

‘Ons hoofd is geëmancipeerd, maar niet ons lichaam’

Kennen wij vrouwen onze kracht? Zijn mannen zich bewust van hun innerlijke kracht? Oerdans docente Anneke Wittermans onderzoekt dat, al dansend Sterker nog: eigenlijk zijn alle Westerlingen barbaren als het gaat om ‘in het lichaam zijn’. Het hoofd, het intellect, wordt gevierd in de Westerse cultuur, maar de rest van het lichaam verwaarloosd. Terwijl het lijf nu juist zo’n verfijnd en gevoelig complex is, dat ons de weg kan wijzen in op ons spirituele pad. Hoe maken we ons lijf wakker? Hoe voelen wij ons weer volledig vrouw of man? Anneke vertelt. Ook geeft ze advies.

Ze benadrukt dat oerdans, ook wel ‘diadans’ genoemd, weinig met wilde, stampdansen te maken heeft. ‘Oerdans ordent je lijf, zodat je daarbinnen mag bloeien’, vertelt ze. Samen met haar leerlingen maakt ze dansen rond thematieken als o.a. ‘accepteren’, ‘vrijgeven’ of ‘verwelkomen’. De laatste jaren concentreert zij zich in toenemende mate op de vrouw in haar verschillende ontwikkelingsfasen. Nehalennia, een vergeten Nederlandse godin, is hierbij haar inspireert haar om alle inzichten vergaart in 25 jaar dans vorm te geven in een educatief dans totaal theater

Hoe doe je dat, je lijf ordenen?

Dat is je lichaam terugbrengen in de houding, die het van origine heeft. Je staat geaard en rechtop, zodat je bekken, ruggengraat en hoofd op een lijn zijn. Sta je in je as, dan ben je ontvankelijk, dan kun je geraakt worden.

Maar ook op een meer figuurlijke manier kun je lichaam ordenen, door een gedachte te verankeren in het lichaam.

Noem eens een voorbeeld

Het lichaam kun je zien als het residu van je levensprocessen. In de loop van je leven zijn, met gedachten als basis, verschillende motorische patronen in het lichaam ingesleten. In je hoofd kun je veel voornemens hebben, bijvoorbeeld dat je meer op je strepen wil gaan staan of dat niet meer zoveel hooi op je vork wilt nemen. Zolang je die gedachte geen kracht bijgezet hebt met je lichaam, komt er weinig van terecht. Dat verankeren doen we met oerdans. Iemand die te grote stappen neemt in het leven, zegt tegen zichzelf ‘kleine stapjes’ en danst dan ook daadwerkelijk kleine stapjes. Zo maak je je voornemen concreet. De volgende keer dat hij weer een gehaaste sprong maakt, herinnert hij zich: ‘Hee, ik zou kleine stapjes nemen.’

Stel je voor: ik heb me voorgenomen kleine stapjes te nemen en heb dat ook gedanst. Dan ga ik naar kantoor, en komt er weer een enorme lading werk op me af. Wat gebeurt er?

Je lichaam weet dan hoe goed het voelt om kleine stappen te nemen. Je hebt kans dat je vanuit je lichaam een soort signaaltje krijgt. Bijna als een soort buikpijn: ‘Hee, dit hadden we niet afgesproken.’

En dan lukt het wel?

Dan ben je in het proces van. Dan boek je kleine succesjes *en route*.

Eerst noemde je wat je doet ‘oerdans’, sinds enige jaren heet het ‘oerdans / diadans’.
Waarom?

'Oer' is voor mij nog steeds een goede naam. Het staat voor mij voor kern, kracht, origine en het goddelijke. Maar anderen associëren het met 'oerwoud' en het primitieve. Daar wil ik niet thuishoren. Diadans betekent: dans door alle lagen heen. Je geniet van het dansen, maar je danst ook om contact te maken met je ziel. Je maakt jezelf 'in orde', zodat je openbent en geraakt kunt worden. De dansen zijn ook waardevast. Ze raken bij mijn leerlingen het zelfde aan. Van de ene wordt je bijvoorbeeld warm en zoet, een andere zorgt ervoor dat je stevig in de aarde gaat staan.

Hoe komt dat?

De verhouding volgens welke het lichaam is opgebouwd, is de Gulden Snede. Je hoofd is zo groot in verhouding tot de rest van je lichaam, je ogen zitten hier, je mond daar enzovoorts. Ook bloemen, planten, dieren en hemellichamen zijn opgebouwd volgens de Gulden Snede. Het is de verhouding waarin al het natuurlijke zich manifesteert. De dansen corresponderen met de natuurlijke orde der dingen. Zo kunnen we bijvoorbeeld bewegen als het wuivende riet. Wanneer je dat doet, voel je de rust en de eenvoud daarvan. Dan ben je een met de rest van je omgeving. Je voelt dat het klopt.

Hoe dans je voor bijvoorbeeld 'vergeven' of 'groeien'?

Een van mijn leerlingen draagt een thema aan, en dan gaan we op zoek. Waar komt die eigenschap in de natuur ook voor?

Er zijn mensen die enorm getalenteerd zijn, maar die niet de ruimte voor zichzelf durven op te eisen om dat talent tot ontplooiing te laten komen. Dan maken we b.v. een dans over het groeien van een walnotenboom. Die spuit een soort gif in de grond, waardoor andere planten onder de boom minder goed groeien. Net zoals deze mensen ruimte op mogen eisen om het mooie wat hij te bieden heeft aan mensen te geven.

De godin Nehalennia inspireert je tot het maken van een DansTotaalTheater. Wie is zij?

Ze is een -Keltisch-Germaanse godin, die werd vereerd in Nederland en België zo'n omstreeks begin van de jaartelling. Handelaren en zeelieden dankten haar als ze een veilige overtocht hadden gemaakt over zee, naar Engeland. Ze wordt vaak afgebeeld met een mand appelen en een hond aan haar voeten. Waar die symbool voor staan is veelbetekenend. De appelen kunnen staan voor vruchtbaarheid of wijsheid. De hond voor trouw of voor het onbewuste. In Zeeland zijn twee heiligdommen van haar gevonden en ongeveer 300 votiefstenen.

Ik had nog tot voor kort niet bewust van haar gehoord, terwijl ik me veel verdiept heb in de ontwikkeling van de vrouw en matriarchale culturen. Het is heel vreemd dat we maar zo weinig weten van ons heidens verleden. Het enige wat iedereen weet, maar zich niet realiseert en wat je over Nehalennia en haar tempel in de geschiedenisboekjes kunt vinden is: 'Willibrord werpt heidens heiligdom omver.' Wij beseffen niet dat het hier om een vrouwenheiligdom heeft gegaan. Inmiddels is wel goed gedocumenteerd welke zeelieden precies die votiefstenen hebben gemaakt, maar wat niet goed gedocumenteerd is, is dat wij in Nederland vrouwenheiligdommen hebben gehad. Dat zijn we vergeten.

En je wilt dat wij ons dat weer herinneren?

Ja, ik denk dat we ons zo weer bewust kunnen worden, van de rijkdom van het vrouw-zijn/man zijn. Het moeilijke voor vrouwen in deze tijd is, dat ze zich altijd ongemakkelijk voelen, welke positie ze ook innemen in deze maatschappij. Ben je fulltime moeder, dan kun je je schuldig voelen omdat je economisch weinig bijdraagt. Ben je een werkende moeder, dan kom je al snel in die spagaat terecht tussen carrière en zorg voor je kind. vrouwen die geen kinderen krijgen, mogen een enorme transformatie proces aangaan. Vaak gezien als een

individueel besluit, het vaagt van de vrouw om zich te transformeren, en hun vruchtbaar vermogen in te zetten voor een groter geheel.

Hoe kunnen vrouwen zich dan weer gemakkelijk gaan voelen?

Ze kunnen zich er bewust van zijn dat elke levensinvulling zijn waarde heeft. Veel jonge vrouwen wringen zich in allerlei bochten om carrière te maken. Wat we ons niet realiseren, is dat iedere vrouw een oestrogene fase doormaakt. Een fase waarin je je kinderen opvoedt en op een heel basaal niveau met het leven bezig bent. Je oefent dan in het 'zijn'. Zijn je kinderen groter en ben je zelf gerijpt, dan kun je die kwaliteit in de wereld neerzetten, in het jachtig bestaan is 'zijn' een kunst waar we naar zoeken.. Vrouwen die kinderloos zijn, hebben de juist ruimte om grote veranderingen in hun omgeving teweeg brengen. Wij realiseren ons niet altijd welke meerwaarde zij met zich meevoeren..

Hoe kan Nehalennia daarbij helpen?

Nehalennia kan ons doen beseffen, dat er eens vrouwenheiligdommen zijn geweest, zij kan ons helpen in onze kracht te gaan staan als vrouw. Ze wordt zittend afgebeeld, als een vrouw die zich thuis voelt in haar schoot. Veel vrouwen bewonen de schoot niet als een gewijde tempel.. Het onderlichaam wordt in de Westerse cultuur beschouwd als Zondig, daar mag je je niet in verdiepen. Maar de schoot is een innerlijke tempelvoor demens.De vrouw ontvangt daar nieuw leven en daar komen we uit voort. Dat is een van de heiligste plekken, die de man bezoeken mag.. Voel je je thuis in je hele lijf, dus ook in het bekken, dan straal eigenwaardeje uit

Hoe speel je daar op in met oerdans?

Hele subtiele bewegingen maken het lichaam wakker van kruin naar kruis, en van kruis naar kruin.. Uiteindelijk resoneert het leven met de rest van omgeving. En dan kun je je volledig voelen, als vrouw en als man.

Anneke adviseert aan vrouwen:

- Bescherm je schoot. Dat is je heiligdom, je waarde als vrouw.
- Besef dat de meeste verwarring geen persoonlijke verwarring is, maar culturele.
- Welke positie je ook inneemt als vrouw, elke heeft zijn waarde en kwaliteit.

Dit vindt ze voor mannen belangrijk:

- Sta waar je voor staat
- Besef dat de vrouw vaak uit onzekerheid handelt. Bevestig je haar in haar kwaliteit, dan krijg je nog meer kwaliteiten terug.
- Laat je briljante ideeën toetsen door de weerstand van een vrouw.