



# ORIËNTAALS BUIKDANSEN



Lut Guesens - Buikdans Dien

Kamiel van de Kruis - Dien op de muziek van Artem Uzunov, Melody of Heartbeat.

Heupbewegingen, sierlijke armen en *shimmies* (snelle, trillende heupbewegingen), maar ook prachtige handgemaakte kostuums en mysterieuze make-up zijn kenmerkend voor **oriëntaalse buikdans**. Het is een dans die zeer *body positive* is. Elke vrouw/man/X kan en mag deze dans uitvoeren en mag er een eigen invulling aan geven.

## Raqs sharqi, buikdans of oriëntaalse buikdans

Er zijn verschillende benamingen voor de dans. '**Raqs sharqi**' is de officiële maar minder bekende naam. De term '**buikdans**' suggereert dat we alleen met onze buik dansen, terwijl onze buik beweegt omdat we met onze heupen dansen. Oriëntaalse buikdans wordt gebruikt omdat het een juister gevoel weerspiegelt. In het Frans vinden we dezelfde nuance: 'danse du ventre', 'danse orientale' of 'danse arabe'. In deze tekst wordt 'buikdans' gebruikt.

## Oorsprong in het oude Egypte

Buikdans is een van de oudste dansvormen die bestaat. De dans zoals we die nu kennen heeft zijn oorsprong in het **oude Egypte**. Maar je kan verder teruggaan omdat het een connectie heeft met vruchtbaarheidsdansen. Later kwamen daar de invloeden van het Arabische en Ottomaanse rijk bij. Daardoor ontstond de grote diversiteit die buikdans kent. Elke regio en stam had een specifieke manier van buikdansen. Bijvoorbeeld de *meleya leff* is een dansstijl die aan de zeevaart is gelinkt en het uitwoven/verwelkomen van zeemannen symboliseert.

De kolonisatie speelde een grote rol in de verspreiding van en fascinatie voor buikdans, met **Egypte** als hotspot. Dat werd gecombineerd met de opkomst van de filmindustrie. Vanaf de jaren 1920 begon '**The Golden Era van film en televisie**'. Buikdans werd gepopulariseerd en verrijkt door sterren, zoals Samia Gamal en Fifi Abdou. Deze films zijn erg belangrijk, want daarin kunnen we zien hoe de dans toen werd uitgevoerd. Buikdans is een dans die altijd in beweging is en evolueert. Ze is zeer afhankelijk van de interpretatie van de dansers zelf. Er is geen strikte omkadering, wel een afbakening van enkele basisbewegingen. De mogelijkheden zijn eindeloos. Momenteel zien we veel verschillende invloeden van andere dansstijlen. Zo is het gebruik van de pointe overgenomen uit ballet.

De Golden Era, migratie en diaspora, en lokale dansers die hun connectie met buikdans begonnen te verdiepen en verspreiden, zorgden ervoor dat oriëntaalse buikdans ook in België terecht kwam. België houdt zich, net zoals andere landen, op verschillende manieren bezig met buikdansen. De Vlaamse bescheidenheid werkt soms echter belemmerend. Soms is er ook een verkeerd beeld en oordeel over buikdansen. Dit maakt dat veel vrouwen niet over de drempel durven stappen. In onze buurlanden is buikdansen veel populairder en algemeen aanvaard.

## Techniek

Alles start vanuit je basishouding: bekken licht naar voor gekanteld, gebogen knieën, voeten net wel/niet op heupbreedte, rechte rug, ontspannen schouders en armen, sierlijke handen, en een ontspannen gezicht. Enkele **basispassen** zijn:

- een achtje, een heupbeweging waarbij de heupen de vorm van een platte acht volgen;

- een omi of cirkel waarbij de heupen een horizontale cirkelbeweging maken;
- een hip push of hip drop waarbij je de linker- of rechterheup omhoogduwt of neergooit;
- een slangenarm-beweging.

Omdat buikdans steeds is overgedragen door voor en na te dansen, is er nooit een exacte terminologie bepaald. De bewegingen zijn vaak genoemd naar de vorm, maar de exacte uitvoering verschilt van persoon en taal.

We hechten veel belang aan **techniek**. Buikdans ziet er heel gemakkelijk uit, maar het vraagt veel controle. We koppelen eerst alles los - voeten, heupen, borst, schouders, armen, handen, hoofd, haren, blik - om daarna alles weer tot een mooi geheel te krijgen. Alles start en eindigt met die basishouding, zonder krijg je pijn tijdens en na het dansen. Buikdans hoort een gezonde lichaamsbeweging te zijn.

Als beginner ga je focussen op één aspect, bv. heupen. Later zal je de andere elementen erbij combineren. Bij professionele dansers zie je één mooi geheel, alles loopt vloeiend, magisch, zodat het er zelfs heel gemakkelijk uitziet. Ze denken niet meer na over de positie van handen/voeten, maar hebben de dans zo eigen gemaakt dat dit lichaamstaal werd en ze zich focussen op de energie en de emotie van de dans.

### Handgemaakte kostuums

Kleding is een heel belangrijk aspect van oriëntaalse buikdans. Buikdans hoort body positive te zijn. Het is niet zo dat je verplicht bent om je buik te tonen. In buikdans zijn alle buiken, ongeacht de vorm of maat, welkom. Wist je dat het schoonheidsideaal in het Midden-Oosten meer gericht is op vollere, ronde dames, wat de dans ook ten goede komt?

Elke danser is anders gebouwd en daar wordt rekening mee gehouden. Er zijn duizenden kostuumvarianties mogelijk en professionele dansers kiezen vaak voor op maat gemaakte kostuums. Het is belangrijk om een goed passend kostuum te hebben. Als je enkel in een mooi versierde bh danst, is je veilig voelen een must. Een rok op juiste lengte is nodig zodat je er niet over valt. Elke dansers heeft verschillende wensen en noden.

In de verschillende buikdansstijlen worden ook verschillende outfits verwacht. De meest bekende zijn de hedendaagse klassiek oriëntaalse kostuums met prachtige rokken, bh's, veel sieraden en stof.

Het doel van de outfit is steeds hetzelfde: het verbergen van de techniek en het accentueren van wat de danser zelf graag wil laten zien. We dragen lange rokken, brede broeken omdat we veel met onze voeten, knieën en benen werken. Daardoor bewegen onze heupen en buik op een bepaalde manier. Het heupwerk is interessant en wordt vaak benadrukt met een sjaal of veel parels.

We dansen ook graag met accessoires, zoals **zijden sluiers, fanveils (sluierwaaiers), wings (sluivleugels), stokken, zwaarden, kandelaars, zills** ... Zills of sagats zijn **vingercymbalen**, gebruikt door de danser om zelf ritmes te creëren of de muziek te volgen/versterken.

Een leuk weetje: in Gent is een bekend kostuummerk gevestigd, BELLA. Hun handgemaakte kostuums uit Turkije worden wereldwijd verzonden. Van een mooi afgewerkt kostuum van BELLA kan de prijs al snel oplopen. Hoe meer parels, hoe meer handwerk, hoe duurder. Een kostuum van + 600 euro is zeker geen uitzondering.

Nog een leuk weetje: veel kostuums werden vroeger vervaardigd uit een soort karton, waar alle parels op genaaid en vastgezet werden. Erg comfortabel dansen was dat niet, maar het zag er wel heel mooi uit. Intussen zijn de technieken up-to-date, maar als je een vintage of tweedehands kostuum koopt, kan dat nog steeds het geval zijn!

### Arabische en moderne muziek

Buikdansen kan op verschillende muziekstijlen. **Arabische muziek** is de meest gekende combinatie, maar je kan ook buikdansen op **moderne muziek** (pop, techno, drum-'n-bass ...) of subgenres als Spaans-Arabisch, gypsy, shaabi etc.

De meest gebruikte dansnummers voor klassiek oriëntaalse buikdans kunnen we onderscheiden in 2 grote groepen:

1. **Drumsolo's** waarbij de drum (tabla) centraal staat. De dans zal opzweepend zijn met scherpe accenten en shimmies. De timing en

uithouding van de danser staat centraal.

2. **Klassiek oriëntaalse nummers** waarbij de melodie centraal staat, evenals de samenhang van verschillende instrumenten (zoals de oud, qanun, viool en accordeon), optioneel met zang. De danser zal inspelen op de emotie die het nummer overbrengt en werken met zachtere en vloeiende bewegingen.

Er zijn grote verschillen tussen Arabische en westerse muziek. Het belangrijkste verschil voor oriëntaalse buikdans zit in de opbouw. Westerse muziek heeft een wiskundige opbouw. De Arabische muziek is opgebouwd uit ritmes, bijvoorbeeld het baladi-ritme (dum dum tek dum tek - dum dum tek dum tek). Een ritme heeft naast een maat ook een gevoel. Aan elk ritme hangt een bepaalde emotie vast. Het is aan de muzikanten en dansers om een juist gevoel te weerspiegelen.

Bij huwelijksfeesten wordt vaak op **livemuziek** gedanst. Bij gewone optredens, shows, festivals ... in België wordt dat eerder niet gedaan. Dansen op livemuziek is een aparte ervaring. Het is een aparte skill die je kan trainen als danser. Je kan een choreografie brengen op een gekend nummer of improviseren op een ongekend nummer, rekening houdend dat de muzikanten zelf kunnen improviseren. Belangrijk is de non-verbale dialoog tussen de muzikant en danser. Als ze elkaar goed aanvoelen, wordt dit magie, zowel voor hunzelf als het publiek!

### Overdracht

We hebben veel enthousiaste lokale dansers die de dans en de community een warm hart toedragen. We organiseren wekelijkse lessen, workshops, festivals, open stages, hafla's (een event waar we samenkomen en dansen, ongeacht je niveau), en shows, vaak in combinatie met een goed doel. De overdracht gebeurt tegenwoordig ook via video, social media en online cursussen.



#### INZENDER

<http://diennelegance.be/>



#### THEMA

Muziek en podiumkunsten



#### TREFWOORD

#muziek #dans