

Stilte na de storm, een oefening in levenskunst

Woensdagavond, 20 uur, ik ben laat. Ik stap De Ontmoeting binnen en hoor de muziek al. Ik verwissel snel mijn hakken voor dansschoentjes en doe de deur van de zaal open.

5 Ritmes dansen

Binnen zijn zo'n 25 vrouwen die zich opmaken voor een avond 5 Ritmes dansen. Op het programma het ritme *chaos*. De dansjuf vraagt hoe we erbij zitten en we maken een rondje. De een heeft zin, de ander is moe. Als het mijn beurt is, zeg ik: mwah... Ik zie wat op tegen de avond. Ben niet zo van chaos. Ik verwacht een hoop herrie en de opdracht om je volledig te laten gaan. Is niet zo binnen mijn comfortzone. Ik heb liever wat greep op de zaak.

De vorige twee avonden gingen mij, na wat eerste aarzelende moves, wel aardig af. De eerste les dansten we het ritme *vloeiend*. Het vloeiende ritme heeft te maken met je voeten, met je stevigheid, je basis. Zodra de ene beweging is afgerond, wordt de volgende geboren. Het is een ritme van meebewegen. Daarna volgde *staccato*. Een ritme van de heupen. Links, rechts, voor, achter. Bewegingen met een begin en een einde. Doelgerichtheid. Meebewegen en doelgerichtheid, dat is voor mij wel bekend terrein. Maar vanavond dus *chaos*. Juf start de muziek. Na een opwarmertje met vloeiend en staccato komt het.

Het ritme Chaos

Het chaosritme gaat zo snel dat je aan je denken voorbij danst. Je ruggenwervel staat centraal. Alles trilt en beweegt. En het blijkt tot mijn verrassing heerlijk! Ik ga helemaal los en ga er helemaal in op. Ik denk nergens aan. Voel wel dat ik spierpijn aan mijn kuiten krijg, maar ga gewoon door. Ik zie de anderen, maar voel me niet bekeken of erger nog beoordeeld. Zo heerlijk om te doen wat er in je opkomt. Nergens wat van te vinden, nergens bang voor te zijn. Helemaal leeg te lopen en leeg te worden. Wow, wat een ervaring.

En dan is er ineens een voorproefje van het vierde ritme, het *lyrische* en dat geeft lichtheid aan je bewegingen. Ik dans als een vlinder. Mijn armen als vleugels. Alles is hetzelfde maar de lichtheid tilt dat alles op en maakt het toch anders. En ten slotte komt de *verstilling*, het poëtische, kleine, stille. Ik voel me zacht en sterk. Een prachtig vijfde en laatste ritme als eindpunt van een ontwikkeling.

Levenskunst

Deze hele cursus 5 Ritmes dansen was eigenlijk een oefening in levenskunst. Verstilling is het doel en alle voorafgaande fases blijken nodig om je daar naartoe te leiden.

Wat ik leerde was dat overgave en leeg worden nodig zijn om de volgende ritmes te kunnen dansen en voelen. Deze 'loslaatles' kwam natuurlijk al eens eerder in mijn leven voorbij (in een volgende blog meer hierover) maar ik ontdekte nu weer een nieuwe dimensie. Je moet eerst leeg worden om de kiem te kunnen vinden van een nieuw ritme, een volgende fase. Leeg worden is dus nodig om in je leven het lichte en verstillende te kunnen voelen.

Het is goed om dat aan den lijve te ervaren. Daarom: dank je wel dansjuf [Caroline van de Ven](#), alle 25 vrouwen en [De Ontmoeting Bennekom](#). En dank aan [Diepkloof](#) voor al die keren dat ik daar in de leegte was die telkens weer volheid blijkt te zijn.

I am standing like a tree with my roots deep down, my branches wide and open. Come down the rain, come down the sun, come down the fruits, to a heart that is open to be standing like a tree

een liedje van Betsy Rose