

LINDIE YOGA



Welkom in de wereld van lindieryoga! Deze wereld is voor mij de laatste jaren ontstaan, per ongeluk eigenlijk. Omdat

ik er niet alleen enorm veel van opsteek, maar er ook reuzeveel plezier aan beleef, wil ik je er graag mee naartoe nemen. Eventjes maar, een korte kennismaking. En als het je wat zegt, geef ik je alle informatie die je nodig hebt om verder te gaan verkennen. Veel plezier op deze guided tour !

Maiteh Magnus

Waar is da feestje?

Mijn lindieverhaal begint op de Gentse Feesten van 2011. Het was zomer en dat voelde je overal. Na een zoektocht naar 'de leukste plek' van de Feesten (hier is het te druk, hier is het te warm, hier is het te saai,...) waren we bij het optreden van een Bigband beland. Weetjewel, van die muziek waar je gewoon niet op kan stilstaan. Amerikaanse muziek van de jaren '20 en '30 – vrolijk en opzweepend. We hadden het ritme meteen te pakken. Terwijl wij redelijk achteraan in het publiek stonden, zag ik dat er zich vooraan vanalles afspeelde. Ik liet mijn vrienden achter, zocht mijn weg doorheen de mensen en ging naar voren. Daar stond een groepje mensen. Te shaken, te swingen, te dansen. Dit was de max!

Was het toeval, of straalde ik het uit? Maar ik had goesting, en het duurde geen minuut of een van de dansende mannen greep mij bij mijn arm en trok me het gebeuren in. En ik wist meteen: dit kan ik. Dit wil ik kunnen. Dit ga ik leren! Als ik er nu op terugkijk, dansten we helemaal niet goed. Met botsen en struikelen. Maar wel met veel plezier. Er was overgave aan de muziek en aan elkaar. De man probeerde me nog tips te geven, maar ik begreep er niks van. Op het einde van het nummer vroeg ik wat het was, wat ge gedaan hadden. *“Dit is lindieryoga!”*

Lindieryoga. De naam zat meteen in mijn hoofd. De rest van de zomer vloog voorbij, en in september stond ik voor het eerst in de dansles. Ondertussen zijn we bijna drie jaar verder; en lessen volg ik niet meer, maar dansen doe ik wel elke week. Quelle experience!

Ijsbrekerslezing

“Je mag kiezen over wat je vertelt, maar ergens moet er yoga in terug te vinden zijn.” Dat is de opdracht die je krijgt als eerstejaars in de yoga lerarenopleiding. Op zoek naar een onderwerp... vooral gevolgd door de gedachte dat ik niet echt iets te vertellen heb.

Het duurde even voor ik opmerkte dat lindiehop een geschikt onderwerp is. Doorheen de uren en uren dansen heb ik heel veel bijgeleerd. En het fijne is dat dit gebeurde zonder dat het de bedoeling was. Ik zie het als een cadeau. Eentje dat erg goed van pas komt! En hoe meer ik er bij stilstond, hoe meer ik besepte dat er veel parallellen te trekken zijn tussen lindiehop en yoga. Wat je leert bij het ene, komt goed van pas bij het andere. Laten we verder de gelijkenissen bekijken.

Techniek brengt je maar zo ver

Om te beginnen leerde ik beter de dingen te laten gebeuren in plaats van ze uit te voeren. Wanneer je iets nieuws leert, gebruik je hiervoor schema's, of technieken. Die schema's heb je bijvoorbeeld geobserveerd bij andere mensen; of iemand heeft je een techniek uitgelegd. Tijdens de eerste lessenreeksen was ik erg gefocust op het technische aspect van het dansen. Wanneer zet je welke stap? Moet dat nu met de linker- of de rechtersvoet? Hoe voer je deze figuur juist uit? Waar moet mijn gewicht nu zijn?

Honderden keren dacht ik “Jaja, allemaal goed en wel dat dansen, maar wat moet ik nu *doen*?” “Gewoon plezier maken!” werd er vaak gezegd. Dat antwoord was toen voor mij onvoldoende. Ik had het nog niet door. Mijn aandacht ging nog naar het technisch dansen – en liefst zo elegant mogelijk – en niet naar het plezierige dansen. Deze “fase” was ploeteren. Vloeken soms. Dan weer leuk, dan weer frustrerend. Noodzakelijk (of niet?), maar niet zo bevredigend.

Na verloop van tijd, na verloop van dansen is die technische focus naar de achtergrond verschoven. Het ritme zit ondertussen in mijn lijf, de basispas in mijn voeten. Neen, niet alleen in mijn voeten, ze zit overal eigenlijk. Maar mijn voeten voeren ze uit. Mijn voeten zetten de stappen. En wat iedereen altijd al zei, maar wat ik nooit begreep heb ik nu zelf ervaren: gewoon plezier maken en de rest volgt wel! Links, rechts, onder, boven: het wijst zichzelf allemaal uit. Het gebeurt nu vanzelf. Het is logisch en het is simpel. Zoals Ella Fitzgerald al zei:

**“It makes no difference if it's sweet or not
Just give that rhythm everythin you've got
It don't mean a thing, if it ain't got that swing”**



Dansen is lossen

Ten tweede leerde ik beter mijn eigen wil los te laten. Lindiehop dans je niet alleen. Het is een partnerdans. Dat betekent dat je telkens een *leader* en een *follower* hebt. Hoe het is om als *leader* te dansen weet ik niet. Maar de effecten van te leren een *follower* te zijn waren erg groot op mij. Als *follower* heb je namelijk niet veel in de pap te brokken. Jij beslist niet waar je naartoe danst. Je partner beslist. Jij beslist niet welke figuur je maakt, hij beslist. Dat was in het begin een heuse aanpassing. Meer zelfs, dit ging in tegen alles wat ik geleerd had: het is belangrijk een eigen wil te hebben, als vrouw moet je harder vechten, losbreken gebeurt niet vanzelf maar moet je doen, neem geen genoegen met het klassieke rolpatroon dat voor jouw geslacht is uitgestippeld,...

Waarden die ik in de samenleving erg belangrijk vind, maar waar je op de dansvloer niets mee bent. Ze belemmeren het dansen zelfs. Volgen in het dansen gaat om het omgekeerde van deze waarden: het gaat om meegaan met de stroom, je laten voeren in plaats van zelf te sturen, volgen in plaats van leiden. En daarvoor is er soepelheid nodig, flexibiliteit. Je moet je wil, en dus je hoofd en je gedachten, kunnen loslaten. Al van in het begin werden deze dingen tegen mij gezegd. Telkens de dansleraar even met de danste, zei hij "Maar alez Maiteh, laat nu eens los! Zo kan ik je niet leiden! Je staat helemaal gespannen!" Ik wist niet hoe hieraan te beginnen.



Vermoedelijk hebben de volgende ingrediënten mij verder geholpen: tijd, vertrouwen in mezelf, vertrouwen in mijn partner (kortom: in de situatie), de muziek het laten overnemen en het letterlijk loslaten. Daarmee bedoel ik: spieren ontspannen. Polsen soepel laten bewegen. Heupen los. Een beetje naar achter hangen, een beetje leunen tegen de arm van je danspartner. Niet bewegen met je voeten, maar met je hele lijf. Die voeten volgen wel. Hier en daar verzamelde ik tips, en inderdaad, op een gegeven moment besepte ik. "Hé, het gaat al een tijdje als vanzelf!"

Wanneer dat gebeurd is weet ik niet. Ik kan er geen moment op plakken. Misschien is dat net hoe zo'n dingen vaak gaan? Het gebeurde gewoon. Van techniek ben ik naar dansen gegaan, van proberen te volgen naar gewoon volgen. En de effecten hiervan voel ik niet alleen in het dansen.

Leeg en toch vervuld

Ten derde leerde ik de kracht van muziek beter kennen. Muziek heeft altijd een sterk effect op mij gehad. Als kind zong ik graag mee met alle nummers die ik hoorde en als tiener liet ik de muziek mee variëren met mijn humeur. (Of was het omgekeerd?)

Maar sinds ik regelmatig dans ervaar ik nog een ander effect van muziek. Wanneer het gebeurt dat de muziek je overspoelt, en dat gaat steeds sneller en automatischer, treedt ook mijn lichaam in actie. Door de koppeling muziek-dans is er ook een koppeling lichaam-geest. De grenzen tussen de twee vervagen en de communicatie versoepelt. De muziek vult je hele geest en lichaam, maar tegelijkertijd maakt het je leeg. In het geluid van de danszaal ontstaat er een stilte in mijn geest.

Lindieyoga

Waarom zijn deze vaardigheden, die ik tijdens het dansen ontwikkeld heb, verbonden met yoga? Omdat ze in een yogapraktijk zeer nuttig zijn.

Mijn yogapraktijk is vijf jaar geleden ontstaan. Het eerste jaar was voor mij bijna uitsluitend technisch. Yoga was letterlijk een praktijk – iets wat ik moest *doen*. Nu voel ik nog steeds dat ik het technische aspect belangrijk vind en als leidraad gebruik. Maar ik merk dat het belang ervan aan het verminderen is. Er zijn dingen aan het automatiseren, maar het voelt nog pril en breekbaar. Dit is erg vergelijkbaar met mijn lindiehopervaring, met als grote verschil dat het in het dansen veel sneller is gegaan. Logisch: mijn toewijding en discipline bij het dansen waren groter.

Het loslaten van mijn leadersrol, en meer een follower worden tijdens het dansen, maken het aanschouwen van mijn eigen gedachten tijdens meditatie makkelijker. Als het stroef verloopt probeer ik mezelf al dansend in te beelden en dat gevoel op te roepen. Deze eenvoudige hulpmiddeltjes komen in mijn yogapraktijk goed van pas.

De ervaring tijdens het lindiehoppen, wanneer de muziek en de beweging overal kruipen, maar mijn hoofd toch leegloopt, kan ik het beste vergelijken met de asanapraktijk. Ik zie het als een fase van versoepeling en verstilling. Het stiller worden voor de stilte. Momenteel is dit moment mijn favoriet. Ik haal er enorm veel uit en leer nog elke dag bij. Rust ervaren terwijl je in beweging bent, kalmte voelen door fysiek bezig te zijn is waar het centrum van yoga nu ligt voor mij. Langs de ene kant is het fijn mijn yoga te kunnen benoemen. Langs de andere kant is het spannend te weten dat ook die benoeming een proces van verandering is... Ik ben alvast benieuwd waar het mij naartoe zal brengen!