebouw met het Amsterdam Dance Centre, een school voor amateurdansers. Je moet wel een paar trappen beklimmen voor je in de HJS-studio terecht komt. Dan een deur door en nóg een trap op. En ineens ligt daar die heerlijke studio: ruim van formaat met aan drie kanten ramen van vloer tot plafond. Het uitzicht over de stad krijg je bij de les cadeau.

Angelique Wilkie is een tengere dame gehuld in een zaterdagochtend-slobber-outfit. Maar het is het geen zaterdagochtend en Wilkie's energieke uitstraling zegt dat de dag al ruimschoots is begonnen. Toch doet ook de eerste oefening die ze liggend voordoet - zwaaien met de benen en zachte stretches- denken aan dat zaterdagochtendgevoel. Wilkie beweegt sensueel en met een losse zachtheid van de ledematen, alsof ze nog in een warm bed ligt maar nog niet wil opstaan. Niet bij alle dansers ziet het er zo uit. 'Probeer het pad van de minste weerstand te vinden, dat is makkelijker en je krijgt meer terug voor je inzet' geeft ze de dansers mee. Ze doet overdreven voor hoe het er bij sommigen uitziet: met te veel spierspanning, stokkerig en op wilskracht: 'Goddamn-I-wanna-do-it'. De dansers zien de humor er wel van in en grinniken. Nóg een kans. De percussionist geeft een zwoel ritme aan. 'Bravo!' roept Wilkie als de groep verbetering laat zien. Een staande oefening met arm- en beenbewegingen volgt. Alles ontstaat door actie en reactie. Het centrum van het lichaam verandert continu en daardoor bewegen de armen. Het bekken beweegt en neemt de benen mee. 'It never stops. There is something that doesn't stop, like rapmusic', verduidelijkt ze de flow die ze wil zien. Risico's nemen, gewicht verplaatsen, sturende losheid, daar gaat het over. Wilkie's les is het best te omschrijven als een mengmoes van release techniek en Limón. Wilkie, over de essentie van haar les: 'Het gaat erom je instrument zo volledig mogelijk te gebruiken, maar met respect. Bewegingsvrijheid creëren zonder jezelf pijn te doen,

duus steeds naar je lichaam blijven luisteren. Je gewicht *gebruiken* om te bewegen. Niet denken: ik moet dat gewicht *overwinnen*. Nee, het gewicht *is* er dus gebruik het, ga er niet tegenin. Creëer ruimte in het lichaam om beweging mogelijk te maken.'

Move!

Dan een voetoefening in twintig tellen. Angelique is ontevreden over de uitvoering. 'It is very polite', 'Move! Don't do it very save and correct' zegt ze en trekt een vies gezicht. Gemakkelijk blijkt dat niet. Bij de meesten ziet het er al snel té nonchalant uit, of juist te stroef. 'Experiment, explore, discover!' spoort ze aan, en ze geeft de dansers er nog een tip bij: 'Don't do it faster, just *be* faster'. Wilkie buigt voorover en wijst naar haar voetzool. 'Op het moment dat je je voetzool vastzet, zet je de gewrichten vast. Je relatie met de vloer begint dus bij je voetzolen. Bij het begin van de les begin je ook je relatie met de vloer te verdiepen.'

Het pad van de minste weerstand vinden, niet tegen het gewicht vechten: zulke notes klinken als Zen in de oren. Ik vraag haar of er Zen in haar leven is. 'Er is Zen in mijn *les*! Een vriendin, ze is actrice, zei een paar jaar geleden: *We teach what we most need to learn*. Dus ja, ik denk dat ik altijd op zoek ben naar Zen in mijn leven, al ben ik er niet steeds bewust mee bezig. De dingen die ik tegen dansers zeg, zijn ook de dingen die ik bij mezelf onderzoek. Het is een manier van het leven, niet alleen van dansen'.

Wilkie begon pas laat met dansen, op haar 23^e. En niet eens met de intentie het dansvak in te gaan. Ze studeerde economie en besloot vóór haar masters een jaar iets anders te gaan doen. Ze deed auditie voor de school van het Toronto Dance Theatre en werd aangenomen. Drie jaar opleiding en een stage volgden, om vervolgens compleet met dansen te stoppen en een restaurant in Toronto te runnen. Na

drie jaar stelde ze zichzelf voor de keuze: of je opent je eigen restaurant, of je gaat die economiestudie afmaken, of je gaat weer dansen. Het werd de dans. 'Een vriendin van me werkte bij Danse Partout, een gezelschap in Quebec. Ze ging daar weg en vertelde de directie over mij. Toen kreeg ik die baan'. Wilkie danste later ook bij gezelschappen als Metros in Barcelona, J.C. Maillot in Tours en Les Ballets C. de la B in Brussel. En ze zong bij Zap Mama in België. Dat het allemaal zo gelopen is, en dat ze nu met dans haar brood kan verdienen ziet Wilkie als een wonder. 'Dat me dat gelukt is, komt omdat er iets in me zei: Vecht niet om te komen waar je wilt zijn, maar deal met waar je bent. Er zit veel kracht in die gedachte. Ik heb geen hoge benen, en van die voeten. Maar die wil ik ook niet! Ik denk: Je hebt iets *anders*, dus gebruik dat andere. Het betekent niet dat je moet stoppen met werken, want er is veel om aan te werken'.

De notes die ze geeft zouden ook voor het leven buiten de les kunnen gelden. 'Ik denk dat ons vak het leven *zelf* is. Een vriendin drukte dat een keer heel mooi uit toen ik voor de keuze stond om kinderen te adopteren of niet. Ze zei: Als wij kunstenaars nou eens net zo creatief in het leven konden zijn zoals we in onze kunst zijn. Toen dacht ik: Adopteer die kinderen, Angelique. En: als er geen Zen in mijn leven was zou ik zoiets in mijn eentje nooit kunnen doen'.

'Angelique kan energie opwekken'

Dayna Martinez Moralis studeerde zes jaar geleden af als dansdocent en is ook freelancedanser bij verschillende projecten. In commerciële en artistieke producties, zoals bij Dimovi, een professionele dansgroep in Amsterdam waarvan ze medeoprichter is. Ze geeft les in een *modern jazz* stijl, maar vindt het ook leuk om hiphop en streetdance te mengen met moderne dans.

'Een docent moet energie kunnen opwekken. Angelique doet dat. Haar les is heel organisch opgebouwd zodat het bewegen vanzelf gaat. Je gaat op zoek naar momentum, niet vanuit kracht maar vanuit release. Wij denken vaak dat je veel kracht moet opbouwen om te kunnen dansen. Maar ik denk dat je maar weinig kracht nodig hebt. Angelique leert je vanuit ontspanning te bewegen door richting te geven. Niet ontspannen op een manier waarbij je in elkaar gezakt bent en slap. Eigenlijk is het net als

Wat vind je belangrijk om dansers mee te geven? 'Ik denk liefde voor hun instrument, eerder nog dan liefde voor dans. Dat is voor mij namelijk niet hetzelfde. Het één draagt wel *bij* aan het andere: liefde voor je instrument draagt bij aan liefde voor dans. Maar andersom werkt 't niet altijd zo. Het belangrijkste dat ik wil geven is respect voor je lichaam, het verlangen om te weten wat je mogelijkheden zijn. Het lichaam is tot veel meer in staat dan we ons realiseren, als we het maar toestaan. Dat is niet hetzelfde als het lichaam controleren, en het te laten doen wat je *wilt*. Dan werkt 't niet. Dat is ook Zen. Je moet het *begeleiden*, maar je kunt het niet *controleren*. Je moet je lichaam de vrijheid geven om te *zijn*, vind ik. Je moet dingen willen uitvinden. Je instrument is het enige wat je hebt, het is van jou en er is geen ander. Als een docent bijvoorbeeld een correctie aan de hele groep geeft, moet je jezelf toestaan die correctie naar jouw lichaam te vertalen. Accepteer dus niet alles zomaar dogmatisch. In liefde voor het instrument ontwikkelen zit dus ook: je studenten leren hun verantwoordelijkheid te nemen voor hun lichaam, zichzelf, en hun leven.

Meer info over de Henny Jurriëns Stichting:
www.hjs.nl

meditatie: je bent ontspannen maar alert en voorbereid op het moment dat komen gaat.

Wat vind je ervan dat bij de HJS ook semi-professionals en amateurs trainen?

'Of je nou prof bent of amateur, dat maakt mij niet uit. Ik ben niet zo van het denken in die groepen. Het gaat om de manier waarop je beweegt, of je nou een opleiding gevolgd hebt of niet. Er zijn hele goede bewegers onder de amateurs waar ik meer van geniet dan van professionals! Het is jammer als mensen denken 'ik durf geen les te nemen bij de HJS want daar staan allemaal professionals'. Ik zou zeggen, gewoon gaan doen! Niet bang zijn. Zeker niet voor de les van Angelique. Bijzonder is ook dat ze geen programma afwerkt maar kijkt wat de dansers nodig hebben en haar oefeningen daarop afstemt. Om dat te kunnen moet je heel goed les kunnen geven'.

www.cathelijne.com