



Spelen voor volwassenen

EEN AVOND ECSTATIC DANCE

Op steeds meer plekken in Nederland doen mensen aan ecstatic dance, een vorm van uitgaan waarbij je niet mag praten, drinken of drugs gebruiken. Deelnemers bewegen zich er zo vrij als een kind. Voor sommigen van hen is het meer dan gewoon een spel. 'Ik sta nu beter in contact met mezelf.'

DE DEEJAY VAN vanavond staat gebogen over de draaitafels. Hij heeft een groenblauw gewaad aan dat tot zijn knieën reikt, en draagt zijn haar in een paardenstaart. Om zijn nek en polsen hangen bandjes en kettingen; piercings sieren zijn oren en neus. Terwijl de eerste deelnemers binnendruppelen draait hij een dromerige, voortkabbellende gitaarsolo.

In deze ruimte vindt straks een sessie ecstatic dance plaats, een dansvorm die van Den Haag tot Leeuwarden aanhangers kent. De organisatie van deze editie ligt in de handen van Odessa Amsterdam. Op de website staat:

'You are invited to dance your own dance, find your bliss in moments of freedom and joy through movement and connection with yourself and others. Allow the music to take you on a magical journey.'

Bij de ingang worden bezoekers ontvangen door Bram Hoogers (26). Hij is een van de ongeveer honderd vrijwilligers van de organisatie. Bij mijn binnenkomst geeft hij me vrijwel meteen een knuffel, steviger en langer dan ik van een knuffel gewend ben. Als ik doorloop naar de kleedruimte en daar aan twee jongens vertel dat dit mijn eerste keer is, krijg ik prompt mijn

volgende knuffel. Op de vraag waar ik mijn waardevolle spullen kan opbergen antwoordt een van hen: 'We hebben kluisjes, maar is het niet veel leuker om op andere mensen te vertrouwen?'

New age-types

Langs de randen van de houten vloer liggen donkerrode sportmatten van ongeveer een meter breed. Ze zijn bezaaid met grote kussens in allerlei kleuren: beige, geel, mintgroen, grijs. In de prints van sommige kussens denk ik Indiase of Zuid-Amerikaanse motieven te kunnen onderscheiden. Aan het witte plafond hangen plantenbakken en discolampen, die om de zoveel tijd van kleur verschieten: blauw, rood, paars. Voor de ramen, die geblindeerd zijn met bamboe jaloezieën, staan waxinelichtjes te flikkeren in kleine houders van doorzichtig rood plastic.

De zaal loopt langzaam vol. Het zijn vooral jonge mensen die op de avond afkomen, maar zoals de regels voorschrijven zijn ze ouder dan achttien. Van de groep deelnemers, die zal uitgroeien tot bijna vijftig mensen, zijn er slechts een paar in alledaagse kleding. Ze dragen een T-shirt of overhemd met een spijkerbroek. De meesten dragen kleding waarin het makkelijk bewegen

is: yoga-outfits, hemdjes, harembroeken, gewaden. Een jongen draagt het wedstrijdshirt van SC Veendam, een voetbalclub die in 2013 failliet ging.

Ik vind een moment om de deejay aan te spreken, die overdag in een smartshop blijkt te werken. Hij treedt op onder de boeddhistische alias Samaya. De esoterische naam past bij wat hij me vertelt over ecstatic dance: 'Mensen zoeken hier iets anders dan de standaard uitgaanscultuur, wat niet betekent dat ze per se tegen alcohol zijn. Het zijn veel new-age-achtige types, vegans vaak, mensen die buiten bestaande kaders denken.' En dat is ook fijn voor hem als degene die de muziek verzorgt: 'Ik kan bijna alles draaien, want mensen gaan toch wel dansen. Ik moet het echt heel bont maken willen ze dat niet doen. Dat is een groot verschil met draaien in gewone clubs.'

Totale vrijheid

In zijn klassieke werk *Homo Ludens* – de spelende mens – beschrijft Johan Huizinga de culturele rol van spelen. Spelen draait volgens Huizinga om vrijheid binnen een sfeer die duidelijk verschilt van het 'gewone' leven. Het is een 'uittreden daaruit' begrensd in tijd en plaats, op 'afgezonderde, omheinde, geheiligde terreinen, waarbinnen bijzondere eigen regels geldig zijn. Het zijn tijdelijke werelden binnen de gewone, ter volvoering van een gesloten handeling.'

Hoewel in naam misschien geen spel, komt veel aan ecstatic dance overeen met de beschrijving van Huizinga. En naarmate de avond vordert, krijg ik steeds meer de indruk dat wat ik meemaak eerder spelen dan dansen is.

'Ik vind het leuke aan deze avonden dat ik me weer even een kind mag voelen. Iedereen is helemaal vrij om te spelen en zich te bewegen zoals hij of zij wil.' Aan het woord is Niels (27), de jongen in het SC Veendam-shirt. We komen elkaar tegen bij de toiletten, waar muurposters aandacht vragen voor een meerdaags tantra-festival. Niels is enthousiast omdat hij door ecstatic dance mentale drempels wist te overwinnen. 'Je realiseren dat je totale vrijheid hebt is één ding. Maar je dan ook helemaal op een vrije manier bewegen is een stuk lastiger dan je misschien denkt.'

Voor die totale vrijheid zijn 'bijzondere eigen regels' nodig. Die worden bij de openingsceremonie voorge dragen door Luke, een man van een jaar of 35. Tijdens zijn verhaal raak ik afgeleid door de tatoeage op zijn oor, een reeks streepjes die over de zijkant loopt. De

groep komt in kleermakerszit om hem heen zitten en hoort het volgende aan:

Tijdens het dansen, dat ongeveer twee uur duurt, mag je niet spreken.

Het is niet toegestaan om onder invloed van drugs of alcohol zijn.

Schoenen dragen is verboden, tenzij daarvoor een medische noodzaak is.

Respecteer elkaars grenzen. Wie een dans van een ander wil weigeren doet dat door middel van de Namasté-groet, waarbij je je handen samenvouwt, zoals bij een gebed.

Heb je ondersteuning nodig dan kun je terecht bij de *spaceholders*, een groep vrijwilligers die bij de hele sessie aanwezig zal zijn. Zij ontvangen eventuele nieuwe mensen en proberen ervoor te zorgen dat iedereen een goede ervaring heeft.

Te lijf

Luke vraagt mij en de andere deelnemers om een reeks opdrachten uit te voeren. Het begint met het sluiten van de ogen en een aantal keer diep in- en uitademen. Sommige mannen briesen daarbij op hoog volume hun adem uit. Vervolgens moeten we, met de ogen nog gesloten, opstaan en hevig met onze lijven schudden om stress kwijt te raken. Daarna staan we in een kring onszelf achtereenvolgens over het hele lichaam te strelen, te knijpen, en met onze vuisten te bekloppen. Ik krijg ongemakkelijke gedachten: misschien zijn het de drempels waarover Niels sprak. Wat als er nu iemand binnenkomt die ik ken? Wat als iemand dit aan het filmen is? Zou ik niet gewoon even aan de kant gaan zitten toekijken? Ik druk de gedachten weg en probeer me over te geven aan de sessie. Dat lukt vooralsnog niet.

Met onze ogen weer open krijgen we de mogelijkheid om met onze vuisten ook andere deelnemers te bekloppen. Direct gaat een aantal mensen elkaar op een vriendelijke manier te lijf. Een bebaarde jongen in een hemdje en korte broek beklopt met een brede glimlach iemand anders van top tot teen, alsof hij stof uit een tapijt slaat. De groep loopt daarna langzaam door elkaar met de opdracht om oogcontact te zoeken. Ik wandel wat rond en wissel blikken met mensen die me welwillend, maar zonder te knipperen in de ogen kijken.

De muziek gaat aan en bouwt langzaam op in intensiteit. We horen ambient overgaan in vrouwenstemmen,

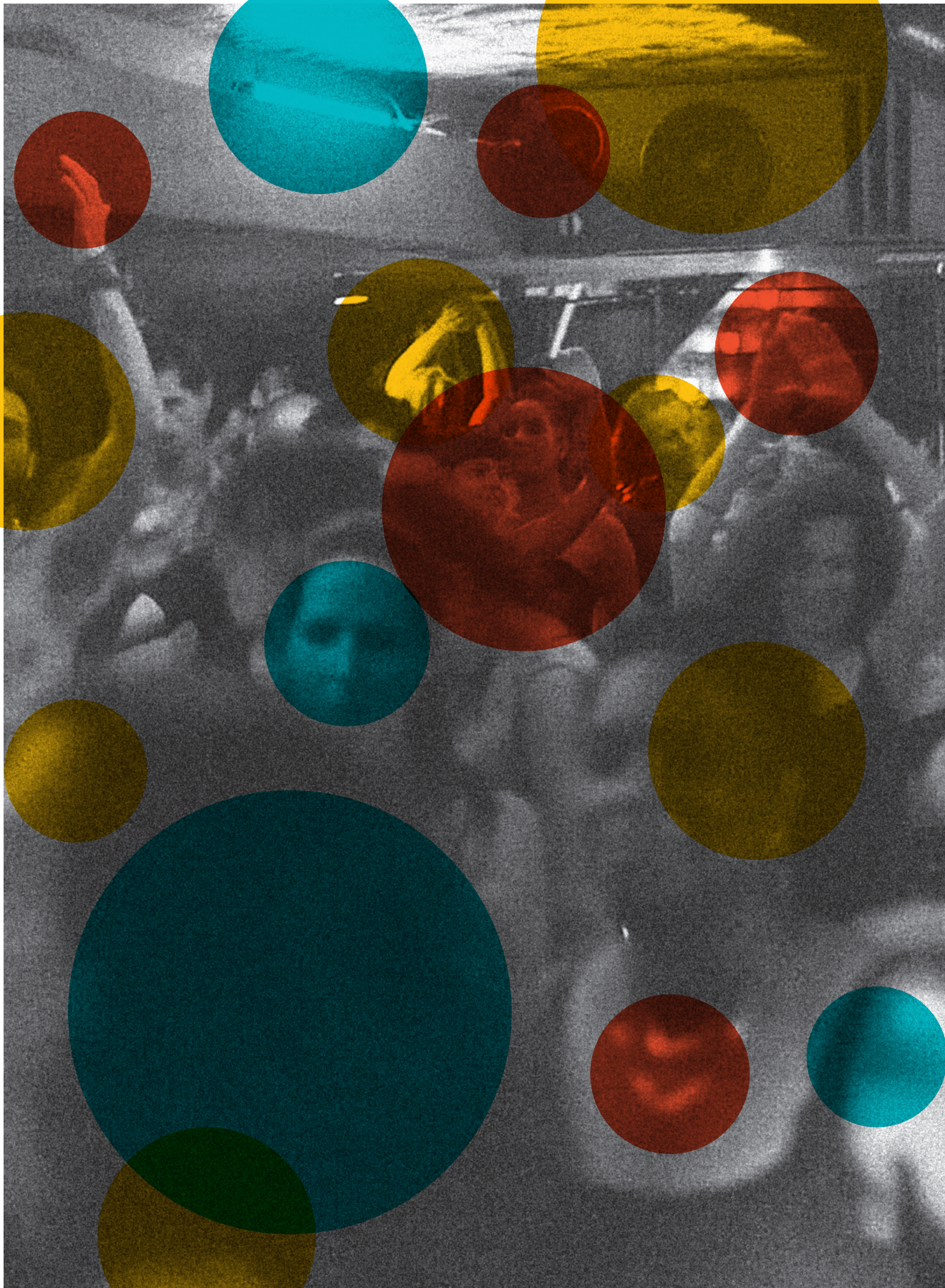


FOTO Lesly Alvaro

in Midden-Oosters klinkende muziek, in sitars en percussie, soul, hiphop en dubstep. De deelnemers verspreiden zich ondertussen over de ruimte. Een jongen met gemillimeterd haar begint een dans waarbij hij hevige armbewegingen maakt, iets wat hij daarna bijna de gehele sessie lijkt vol te houden. Een meisje gaat midden in de zaal op haar rug liggen en kijkt daar naar het plafond. Ik zie de breed glimlachende baard van net voorbij dansen. Hij beweegt zich door de ruimte terwijl hij wild met de muziek mee stampt.

Niemand voert dezelfde dans uit of lijkt op elkaar te letten. En dat is nu juist de charme, zegt Dide van der Veen (49). Ze is eigenaar van Ecstatic Dance Amsterdam, een andere organisatie in het hoofdstedelijk circuit. 'Ik vind dat het bij uitgaan veel te veel draait om zien en gezien worden, en om drank- en drugsgebruik. Vroeger ging ik wel uit zoals normale mensen dat doen, maar altijd zonder die middelen. Ook was ik danseres, dus ik ging puur om te dansen naar de discotheek. Toen ik voor het eerst ecstatic dance deed dacht ik: dit is eigenlijk hoe ik eigenlijk altijd al dans, maar nu tussen mensen die niet op mij letten.'

Terwijl ik losser probeer te raken blijven dezelfde gedachten terugkomen. Wat als er nu iemand binnenkomt die ik ken? Ik moet een beetje om mezelf lachen. Ik denk aan wat Dide mij die middag vertelde: 'Als je er niet helemaal in kunt komen, doe dan je ogen dicht. Ga uit je hoofd, in je lichaam.' Met mijn ogen dicht lukt het uiteindelijk beter om te bewegen, al voelt dat ook weer als valsspelen. Ik dans een vrij bescheiden dans, maar ben steeds meer op mijn gemak.

Therapeutisch

Een in 2019 gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek naar deelnemers van ecstatic dance wijst op een aantal positieve psychologische effecten. Van de ruim duizend ondervraagden vertelde bijna iedereen dat ze door de sessies gelukkiger en minder gestrest zijn. Ook zouden ze zichzelf beter leren aanvoelen. De onderzoekers, onder wie psycholoog dr. Ineke Vergeer, viel wel op dat vier op de vijf respondenten aangaven dat ze met een psychische aandoening kampten. Het viel alleen niet te verklaren of mensen met een psychische aandoening eerder geneigd zijn om ecstatic dance te gaan doen, of dat de deelnemers ervan eerder tot openheid bereid zijn over hun mentale problemen.

Op de sessies georganiseerd door Dide van der Veen komen gemiddeld 50 tot 150 mensen af: 'Van huisarts

tot lichaamswerker tot advocaat, echt alles komt voorbij. En van alle leeftijden, onze oudste danser is bijna tachtig. Uiteindelijk zie ik altijd bijna iedereen gloeiend uit de sessie komen. Het voelt heel bevrijdend om niet na te hoeven denken en beter te *connecten* met je lichaam. Tegelijkertijd hoeft dat ook niet, het is natuurlijk geen verplichting. Soms lukt het gewoon niet om blokkades te doorbreken.'

Bij de editie waar ik aanwezig ben zijn met name jonge mensen, ik schat ze tussen de 20 en 35 jaar. Tegen het einde van de sessie maak ik de balans op van wat ik ze zag doen: radslagen, op hun handen staan, een ballerina naspelen, breakdancen, hoelahoepen, zich met een blinddoek om door de zaal laten leiden, knuffelen, over de grond kruipen, en vooral veel en wild dansen, alleen en samen. Vrouwen reden tegen mannen op en vice versa. Bij hoogtepunten in de muziek werd er steeds luider geapplaudisseerd en gejoeld. De avond eindigt in een uitgelaten sfeer.

Naderhand spreek ik met Bram, de jongen die mij aan het begin van de avond welkom heette. Hij dicht zijn geestelijke groei van de laatste jaren voor een groot deel toe aan ecstatic dance: 'Vroeger was ik een beetje depri en vond ik het leven niet zo leuk. Toen kwam ik vijf jaar geleden in Thailand een vrouw tegen. Bij haar zag ik een bepaalde blik in de ogen, van vrijheid en tevredenheid. Toen wist ik dat ik dat ook wilde. Ze raadde mij onder andere aan om ecstatic dance te gaan doen. Nu ben ik, denk ik, mentaal gezien waar die vrouw ook was en dat komt zeker voor de helft door ecstatic dance. De rest door andere dingen zoals yoga en meditatie. Ik sta nu veel beter in contact met mezelf en met anderen.'

Johan Huizinga constateerde in *Homo Ludens* over het spel in oude culturen: 'De deelnemers (...) zijn overtuigd, dat de handeling een zeker heil verwerkelijkt, en een hogere orde van dingen activeert dan waarin zij gewoonlijk leven. Niettemin blijft die verwezenlijking door vertoning in alle opzichten de formele kenmerken van een spel dragen. Zij wordt gespeeld (...) als feest, dat wil zeggen in blijheid en vrijheid.'

Ook ik voel oprechte blijdschap aan het einde van de sessie. Er is iets volbracht, drempels zijn overwonnen. Vooral in het laatste uur ging het bewegen steeds makkelijker. Of het voor mij echt therapeutisch was weet ik niet - misschien moet ik daarvoor nog een keer terug. ←