

Buikdansopleiding

HOME

Wil je meer met buikdansen doen en zoek je verdieping en verbreding van je kennis? De buikdansopleiding heeft een uitgebreid programma, waarin alle aspecten van deze bijzonder veelzijdige dansvorm aan bod komen. Voor ieder onderwerp ontvang je een artikel met de belangrijkste informatie en krijg je een huiswerkopdracht om je voor te bereiden op het onderwerp van de dag. Je kunt daar veel of weinig werk van maken, afhankelijk van de tijd die je beschikbaar hebt.

We zijn ons aan het beraden op de toekomst en willen ons programma vraaggerichter maken. Heb je wensen? Mis je iets in de lessen en workshops die je volgt? Geef ze aan ons door, dan proberen wij een passend aanbod te creëren.

BUIKDANSOPLEIDING

De Buikdansopleiding is een verdiepingscursus bestaande uit korte series, waarin de belangrijkste onderdelen van de oriëntaalse (buik)dans gestructureerd aan de orde komen. De gehele opleiding in de oude vorm duurde 2 jaar. In deze nieuwe vorm is het ook mogelijk om losse blokken van 3 workshops te volgen, zodat je je eigen programma kunt samenstellen naar gelang je leerbehoefte. De opleiding richt zich op gevorderde danseressen en/of docenten die meer verdieping willen in hun kennis en vaardigheden ten aanzien van de oriëntaalse dans. Aangezien er noch in binnen- of buitenland rijkserkende diploma's bestaan voor oriëntaalse dans, reiken we deze ook niet uit. Maar de gebundelde ervaring van de vaste docenten en de bijdragen van de gastdocenten, staan bij inzet van de cursist garant voor meer verdieping, grotere kennis en professionaliteit van de cursist. Vaste onderdelen in alle workshops zijn: houding, lichaamsbewustzijn, techniek, muziek(interpretatie), reflectie en beeldmateriaal op DVD en video ter illustratie van het onderwerp én voordansen. Over ieder onderwerp krijg je achtergrondinformatie in de vorm van een artikel. Op verzoek kan er altijd aandacht worden besteed aan specifieke wensen. Kijk voor de thema's bij programma. De thematische lesblokken bestaan uit 3 zondagen, 1x per maand, van 13.00-18.00 uur.

Reglement, inschrijving en betaling

- aanmelden voor een lesblok kan tot 1 maand voor de eerste lesdag, door het invullen van het inschrijfformulier en betaling per ommekeer;
- kosten per blok van 3 lessen is 210 euro, dat is 70 euro per lesdag, waarvoor je het volgende kunt verwachten: minimaal 2 docenten, een inhoudelijk artikel, een huiswerkopdracht, beeldmateriaal, persoonlijke feedback. Voor oud-cursisten van de Verdiepingscursus (dus deelnemers die vóór seizoen 2015/2016 de Verdiepingscursus, dus de Buikdansopleiding oude stijl volgden) is er een korting. Zij betalen 180 euro per blokje van 3 lessen;
- inschrijving vindt plaats op volgorde van betaling, zodra je je hebt aangemeld maak je het bedrag over op rekeningnummer NL46INGB0009515377 t.n.v. Stichting Dalla te Den Haag o.v.v. nummer en titel van het lesblok;
- het aantal deelnemers is beperkt, geef je tijdig op;
- 3 weken voor aanvang van het lesblok krijg je te horen of de serie doorgaat.

- door deelname aan de Buikdansopleiding verklaart de cursist op de hoogte te zijn van dit reglement en zich aan de opgestelde regels te houden;
- afmelden in geval van verhindering of ziekte dient tijdig te gebeuren; bij voorkeur via sms én per e-mail;
- inhoud van het lesblok met achtergrondinformatie en huiswerkopdrachten krijgt iedere deelnemer 3 weken voor aanvang per e-mail toegestuurd; eventuele aanpassingen zullen tijdig worden gecommuniceerd;
- voor gemiste cursusdagen wordt geen restitutie verleend, inhalen van de dag kan als het lesblok met de gemiste dag nog een keer gegeven wordt;
- inschrijven en betaling dient uiterlijk 4 weken voor de eerste workshopdag plaats te vinden, na inschrijving geldt een betalingsverplichting;
- de workshops worden op eigen risico bijgewoond; docenten van de Buikdansopleiding stellen zich niet aansprakelijk voor enige gebeurtenis als diefstal, ongeval, blessures, ziekte e.d. en zijn eveneens niet aansprakelijk in situaties van overmacht;
- van de deelnemers verwachten wij aanwezigheid, enthousiasme en inzet.

VOOR GEVORDERDEN

Het niveau waarop wordt lesgegeven is (ver)gevorderd. We verwachten dat je minimaal de basistechnieken beheerst. In plaats van een selectiedag is nu het volgen van het eerste themablok daar een goede graadmeter voor. We vragen deelnemers kritisch naar zichzelf te kijken voor ze zich opgeven, zodat we gevorderde cursisten per themablok zoveel mogelijk kunnen leren.

Door vooraf een enquête in te vullen, waarmee je voor jezelf en voor ons nagaat wat je bij de Buikdansopleiding verwacht te leren, kunnen we samen bepalen waar we extra aandacht aan gaan besteden.

CONTACT

Mariska Assink

telefoon: 020-4187227/06-43902441

e-mail: mariska.assink@gmail.com

website: www.ms-zena.nl/mariska

Peter Verzijl (Farouq)

telefoon: 030-2436007

e-mail: peterverzijl@planet.nl

website: www.farouq.nl

Laudie Vrancken (Ahlem)

telefoon: 070-3614983/06-46225767

e-mail: laudie@planet.nl

website: www.buikdans.nl/ahlem

SCHEMA'S EN CURSUSDAGEN		
	1	buikdans basics
	september	basistechnieken
	oktober	lijf en leden, blessurepreventie
	november	armenspecial
	2	ritme & melodie
	december	basisritmes, spelen en dansen
	januari	zeldzame ritmes, analyse en dansen
	februari	taqasims
	3	reis door de tijd
	maart	filmdans van de jaren 40/50
	april	diva's van de jaren 70/80
	mei	pop & Cairo stijl van nu
	extra!	live muziek
	juni	(leren) dansen op live muziek
VERVOLG THEMA'S EN CURSUSDAGEN		
	4	Egyptische dansstijlen
	september	baladi traditioneel
	oktober	ghawazi & zills
	november	saidi & baladi modern
	5	danstijlen uit de regio
	december	Midden-Oosten: Libanees & Khaleegy
	januari	Turks: Oryantal & Zigeunerdans (9/8)

	februari	Maghreb: Tunesisch & Marokkaans
	6	alles over optreden
	maart	halfchoreografie
	april	optreden op een feest
	mei	optreden in het theater
	extra!	livemuziek (losse workshop)
	juni	(leren) dansen op live muziek
ZOMERSPECIALS OP VERZOEK		
	7	leren lesgeven
	dag 1	didactiek & methodiek
	dag 2	lesplan & lesseries
	dag 3	variaties, werkvormen & verdieping
	8	originele oriëntaalse dans
	dag 1	bellydance fusions
	dag 2	zeggingskracht & originaliteit
	dag 3	choreograferen voor groepen
	9	danstheaterproductie
	dag 1	een voorstelling maken
	dag 2	alles over theater en theatertechniek
	dag 3	productie, planning, pr, performance

TOELICHTING

1. BUIKDANS BASICS

Basis- en prétechniek

In een nieuwe groep waarvan de meeste cursisten les hebben gehad van verschillende docenten, is het belangrijk om aan het begin van deze twee-jarige opleiding een consensus te creëren: Hoe noemen we de basisbewegingen? Hoe voeren we ze uit? En verder werken we in deze les op een intensieve en dansante manier aan de ontwikkeling van lichaamsbewustzijn en bewegingskwaliteit.

Lijf en leden

In deze workshop gaan we lichaamswerk doen toegespitst op de oriëntaalse dans. We maken gebruik van o.a. de volgende methoden: Pilates, Laban en Functional Posture. Deze technieken leren je meer over je lichaam als bewegingapparaat, verbeteren je houding, lichaamsbewustzijn en daarmee je bewegingskwaliteit. Verder helpt Loretta je d.m.v. inspirerende oefeningen en opdrachten om vrijer te worden in je dansen en je grenzen te verleggen.

Armenspecial

De dansontwikkeling van de armen loopt bij de meeste danseressen achter bij die van de heupen. Goede arm- en handbewegingen maken je dans compleet, en zorgen voor eigenheid en meer expressiviteit. Met veel creativiteit begeleiden de docenten je om meer gevoel voor je armen en handen te krijgen en ze te integreren in je dans. Ook gaan we in op de armbewegingen in verschillende dansstijlen.

2. RITME EN MELODIE

Basisritmes

De basis van de oriëntaalse dansmuziek. Je leert onder leiding van Sattar al Saadi de belangrijkste ritmes (malfouf, maqsoum, masmoudi saghir (balady), masmoudi kabir, saidi, chiftetelli en ayoub) onderscheiden, spelen (!) en er kloppend op dansen. Aangezien de ritmes in een of andere vorm in iedere workshop terugkomen is dit een van de meest waardevolle onderwerpen.

Bijzondere ritmes

Tijdens deze workshop gaan we dieper in op zeldzamere ritmes (vox, fellahi, karachi, el zaffa, sombati, rumba, samai thequil e.a.), omdat je deze ritmes regelmatig tegenkomt in buikdansroutines en dan beter weet hoe je ze kunt interpreteren. Je leert de ritmes herkennen en je krijgt voorbeelden en tips om ze op een goede wijze te gebruiken.

Taqasims

Misschien is dit wel de kern van de Arabische muziek. Hoe dans je op een melodische improvisatie met of zonder ritme, hoe volg je de muzikant terwijl je bij je eigen gevoel blijft? Hoe speel je met de elementen, en hoe maak je het interessant voor jezelf en je publiek? Er wordt aandacht besteed aan verschillende solo-instrumenten, ritmes, overgangen en lagen. Aan het eind van de dag dans je met

een passende en persoonlijke interpretatie een nummer vol taqasims door!

3. REIS DOOR DE TIJD

Klassieke filmdans

We nemen je mee naar de hoogtijdagen van de dansende Egyptische filmsterren uit de jaren '40 en '50: Taheya Carioca, Naima Akef, Samia Gamal en anderen... Leer hoe je zelf zo gracieus, sensueel en subtiel kunt dansen als deze dames. Hoe kregen zij het voor elkaar om elk moment met hun dans te boeien? Wat maakte hun bewegingskwaliteit zo natuurlijk, zo vrouwelijk en zo muzikaal?

De diva's van de jaren 70/80

Soheir Zaki, Fifi Abdou, Nagua Fouad en Mona al Said. Deze diva's hadden ieder een geheel eigen stijl van dansen: vier verschillende lichamen, karakters en stijlen van dansen. In deze workshop maak je kennis met de eigenheid van deze diva's en onderzoek je wat van wie het beste bij jou past. Met deze aanzet kun je bewust verder werken aan het ontwikkelen van jouw persoonlijke stijl van dansen.

De moderne Cairostijl & pop

De hedendaagse dansstijl in Egypte is een krachtige, tikkeltje provocerende manier van dansen. We gaan in op de techniek, maar vooral ook op het 'spel' en de expressie. In het tweede deel van de workshop gaan we aan de hand van jullie favoriete popmuziek na, waarom het ene nummer geschikter is dan het andere. Waar moet je op letten en hoe kun je een popnummer op een onderhoudende manier invullen.

4. EGYPTISCHE DANSSTIJLEN

Baladi traditioneel

Baladi wordt 'de ziel van de Egyptische dans' genoemd. Vandaar dat er in er twee keer aandacht aan wordt besteed. Een keer in combinatie met Saïdi en een keer met Ghawazi. Essentiële aspecten van de Baladi komen aan de orde, zoals: opbouw, timing, improvisatie, muziekinterpretatie en de wisselende stemmingen in de muziek weergeven, met de organische bewegingskwaliteit die zo kenmerkend is voor deze stijl.

Ghawazi en zills

De oudst bekende en meest authentieke (buidans)stijl uit Egypte is de Ghawazi-dans. In deze workshop gaan we in op de stijl van de beroemde Mazin zussen. Een van deze drie zussen, Khairiyya, is in Luxor nog steeds actief als docent en danseres. We gaan in op de unieke techniek van hun super swingende en virtuoze heupwerk op de opzweepende muziek. In deze workshop leer je in een organische opbouw tevens het bespelen van zills, of sagat, zelfs in combinatie met dans.

Saïdi en Baladi modern

Saïdi is de aardse en vrolijke stokdans uit het zuiden van Egypte. Oorspronkelijk een gevechtscans voor mannen, maar al jaren volledig geïntegreerd in het repertoire van vrouwen. We gaan in op de muziek, specifieke bewegingen en passen, het hanteren van de stok en het lichaamsgevoel van deze dansstijl. Tijdens het tweede deel van de workshop leer je hoe je in de baladidans verschillende rollen kunt 'spelen' en hoe je jouw personage of persoonlijkheid kunt aanzetten.

5. DANSSTIJLEN UIT DE REGIO

Khaleegy en Libanees

Op deze dag staan dansstijlen uit het Midden-Oosten centraal. Je leert de specifieke stapjes en bewegingen van de Khaleegy, de verfijnde traditionele 'haardans' uit de Golfstaten die vaak in buikdansroutines is verwerkt. Daarnaast leer je de specifieke kenmerken van de Libanese stijl van buikdansen. Letterlijk en figuurlijk beweegt Libanon zich tussen Egypte en Turkije in en combineert daarmee 'the best of both worlds'!

Turks

We behandelen drie Turkse stijlen: de Belly-folk (dans die op feestjes onderling wordt gedanst), de Oryantal stijl, die je in de nachtclubs ziet en de Roman-dans, die oorspronkelijk door de zigeuners werd gedaan, maar ook in het Turkse buikdansrepertoire is opgenomen. Uitgebreid wordt ingegaan op de verschillen tussen Turkse en Egyptische buikdans.

Maghreb (Tunesisch en Marokkaans)

Tunesische dans is een dynamische, krachtige en toch elegante dansstijl met veel vrouwen-power. De opzweepende ritmes nemen je mee in twistende bewegingen op de bal van de voet en voelen in het echte tempo als een stevige work-out. Tijdens de workshop maak je kennis met de bekendste ritmes, bewegingen en passencombinaties. Traditionele Marokkaanse dansen verschillen per landstreek en gebeurtenis. Bij Marokkaanse folklore dansen worden het leven en tradities gevierd. Op deze dag leer je een paar van de meest voorkomende dansstijlen.

6. ALLES OVER OPTREDEN

Halfchoreografie

Het maken van een half-choreografie is een hulpmiddel om je dans door middel van vaste punten in de muziek veilig voor je zelf te maken en tegelijk spannend, omdat je op andere delen van de muziek improviseert. Hoe maak je een half-choreografie? Waar moet je rekening mee houden en hou ik de spanning vast? Op een gevarieerd stuk muziek maak je onder begeleiding in etappes binnen 1 dag je eigen half-choreografie!

Optreden op een feest

Wat doe je vanaf het eerste telefoontje tot het moment dat je je weer op weg naar huis bent? Hoe zit het met geld, de ruimte, het licht, hoe ga je om met lastig publiek? Welke muziek kies je uit? Wat mag wel en wat mag niet? Welk kostuum kies je? Je gaat zelf aan de slag door voor te dansen op muziek voor een feest en/of restaurantsituatie, die je lang van tevoren mag uitkiezen.

Optreden in een theater

Wat vraagt een podiumoptreden anders of meer dan een optreden op een feest. Opbouw, ruimtegebruik, lichtplan, sfeer, zeggingskracht, (half)choreografie, communiceren met een onzichtbaar publiek, afspraken met technici. Je bereidt wederom een presentatie voor, die geschikt is voor een podiumsituatie.

VASTE DOCENTEN

Het vaste team van de verdiepingscursus bestaat uit de drie onderstaande docenten. Met hun ruime ervaring in de afgelopen 25 jaar staan zij garant voor de kwaliteit van de cursus; zij vullen elkaar aan en versterken elkaar. Iedere workshopdag zijn er minimaal twee (gast)docenten aanwezig, waardoor er altijd een docent 'vrij' is om te observeren en corrigeren.

Mariska Assink

www.ms-zena.nl/mariska

Mariska streeft ernaar om de cursisten een groter lichaamsbewustzijn te laten ontwikkelen. Want dat is de grondslag van een goede techniek. Bovendien biedt dat de vrijheid om de muziek te interpreteren vanuit het gevoel. Met de combinatie van gevoel, techniek en lichaamsbewustzijn kun je je uitdrukken binnen de verschillende dansstijlen.

Peter Verzijl (Farouq)

<http://www.farouq.nl/>

Peters bijdrage is behalve zijn uitgebreide stijl kennis ook het benadrukken van de sterke en nog te verbeteren punten van de cursisten. Zoals de bewegingen van de armen, verfijnde techniek, rust, dynamiek en presentatie. Hij weet als geen ander de puntjes op de i te zetten.

Laudie Vrancken (Ahlem)

www.buikdans.nl/ahlem

Naast het 'vakmanschap' richt Laudie zich vooral op originaliteit en zeggingskracht. Het ontwikkelen van een eigen dansstijl, waarmee je kunt overbrengen wie je bent en wat je te vertellen hebt maakt de dans tot een kunst die kan raken. Via originele oriëntaalse dans, van traditioneel tot experimenteel en alles ertussen, kun je uiteindelijk alles zeggen.

GASTDOCENTEN

Voor een aantal onderwerpen zijn gastdocenten aan de cursus verbonden. Vanuit hun specifieke kennis en ervaring bieden zij een waardevolle aanvulling op die van de vaste docenten en maken met hun inbreng het programma van de verdiepingscursus compleet.

Sattar el Saadi

<http://www.sattaralsaadi.com/>

Een uitstekende percussionist, die in verschillende ensembles speelt en het experiment niet uit de weg gaat. Hij weet alles van ritmes en speelt ook nay.

Jamil el Asadi

www.facebook.com/jamilmusic

Een virtuoze qanoun- en vioolspeler afkomstig uit Irak, die goed kan laten zien en horen hoe dansmuziek is opgebouwd en waar je op moet letten als danseres.

Loretta Simon Helms

<http://www.pilatesforeverybody.nl/>

Docente Pilates sinds 1981. Haar professionele carrière bevat werk als performer, choreograaf en docent. Haar lessen zijn leuk en uitdagend tegelijk.

Sena

<http://www.senadance.com/>

Sena danst meer dan 25 jaar en heeft een groot deel van haar opleiding in Duitsland gevolgd. Thans heeft ze in Nederland een van de grootste buikdansscholen. Ze heeft een zeer grote optreed-ervaring, maakt al meer dan 15 jaar theatershows met haar leerlingen en coacht vele danseressen. Vanuit die expertise kan ze veel vertellen over do en don't bij optredens.

Laetana

<http://laetana.com/>

Laetana beheerst haar vak tot in de puntjes. Via haar danservaringen in het Midden-Oosten heeft zij zich o.a. gespecialiseerd in de verfijnde Khaleegy dans uit die regio.

Meinsje de Paauw

(Maya) Meinsje heeft zich naast de oriëntaalse dans jaren verdiept in de flamenco. Zij heeft een grote voorliefde voor allerlei vormen van zigeunerdans en draagt die graag over.

ERVARINGEN OUD-CURSISTEN

De docenten zijn inhoudelijk zeer sterk. De cursus gaat verder dan opleiden. De informatie over de achtergronden en het grote aantal onderwerpen, dat behandeld wordt hebben me veel inzicht gegeven. De docenten hebben oog voor detail en geven de cursisten individueel feedback waar je verder mee komt. De opleiding is ook voor iedere liefhebber interessant. Ik kan de Verdiepingscursus van harte aanbevelen.

Kyria | <http://www.buikdansereskyria.com/>

Het is fijn om met zoveel fantastische buikdansdocenten te werken die zoveel aandacht schenken aan authenticiteit, sfeer, gevoel en techniek van de dans. Er wordt heel goed gekeken naar hoe jij persoonlijk je dans kunt bijschaven. En behalve hard werken is het ook gezellig. Echt een aanrader!

Sheila Meijers | <http://www.sheilabuikdanscentrum.nl/>

Ik zou de Verdiepingscursus nog eens willen doen. De dagen waarop de Verdiepingscursus werden gegeven waren regelrechte feestjes. Ook al waren het lange en soms zware dagen. De onderwerpen die werden behandeld, hoe je werd gevraagd je grenzen te verleggen (heel vakkundig en inspirerend), de geschiedenis van de dans en hoe het nu is: ik zou het allemaal heel graag nog eens willen doen en meemaken.

Hilde Klaassen

Door de duidelijke, helpende en zachtmoedige manier van doceren ben ik door de docenten door weerstanden getrokken. De docenten zijn eerlijk en uitnodigend en de gastdocenten zijn inspirerend. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen en kijk minder afbrekend naar mijn eigen dans. Je krijgt

ontzettend veel informatie. Het delen en uitwisselen van kennis en ervaring geeft verbondenheid die nodig is voor de ontwikkeling van onze dans.

Nezma (Karin Dekker) | <http://www.nezmabellydance.com/>

Veel dansen, kijken, luisteren, oefenen, zien en gezien worden, inspiratie opdoen. Dit alles onder bezielende leiding van het docententeam die ieder op eigen wijze zorgen voor een opbouwende kritische noot of een compliment waar je wat mee kunt. Deze cursus was een degelijke aanvulling op mijn dansen en lesgeven en ik ben dankbaar dat ik Salomé en Letty ook als docent heb mogen meemaken.

Caroline Nuijts

De cursus doet absoluut zijn naam eer aan. De docenten zijn integer, zeer professioneel en vakbekwaam. De lesinhoud is gevarieerd en er wordt diep op de thema's ingegaan. Ook is er tijd om er uitvoerig over te praten en de geleerde stof met elkaar te delen. Een absolute aanrader voor iedereen die "meer" wil met buikdansen!

Anja Kriek (Madame Baba) | <http://www.madamebaba.nl/buikdans.html>

Ik weet nu na de cursus dat ik liever ga optreden dan lesgeven. Dat inzicht heeft de Verdiepingscursus mij gegeven. Ik heb ontdekt dat we allemaal met dezelfde onzekerheden zitten en het is fijn dit met medecursisten te delen. Ook heb ik leren kijken naar de subtiele verschillen in ieders persoonlijkheid tijdens het dansen. Mijn bewondering voor de buikdans is hierdoor gegroeid. Je bent nooit uitgeleerd!

Laetitia

De Verdiepingscursus heeft voor mij een waardevolle basis gelegd waar ik sindsdien op voortbouw. Ik heb veel technieken en stijlen geleerd, heb ervaren hoe belangrijk muziekanalyse is, heb geleerd mijn armen beter te gebruiken en heb vooral geleerd dat buikdans meer is dan de techniek, namelijk het uitdrukken van emotie.

Lourdes (Farah Yamila) | *'Ik ben, ik voel, ik geniet'*

Vanaf het begin, dus al op de selectiedag, viel mij op hoe positief de leraren en de sfeer zijn in deze verdiepingscursus. Mariska, Laudie en Peter zijn fantastische docenten en hebben een schat aan kennis te bieden. Ik leer niet alleen veel van ze, maar krijg ook veel opbouwende kritiek, feedback en aanmoediging. Ik kan deze cursus iedereen aanraden, in het bijzonder als je een beetje onzeker bent. Waarom? Het wordt er niet alleen van alles geleerd, maar er wordt ook aan het totale plaatje gewerkt! Ik ben in het verleden naar andere opleidingen gegaan, maar het viel mij op dat aandacht vooral aan 'presteren' lag, terwijl onderwerpen als goede techniek, de verschillende stijlen, kennis van zaken, presentatievaardigheden, muziekinterpretatie, expressie, enz. niet of nauwelijks aan bod kwamen. Ook heel positief is het volgende: er is volop ruimte voor het ontwikkelen van je eigen vaardigheden en stijl binnen de groep. Je vind je eigen weg, leert wat goed bij je past en wat je sterke punten zijn. Je werkt samen wat heel gezellig is, maar ook aan jezelf. Ik heb de docenten van de VC erg veel te danken. Ik vind dat ik door het volgen van de VC "volwassen" in de dans ben geworden. Verder is het voor mij duidelijk geworden dat mijn hart bij de Egyptische stijl ligt en dat ik graag halfchoreografie dans. Eigenlijk is de cursus zó goed dat je zin krijgt om het nog een keer over te doen!