

Dans je eigen dans

8 januari 2009 | Reportage

In een tijd waarin we met z'n allen vooral druk, druk, druk zijn, dompelt journalist Fleur Baxmeier zich onder in een wereld van innerlijke rust, diepgang en fysieke ontspanning. Dit keer volgen we haar tijdens een workshop trancedansen in Rijswijk. Gaat u mee?

Het is eerder regel dan uitzondering dat ik tijdens feestjes, bruiloften en partijen als een zielig hoopje muurbloem langs de zijlijn van de dansvloer bivakkeer. Niet omdat ik nooit ten dans word gevraagd of niet van een dansje houd. Nee, het is allemaal een kwestie van durf. In de veilige omgeving van mijn huiskamer dans ik zonder problemen de sterren van de hemel, maar ik blokkeer zodra er andere mensen aan te pas komen. Dan word ik onzeker, denk ik dat ik voor gek sta en iedereen me achter m'n rug om uitlacht.

De hoogste tijd voor een radicale ommezwaai. Weg met de verkrampte houding, onzekere pasjes en het mezelf voortdurend afvragen wat andere mensen van me vinden. Ik wil zorgeloos kunnen dansen, mezelf laten meevoeren op de maten van de muziek, tot mezelf komen op een manier die voor mij goed voelt. "Dan ben je hier aan het juiste adres", glimlacht Aernoudt Knecht, bij wie ik me schoorvoetend en een beetje zenuwachtig heb aangemeld voor een workshop trancedansen.

"Bij trancedansen gaat het er niet om hoe goed je kunt dansen, wat de buitenwereld ervan vindt of hoe het eruit ziet, maar om de innerlijke ervaring," legt Aernoudt uit. "Geblinddoekt dansend ga je op verkenning naar jezelf en je plaats in het grotere geheel. Je kunt het zien als een bewegende meditatie of dansend gebed tijdens welke je contact maakt met informatie die je niet-bewust hebt opgenomen. Dat kan zorgen voor nieuwe inspiratie, inzichten of genezing van bepaalde kwalen."

Dat klinkt best een beetje zweverig, maar is het volgens Aernoudt helemaal niet. "Een trancedans helpt juist om te gronden. Je kunt er veel van leren en het helpt je om verouderde gewoontes te transformeren naar een levenshouding die beter aangepast is aan dit moment in je leven. Het is absoluut niet nodig om ervaring te hebben met sjamanisme, spiritualiteit of meditatie om mee te doen; de zin om te dansen en de bereidheid je te openen voor een groei-ervaring is meer dan voldoende."

Vier het leven

De trancedans vindt plaats in een grote zaal waarvan de randen voor onze eigen veiligheid zijn afgebakend met groene kussens. "Ga lekker zitten," wijst Aernoudt mij en de andere aanwezige vrouwen naar de meditatiekussens die in een kring zijn opgesteld rondom een aantal brandende geurkaarsen. "We gaan zo beginnen met de trancedans, maar eerst wil ik dat jullie even stilstaan bij datgene wat je bereid bent tijdens de dans te ontvangen. Het is de bedoeling dat je nu een intentie kiest."

Een intentie? "Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om te dansen om een inzicht te ontvangen, om iets te verwerken, of om het leven te vieren," vervolgt Aernoudt bij het zien van mijn niet-begrijpende blik. "Of je kiest een aspect van je leven waar je helderheid en beweging in wilt brengen. Door het kiezen van een intentie geef je richting aan je dans en kun je je innerlijke ervaringen achteraf gemakkelijker interpreteren en een plaats geven in je dagelijkse leven. Klinkt dat logisch?"

Ik knik van ja en een voorstelrondje van de negen deelnemers volgt. "Ik trancedans omdat het zo ontspannend is," zegt de blonde vrouw links van me. Het donkerharige meisje aan de overkant krijgt er nieuwe inzichten door en de dame naast me 'verveelde zich in de disco'.

Als blijkt dat alle vrouwen zonder uitzondering regelmatig aan trancedansen doen, slaat plotseling de aloude onzekerheid toe. Kan ik dit eigenlijk wel? Wat als ik iets fout doe? Staan ik en mijn danspasje straks niet enorm voor aap?

“In een trancedans bestaan geen vaste passen,” stelt Aernoudt me gerust. “Je exploreert en danst je eigen dans en laat je lichaam vrij bewegen. Iedereen heeft een eigen manier van dansen, een eigen manier van bewegen op muziek. Niets moet en alles mag. Liggend dansen, zittend bewegen, in de lucht springen. Sommige deelnemers ervaren dat ze na een tijdje ‘worden’ bewogen door iets dat groter of ouder lijkt dan zichzelf. Maar sowieso kan niemand je zien, want iedereen draagt een blinddoek.”

Mezelf over mijn ergste gêne heen zettend zoek ik met de blinddoek in mijn handen een plaatsje in de ruimte. “De blinddoek schermt je af van de visuele prikkels uit je omgeving waardoor je jezelf scherper bewust wordt van je zintuigen en gemakkelijker contact maakt met je innerlijke wereld,” legt Aernoudt uit. “Je blinddoek is het zwarte scherm waarop je jouw innerlijke wereld projecteert. Als iedereen ‘m nu om wil doen, dan gaan we daarna beginnen met een korte ademhalingstechniek.”

Gevoel van bevrijding

Het is de bedoeling dat alle deelnemers zich tijdens de zogenaamde vuurademhaling (“Adem tweemaal krachtig in door je neus en adem uit door je mond”) afstemmen op hun intentie.

Door de hausse aan nieuwe informatie ben ik alleen vergeten er eentje te kiezen, maar ter plekke besluit ik dat ‘mezelf laten gaan’ een goede intentie is voor een eerste keer trancedansen. “Laat je intentie en de speciale manier van ademen los zodra de muziek begint,” heeft Aernoudt eerder gezegd. “Geniet van de dans!”

Een beetje onwennig luister ik naar de etnische klanken die uit de speakers komen. Moet ik nu beginnen met bewegen? Hoe dan? Zal ik tegen niemand opbotsen? Aernoudt en zijn assistent lopen weliswaar zonder blinddoek door de ruimte om onze veiligheid te garanderen, maar hij kan toch niet iedereen tegelijk in de gaten houden? Héél voorzichtig maak ik een aantal pasjes, eerst wat onwennig, maar al snel dein ik gemoedelijk mee op het aanstekelijke ritme van trommels, fluiten en pianoklanken.

Hoe langer ik dans, hoe minder ik me bewust ben van mijn omgeving. Een paar keer schrik ik een beetje als ik per ongeluk iemand aanraak, maar de rest van de tijd bevind ik me in een lichte, ontspannen droomtoestand. Ik merk dat ik mijn armen af en toe omhoog beweeg, door mijn knieën zak, mijn heupen draai of op de maat van de muziek op de grond stamp, maar ik denk niet rationeel na over deze bewegingen. Het gebeurt gewoon. De dans lijkt uit een diepere, onontdekte laag van mezelf te komen.

Als Aernoudt zegt dat het tijd is voor het integratiegedeelte, kan ik bijna niet geloven dat er al anderhalf uur voorbij is. Liggend op de grond kom ik, nagenietend van het bevrijdende gevoel dat de trancedans me heeft gegeven, langzaam terug in het hier en nu. In tegenstelling tot wat ik vreesde, blijkt het helemaal niet lastig om ‘in trance’ te komen. Het kostte me totaal geen moeite en gaf me precies wat ik wenste. Vaarwel muurbloem, voortaan laat ik me gaan met trancedansen!

Wat is ‘trance’ eigenlijk?

Trance is een staat van bewustzijn die iedereen wel eens bewust of onbewust meemaakt. Wanneer u wegdroomt in de trein bijvoorbeeld, tijdens het schillen van de aardappels, ’s nachts in bed of gedurende een lange autorit. Deze ervaringen zijn noodzakelijk omdat ze helpen bepaalde zaken te verwerken en uw systeem op te schonen. Blijft al deze informatie ‘hangen’ dan bestaat de kans dat u mentaal vastloopt of prikkelbaar wordt. Het verschil tussen een ‘gewone’ trance en een trancedans is dat er tijdens de trancedans bewust wordt

gecommuniceerd met het onderbewuste. Hierdoor kunt u de 'droom' die u heeft in zekere mate sturen en beïnvloeden en daardoor uw van tevoren gestelde intentie behalen.