

SCHUDDEN VOOR GEBRUIK



**BUIKDANS GIDS VOOR
BEGINNERS**

KYRIA BELLYDANCE

Copyright

"To dance is to be out of yourself.

Larger, more beautiful, more powerful.

This is power, it is glory on earth and it is yours for the taking."

~ Auteur onbekend ~

Copyright © 2018 R. Pouw-Lachi

Auteur: Buikdanseres Kyria

Omslagontwerp: Buikdanseres Kyria

Omslagfoto: Peter mantel, 2013

Vormgeving binnenwerk: Buikdanseres Kyria

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Hoofdstuk 1: Je eerste buikdansles.....	5
Hoofdstuk 2: waar buikdansen goed voor is.....	8
Hoofdstuk 3: Wat is buikdansen?.....	10
Hoofdstuk 4: Buikdans stijlen.....	13
Hoofdstuk 5: Buikdanskleding en kostuums.....	16
Hoofdstuk 6: Haal meer uit je buikdansles.....	19
Hoofdstuk 7: De volgende stap.....	22
Hoofdstuk 8: Een leven lang leren.....	26
Bijlage 1: Verder lezen.....	27

Inleiding

Welkom! Ik ben Kyria. Tijdens mijn eerste buikdansles werd ik op slag verliefd op de oriëntaalse dans. De muziek, Arabische ritmes en bewegingen blijven een bron van inspiratie. Ook helpt buikdansen me om minder in mijn hoofd te zitten en meer in mijn lijf te voelen. Het schudt me op meerdere manieren los :-)

Als buikdanslerares merk ik dat veel leerlingen dezelfde vragen hebben. Met dit boek geef ik antwoord op de meest voorkomende vragen en handige tips om het makkelijker voor jou te maken om te beginnen met buikdansen. Dit boek bevat informatie die van pas komt als je van plan bent om buikdanslessen te gaan volgen of meer wilt weten over buikdansen.



Peter mantel, 2013

Heb je vragen of suggesties, laat het me weten op info@kyriamoves.nl of [stuur me een bericht op facebook](#).

Wil je mij een keer in het echt ontmoeten? Ik geef wekelijks buikdansles in Utrecht en De Meern. Ook geef ik buikdansworkshops en optredens op aanvraag. Het actuele overzicht van mijn lessen en activiteiten vind je op mijn website: www.buikdansereskyria.com.

Ik wens je heel veel plezier met je ontdekkingstocht in de oriëntaalse dans!

Kyria

HOOFDSTUK 1: Je eerste buikdansles

Je hebt je opgegeven voor een buikdansles en binnenkort is de eerste keer. Dat is best spannend, want wat kan je verwachten? In dit hoofdstuk meer over je eerste buikdans les en wat praktische tips.

Vooraf

Eet een lichte maaltijd, uiterlijk een uur voor de les. Een volle maag kan in de weg zitten tijdens het dansen. Neem ook een flesje water mee naar de les.

Meestal wordt er op sokken of balletschoentjes (blote voeten kan vaak ook) gedanst. Draag kleding waarin je je makkelijk kunt bewegen en waarin de docent kan zien hoe je je benen en rug gebruikt tijdens het dansen. Een legging en topje bijvoorbeeld, of een yoga broek met een aansluitend T-shirt. Optioneel zijn een doek die je om je heupen kunt knopen of muntensjaaltje. Je buik hoeft niet bloot te zijn. Hieronder zie je een voorbeeld van wat mijn leerlingen in de les aan hebben.

Zorg dat je vijf minuten voor het begin aanwezig bent, zodat je tijd hebt om je om te kleden en je de docent en medeleerlingen kunt ontmoeten.



Kyria, 2015

De docent

Elke docent heeft een eigen manier van les geven en dat kan even wennen zijn. Na een paar lessen kun je inschatten of de docent en de stijl van lesgeven bij je past. Heb je individuele vragen, bijvoorbeeld bij fysieke klachten, omdat je eerder les hebt gehad of iets dergelijks, stel ze voor of na de les of neem vooraf contact op met de docent via e-mail of telefoon. Breng altijd de docent op de hoogte wanneer je zwanger bent omdat per trimester verschilt welke bewegingen geschikt zijn.

Je medeleerlingen

Mensen komen om verschillende redenen naar de les: omdat het gezellig is, om te bewegen, om vrienden te maken, om te leren dansen. Iedereen is nieuw en het kan onwennig voelen als je je in je eentje ingeschreven hebt en je kent nog niemand. Alle anderen zijn er ook voor het eerst en voor hen is het ook wennen! De meeste leerlingen die voor het eerst een buikdansles volgen hebben geen eerdere danservaring.

De onderdelen van de les

Buikdanslessen kunnen één of meer van deze onderdelen bevatten:

- Warming-up
- Uitleg en oefenen techniek (bewegingen en passen, gebruik attributen)
- Combinatie (bewegingen en passen combineren tot een stukje dans)
- Choreografie (combinaties in een volgorde achter elkaar op muziek)
- Improvisatie (met behulp van opdrachten)
- Vrijdansen/kringdans
- Cooling-down en rekken en strekken

Hoe de les wordt ingevuld, is afhankelijk van je docent. De ene docent werkt veel met choreografie, de ander juist niet. Vind je een onderdeel lastig, laat dit aan de docent weten. Waarschijnlijk kan ze je helpen met tips om dat deel van de les prettiger of makkelijker te maken.

Na afloop

De les eindigt meestal met een cooling-down en rekken en strekken. Dit helpt om spierpijn te voorkomen en om soepeler te worden. Je zult zeker in het begin merken dat je lichaam moet wennen omdat nieuwe spiergroepen aangesproken worden. Wees lief voor jezelf en luister naar je lichaam: een warme douche 's avonds na de les helpt om je spieren te ontspannen. Drink voldoende water tijdens en na de les.



Pixabay, 2018

*Great dancers are not great because of their technique,
they are great because of their passion*

~ Martha Graham ~

HOOFDSTUK 2: Waar buikdansen goed voor is

1. Buikdansbewegingen zijn afgeleid van en gebaseerd op de natuurlijke bewegingen van het vrouwelijk lichaam. Daarom is buikdansen geschikt voor vrouwen van alle vormen, maten en leeftijden.
2. Het is een mooie manier om je elegantie, gratie, balans en zelfvertrouwen te vergroten
3. Bij buikdansen gebruik je alle spieren in je lichaam, waardoor buikdans zeer geschikt is als sportieve activiteit.
4. Met buikdansen verplaats je constant je gewicht wat je enkels, benen en heupen sterker maakt. Bovendien helpt buikdansen door dit verplaatsen van gewicht om osteoporose te voorkomen.
5. Omdat buikdansen een low-impact manier is om je spieren te versterken, is het een ideale activiteit wanneer je aan het herstellen bent van een ongeval of blessure.
6. De subtiele buikdansbewegingen trainen de coördinatie in moeilijk te bereiken spiergroepen in je heupen, torso en armen, waardoor je eleganter en makkelijker gaat bewegen.
7. Door de veelvoud aan bewegingen, ritmes en stijlen wordt je mentaal gestimuleerd en verbeterd je alertheid en inschattingsvermogen. Dit type van hersentraining helpt om de ontwikkeling van Alzheimer te remmen of zelfs te voorkomen.



8. Buikdansen is een uitstekende methode om je hartslag te versnellen en je uithoudingsvermogen te verbeteren waarbij endorfine vrij komt (een hormoon dat stress bestrijdt en de aanmaak van serotonine bevordert). Daardoor voel je je gelukkig en voldaan na het dansen.

9. Buikdansen heeft rijke culturele wortels en een theateraal aspect. Het geeft je de kans om je eigen individualiteit en karakter te ontdekken en in dans uit te drukken.



10. Omdat het heel erg leuk is om te doen en je nooit uitgeleerd raakt!

HOOFDSTUK 3: Wat is buikdansen?

Buikdansen wordt ook wel ‘raqs sharqi’ genoemd, wat ‘dans van het oosten’ betekent in het Arabisch. Een andere omschrijving is ‘oriëntaalse dans’ of ‘wereld dans’.

Er zijn drie verschillende theorieën over hoe buikdansen ontstaan is.

Reizigers uit Rajasthan

Eeuwen geleden trokken zigeuners vanuit de Indiase provincie Rajasthan richting Europa. Het volk verspreidde zich over verschillende Europese landen. Vooral de landen rond de Middellandse zee waren populair. De muziek en dansstijlen uit de verschillende landen vermengden met de muziek en dans van de Rajasthanen, waaruit diverse werelddansvormen ontstonden.



Pixabay, 2018

Buikdansen als vruchtbaarheids- en baringsdans

Een andere theorie is dat buikdansen ontstond om vrouwen te leren hoe ze tijdens een bevalling konden meebewegen. Vanuit deze gedachte is buikdansen een echte vrouwen dans, gericht op het bevorderen van de gezondheid en het benadrukken van de vrouwelijke vormen.

Buikdansen als rituele dans voor godinnen

In tempels in Egypte en Mesopotamië zijn afbeeldingen gevonden van dansende vrouwen. Daardoor is de vraag of buikdansen in vroegere tijden gedaan werd ter ere van godinnen, of als rituele dans. Afgezien van de muurschilderingen hebben we geen onderbouwing van deze theorie.



Pixabay, 2018

Wat is waar?

Voor de drie genoemde theorieën is weinig wetenschappelijk bewijs gevonden. We weten dus niet welke van de drie absoluut niet waar is. Inmiddels is er met onderzoek bevestigd dat deze migratie echt plaats heeft gevonden. De link tussen de reizigers uit Rajasthan en buikdansen bestaat zeker. Als je meer wilt weten is de documentaire Latcho Drom (De lange reis) een aanrader.

Buikdansen is een isolatie dans: Lichaamsdelen worden afzonderlijk van elkaar bewogen. Aan de bewegingen met bekken en de heupen dankt buikdansen zijn naam, maar armen, hoofd, bovenlichaam en onderlichaam doen natuurlijk ook mee.

Buikdansen is een muzikale dans: de danseres vertaalt de muziek naar bewegingen. Je zal merken dat je na een tijdje instrumenten en ritmes gaat herkennen en het dansen daardoor makkelijker wordt.



Leoniek van der Vliet, 2015

Buikdansen is een sociale dans: Het is een dans voor vrouwen van alle vormen, maten en leeftijden. Mannen kunnen ook buikdansen en doen dat ook graag in Arabische landen! Bij elk feest is er gelegenheid om te dansen, waar iedereen opgaat in de muziek en geniet van het moment.

Buikdansen is een culturele dans: buikdansen is ontstaan in het Midden-Oosten en komt voort uit de Arabische cultuur. Tijdens de les zal je daarom ook Arabische muziek horen en meekrijgen waar een dans over gaat.

Buikdansen is een persoonlijke dans: elk lichaam is anders en elke danseres is uniek. Dat maakt buikdansen zo bijzonder. Of je oud of jong bent, dik of dun, iedereen kan buikdansen.

Buikdansen is een podium dans: Je kunt er verhalen mee vertellen en uitdrukken hoe je je voelt. Het is een belangrijke vorm van entertainment: op bruiloften in Egypte is het traditie om een buikdanseres in te huren.

HOOFDSTUK 4: Buikdansstijlen

Er zijn veel verschillende soorten en smaken buikdansen. Kort samengevat kun je die verdelen over drie hoofdcategorieën: De Klassieke buikdans, Folklore en Tribal & Fusion.

Klassieke buikdans

Onder klassieke buikdans vallen alle buikdansstijlen die ontstaan zijn in het Midden-Oosten. Buikdansen wordt ook wel 'raqs sharqi' genoemd, wat 'dans van het oosten' betekent. Buikdansen komt uit landen in het Midden-Oosten. Egyptische, Turkse, Libanese en Griekse buikdans zijn daar voorbeelden van. De klassieke buikdanseres is de danseres die je ziet optreden als je op vakantie bent in het Midden-Oosten. De danseres die mensen inhuren voor een 1001 nacht feest. Het uniform van de klassieke buikdanseres is een kostuum vol kralen en glitters, vaak met blote buik.



Folklore

Folklorestijlen vertegenwoordigen een bepaalde regio uit het Midden-Oosten, een archetype of tijdsbeeld. Omdat folklore stijlen een soort volksdansen is, worden ze vaak aangepast voor optredens. De dans wordt mooier gemaakt, met variatie in de formaties



Tessa Veldhorst, 2015

en kostuums met extra versiering. Veel stijlen zijn in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw voor het podium omgezet. Voorbeelden van folklorestijlen zijn Beledi, Khaleegy, Eskanderani en Saaidi. Bij deze folklore dansen horen specifieke kostuums, gebaseerd op wat mensen in het dagelijks leven dragen in dat deel van het Midden-Oosten.

Deze folklorestijlen horen ook bij het repertoire van de klassieke buikdanseres. Soms zit er in een klassiek nummer een stukje van een folkloreritme verwerkt, of danst de buikdanseres een nummer in folklorestijl tijdens haar optreden. Het is daarom leuk om de verschillende folklorestijlen beter te leren kennen.

Tribal & Fusion

American Tribal Style (ATS) is een stijl voor buikdansgroepsimprovisatie. Er hoort een vast vocabulaire aan buikdansbewegingen bij en afspraken over hoe de leider aangeeft welke beweging ingezet gaat worden. Danseressen combineerden buikdansbewegingen met bewegingen en elementen uit andere dansvormen en culturen. De kostuums bestaan uit verschillende stoffen, materialen, munten en schelpjes die gecombineerd worden. Het basis kostuum voor ATS danseressen is een hele wijde strokenrok met daaronder een harembroek, een top met daaroverheen een versierde bh.



Guido van Echteld, 2017

Fusion komt voort uit ATS, als is de link soms moeilijk terug te vinden. Fusion danseressen kunnen solo of als groep optreden. Zij mengen buikdansbewegingen met een andere dansstijl, theatervorm of bewegingsvorm. Bijvoorbeeld Flamenco buikdans of ballet buikdans. Fusion geeft veel vrijheid. Waar de klassieke buikdans en folklore kaders hebben waar de danseres binnen moet blijven, kan de fusion danseres alle mogelijkheden verkennen door andere muziek, bewegingen en kostuums te gebruiken.

Alle buikdans bewegingen op een rij, inclusief tips

Buikdansen leer je in de les. Maar wil jij na de les nog eens doornemen hoe het ook alweer zat? En welke bewegingen heb je inmiddels al gehad?

Deze poster en uitprintbare kaartjes geven je een overzicht van 17 buikdans basisbewegingen. Op de foto's kun je zien om welke beweging het gaat, met daarnaast tips in het Engels om de beweging goed uit te voeren.

In de set zitten 17 losse kaartjes met de basisbewegingen en een poster om uit te printen op A4 of A3 formaat.

Handig om uit te printen en op te hangen, of om te gebruiken bij het oefenen.

Wil jij je eigen setje met Basic Belly Dance Moves, [kijk dan in mijn webshop](#).



HOOFDSTUK 5: Buikdanskleding en kostuums

Als je leert dansen is het belangrijk dat je je prettig voelt en je je makkelijk kunt bewegen. Basiskleding voor een buikdانسles is een bh die voldoende ondersteuning biedt, t-shirt of topje en een legging of yoga broek. Als je een sjaal of mooie doek hebt kun je die om je heupen knopen.

Oefenkleding voor buikdansen bestaat meestal uit een bijpassende broek met top in een stof die prettig draagt. Heupsjaaltjes met munten en kraaltjes kun je kopen bij Turkse kleding winkels en online (zie de lijst met websites aan het einde van deze reader). Test je heupsjaaltje voor aankoop door er flink mee te rammelen: als er meteen muntjes van af vallen, zal het sjaaltje niet lang mee gaan in de les.



Foto: Kyria, 2017

Kostuums

Bij een optreden kun je iets opvallends uit de kast trekken. Voor een optreden geeft een heupsjaaltje en wijde rok meteen een heel ander gevoel. Draag er een topje bij waarvan je de onderkant omrolt of afknipt.

Voor professionele optredens zijn er speciale kostuums te koop. Professionele kostuums zijn onder andere gemaakt van chiffon, fluweel, lycra en zijde en bewerkt met strassstenen, kralen en pailletten. Buikdanskostuums kan je ook zelf maken. Ook met weinig ervaring kan je zo een uniek kostuum maken dat perfect past.

Bedekt of blote buik

Je kunt zelf kiezen wat je het prettigst vindt: een shirtje of top waarbij je buik bedekt is, of een topje dat je buik vrij laat. Ook bij professionele kostuums kan je zelf bepalen of je je buik onbedekt wilt laten. Een tussen oplossing is het dragen van een topje van kant of netstof. Zo is je buik half bloot en half bedekt.

Attributen

De meest voorkomende attributen voor buikdanseressen zijn de sluier, vinger cimbaaltjes en stok. Een sluier is een doek van licht, soepel materiaal. Met de doek maakt de danseres figuren in de lucht. De sluier wordt ook gebruikt als omlijsting of gedrapeerd om de danseres.

Vinger cimbaaltjes worden ook zills genoemd. Het zijn kleine, koperen cirkels die je met elastiek om je middelvinger en duim doet. De danseres bespeelt de cimbaaltjes tijdens het dansen.



Peter van Soest, 2012

De stok lijkt op een wandelstok maar is van bamboe gemaakt en omwikkeld met goudtape. Het is een afgeleide van een herdersstaf en heeft een krul aan het einde.

*The dance is a poem
of which each movement is a word*

~ Mata Hari ~

Handboek Buikdanskleding

Jarenlang heb ik mijn eigen kostuums gemaakt omdat het moeilijk is om kostuums te vinden die mij goed passen. Alle informatie, tips en trucs voor het maken van je eigen buikdanskleding en kostuums heb ik bij elkaar gezet in het digitale boek 'Handboek Buikdanskleding'.

- Geen ervaring noodzakelijk
- Stap voor stap uitleg om broeken, rokken, tops, gordels en bh's te maken
- 90 pagina's met zwart –wit illustraties
- Kaft voor en achter in kleur
- PDF formaat, je kan het uitprinten of digitaal lezen op een apparaat naar keuze.

[Je kan het boek kopen en meteen downloaden via mijn webshop.](#)



HOOFDSTUK 6: Haal meer uit je buikdansles

1 *Blijf ademen*

Wanneer je geconcentreerd bezig bent, kun je onbewust je adem inhouden. Buikdanswegingen passen bij de natuurlijke bewegingen van je lichaam: adem rustig door en geniet van het moment.

2 *Ontspan je kaak*

Je kaak spant zich vanzelf aan als je gespannen bent. Door bewust je kaak te ontspannen voorkom je spanningshoofdpijn, voel je je rustiger en krijg je een zachtere gezichtsuitdrukking.

3 *Ontspan je lichaam*

Buikdans bewegingen zijn een combinatie van inspanning en ontspanning. Daardoor ontstaat een hypnotiserende mix van explosieve en trage, soepele bewegingen. Probeer bijvoorbeeld tijdens de shimmy de spieren die je niet gebruikt te ontspannen, daardoor wordt de beweging groter.



Pixabay, 2018

4 *Geen zelfkritiek*

Terwijl je in de les staat, kunnen kritische gedachten door je hoofd flitsen. 'Ik doe het vast niet goed', 'zij kan het veel beter dan ik' of 'ik zal het toch nooit kunnen'. Probeer de gedachtenmolen uit te zetten en stop de energie die je daarmee overhoudt in genieten van het moment.

5 *Dans zonder ambitie of competitie*

De buikdansles is een plek waar je leert dansen. That's it. De docent verwacht niet dat je Holland's Next Belly Dance Talent bent en hoewel ambitie lovenswaardig is zal het vooral in de beginfase je leerproces in de weg zitten. Hetzelfde geldt voor competitiedrang: de les is geen wedstrijd! Ontspan en focus op je eigen leer proces.

6 *Maak vrienden*

Buikdansen is een sociale dans dus je zult in de les ook met elkaar dansen. Wanneer je het buikdans virus te pakken hebt, kun je je enthousiasme delen met andere studenten en danseressen.

7 *Kleding*

Tijdens de buikdansles kun je dragen wat je wilt. Draag kleding waarin je je goed voelt, zodat buikdansen een cadeautje voor jezelf is. Lak je teennagels, doe een armband om of trek een vrolijk shirtje aan en voel je goed!



Pixabay, 2018

8 *Begin bij de voeten*

Als er veel besproken wordt in de les, kun je het overzicht kwijtraken. Wanneer dat gebeurt, ga dan terug naar de basis: je voeten! Concentreer je alleen op je voeten en wanneer je dat onder de knie hebt, ga je omhoog naar de beweging die je knieën, heupen, rug, schouders, armen en hoofd maken.

9 *Stel vragen*

In lessen leer je dansen en door vragen te stellen verwerk je de stof actief en leer je meer. Elke vraag is waardevol, niet alleen voor jou maar ook voor de andere leerlingen en voor de docent.

10 *Luister naar Arabische muziek*

Buikdansen wordt gedreven door de muziek: het ritme is de hartslag van de dans, terwijl de melodie de adem is. De muziek vertelt je welke bewegingen je kunt doen. Luister naar Arabische muziek en je zult merken dat je binnen een paar weken minder na hoeft te denken wanneer je danst. Gratis muziek luisteren kan met behulp van Arabische radio zenders of clipjes op youtube.



Pixabay, 2018

HOOFDSTUK 7: De volgende stap



Als je al een tijdje lessen volgt, kun je je afvragen wat er hierna komt. In dit hoofdstuk komt aan bod hoe het is om les bij een andere docent te nemen, hoe je goed voorbereid naar een buikdansworkshop gaat en wat buikdansfeestjes zijn.

Les bij een andere docent

Elke docent is anders, met een eigen manier van uitleggen en een voorkeur voor een bepaalde stijl dan buikdansen. Wanneer je meer wilt leren over buikdansen is het een uitstekend idee om lessen bij meerdere docenten te volgen.

Docenten vinden het geweldig als leerlingen enthousiast zijn en meer willen leren. Ook als je een docent treft die daar geen uitgesproken ideeën over heeft, is het belangrijk om te vertellen dat je lessen gaat nemen bij een andere docent. Vertel ook aan de docent waar je begint wat je voorgaande ervaring is, zodat ze kan inschatten wat je voorkennis is.

Andere docent, andere regels

Buikdansen heeft geen vaste afspraken over de namen van bewegingen of de manier van lesgeven. Elke docent doet dat naar eigen inzicht. Er is dus niet zoiets als een 'goede' of een 'verkeerde' naam voor een beweging. Zo zijn er bijvoorbeeld heel veel variaties op de shimmy, soms aangedreven vanuit de bilspijeren, soms met de benen, soms met de knieën. De uitleg van bewegingen kan anders zijn of met een andere techniek uitgevoerd. Er is niet zoiets als 'de enige juiste manier' om een beweging te doen. Er zijn wel manieren waarop een beweging veilig of niet veilig is voor je lichaam.

Veilig bewegen

Omdat er geen vaststaande opleiding voor buikdansdocenten is, zijn er ook geen afspraken over het veilig uitvoeren van bewegingen. Je lichaam moet je leven lang mee en het verkeerd aanleren en uitvoeren van bewegingen kan permanente schade aanrichten. Een goede docent houdt daar rekening mee. In mijn lessen hanteer ik de volgende uitgangspunten:

- Wanneer je pijn voelt in je rug of knieën, houdt op met bewegen en vraag de docent om correctie of een alternatief;
- Wanneer je zwanger bent zijn je gewrichten soepeler en reageert je lichaam anders. Wees voorzichtig met rekken en strekken en houdt de intensiteit van bewegingen op een laag pitje;
- Span je buikspieren licht aan tijdens het dansen zodat je onderrug extra ondersteuning krijgt, en til je ribbenkast op zodat je rug uitgerekt wordt;
- Houdt je knieën licht gebogen zodat je heupen ruimte hebben om onafhankelijk te bewegen.



Pixabay.com, 2018

Workshops

Wanneer je meer wilt weten over een specifiek onderwerp, kun je workshops volgen. Een workshop duurt 1,5 tot 2,5 uur en wordt incidenteel gegeven. Het is een uitstekende manier om les te krijgen van een andere docent en de diepte in te duiken, zonder meteen aan tien lessen of een heel semester vast te zitten. Vaak worden workshops gegeven in de stad of woonplaats van de docent.

Workshop onderwerpen

Eerder hebben we besproken dat er verschillende stijlen buikdans zijn. Workshops kunnen meer uitleg geven over een specifieke buikdans stijl (bijvoorbeeld Egyptisch, Turks, Tribal), over een attribuut (Sluier, zills, stok), over muziek (ritmes of instrumenten) of gericht op het aanleren van een choreografie in de stijl van de docent, of in de stijl van een beroemde buikdanseres. Ook als je net begint met dansen kun je meedoen met workshops.



Pixabay, 2018

Vragen om aan de workshop docent te stellen voor je reserveert

- Wat is het niveau van de workshop? Is de workshop geschikt voor beginners?
- Hoe ver van tevoren moet je/kun je aanwezig zijn?
- Zijn er voorschriften voor kleding?
- Moet je een attribuut meenemen of kun je het lenen?

Wat neem je mee?

Zorg er voor dat je comfortabele kleding draagt tijdens het dansen. Breng beenwarmers en een warm vest mee om te voorkomen dat je te snel afkoelt tijdens de pauze of na afloop. Snel afkoelen kan blessures opleveren, zeker als je daarna weer op volle snelheid door gaat.

Neem een fles water mee en drink regelmatig een klein beetje. Hiermee houdt je het vochtgehalte in je lichaam op peil. Neem een tussendoortje mee: noten, rozijnen, fruit of muesli reep. Dat geeft je snel extra energie.

Om te onthouden wat je geleerd hebt, helpt het om aantekeningen te maken en/of opnames met een camera. Zelfs als er hand-outs zijn is het prettig om de lesstof in je eigen woorden op te schrijven zodat het beter blijft hangen. Vraag altijd toestemming aan de docent als je een video opname wilt maken, of spreek met een andere leerling af dat jullie elkaar filmen.



Pixabay.com, 2018

Buikdansfeest (hafla)

Je kunt je net geleerde bewegingen ook in praktijk brengen op een buikdansfeest. Op een buikdansfeest zie je optredens van professionals en leerlingen, kun je buikdanssjaaltjes en sieraden kopen en zelf los gaan op de dansvloer. De kosten zijn laag, tussen de 7 tot 15 euro afhankelijk van de locatie en het programma.

Wil je weten wanneer in jouw omgeving buikdansfeesten plaats vinden? Via de facebook groep '[Buikdansen Nederland](#)' zie je welke evenementen er aangekondigd zijn.

HOOFDSTUK 8: Een leven lang leren

Buikdansen leren kost tijd en er valt zoveel te leren! De beste manier om te leren buikdansen is door regelmatig naar lessen of workshops te gaan, zodat je feedback krijgt van een docent. Die feedback helpt je om te herkennen hoe een beweging voelt als je hem op de juiste manier uitvoert. Wil jij een keer vrijblijvend meedoen met een buikdansles? Kom dan naar onze studio in De Meern. [Klik hier voor meer informatie over de buikdanslessen in De Meern.](#)

Er zijn nog veel meer aspecten van buikdansen waar je over kunt leren, als je de basisbewegingen onder de knie hebt. In buikdans workshops leer je meer over een



Kyria, 2016

attribuut, of over een bepaalde buikdans stijl. Zoek daarom regelmatig of er workshops bij jou in de buurt zijn, of kom naar één van mijn workshops!

Ik wens je heel veel dansplezier en hoop je in de toekomst tegen te komen tijdens een les, workshop of buikdans feestje! Je kunt me bereiken via email info@kyriamoves.nl of stuur me een bericht op Facebook.

Happy shimmies,

Kyria

BIJLAGE 1: Verder lezen

De volgende websites zijn een goede startpunt als je meer wilt weten over buikdansen.

Buikdansen algemeen

[www.shira.net \(Engels\)](http://www.shira.net)

www.ragswarisala.wordpress.nl

www.buikdansereskyria.com

Kleding en kostuums kopen

www.buikdanswinkel.eu

www.majorelle.nl

www.buikdansbazar.com

www.buikdanswinkel.nl

www.scarabella.nl

Kostuums maken

www.kyriascostumes.wordpress.com

www.sparklybelly.com

www.naaipatronen.nl