



In mijn zoektocht om de taal van mijn lichaam te verstaan, en ernaar te handelen in het hier en nu, heb ik leermeesters – mannen en vrouwen – gezocht en gevonden. Om te leren hoe ik hoofd, hart en bekken in *alignment* kan brengen, heb ik als vrouw vooral andere vrouwen nodig die mij hierin voorgaan. Van mijn leermeesters Diana Plenckers en Anneke Verweijen van Saswitha, instituut voor yoga en wijsbegeerte, leerde ik mijn adem kennen in de verbinding tussen lichaam en geest. Kaouthar Darmoni brengt een nieuwe dimensie, die de eeuwenoude wijsheid van de tempeldansen uit Mesopotamië via de Arabische moslim-cultuur toegankelijk maakt voor de westerse vrouw.

On ne nait pas femme, on le devient

(Vrouwelijkheid is geen kwestie van zijn, maar van wording)

SIMONE DE BEAUVOIR

In gesprek met Dr. Kaouthar Darmoni, mijn leermeester op het gebied van vrouwelijk leiderschap. Ik volg trainingen bij haar, dans wekelijks in haar 'boudoir' om mijn vrouwelijke energie op te laden, en ze is mijn supervisor. We spreken over de door haar ontwikkelde methode Divine9 Dance Therapy®, die teruggaat naar de tempeldansen van de priesters in Mesopotamië 4.000 jaar geleden, over vrouw zijn en over *sisterhood*.

Een prachtige vrouw om te zien met een grote bos krullen en het lichaam van een godin, soepel en gracieus. Een vrouw met een missie; al meer dan 25 jaar leert ze vrouwen wereldwijd om hun vrouwelijk potentieel vol in te zetten, de vrouwelijke *lineage* te herstellen en zo een bijdrage te leveren aan de balans tussen man en vrouw. Per 1 oktober is ze benoemd als Algemeen Directeur van Atria, kennisinstituut voor Gender Equality & Emancipatie. Ons gesprek verloopt in een mix van Frans, Engels en Nederlands.

Divine9 Dance Therapy®

Ik behoor tot de eerste generatie certificaathouders van de door jou ontwikkelde Divine9 Dance Therapy®, een combinatie van fysieke, emotionele en spirituele healing technieken. Wat maakt dat je het wilt doorgeven, zowel in je trainingen als online?

'Ik heb de Divine9 Dance Therapy®-methode ontwikkeld vanuit mijn *female lineage*, via mijn moeder, grootmoeder en overgrootmoeder. Van jongs af aan danste ik met hen in de hammam en daarbuiten. Toen ik als jonge vrouw studeerde aan de Sorbonne ontdekte ik Simone de Beauvoir en het westerse feminisme. Maar ook René Descartes: Je pense, donc je suis. De emancipatie van de vrouw in de westerse cultuur komt vanuit het denken, het erfgoed van de verlichting. Dat vond ik gelimiteerd, maar ik dacht toen dat dit aan mij lag omdat ik uit een andere cultuur voortkom. Toen ik jaren later mijn academische kennis vertaalde naar de dans en zo het mentale en het fysieke bij elkaar bracht, kreeg ik veel enthousiaste feedback van de vrouwen om mij heen. Ze gingen me modelleren, en mijn woorden en bewegingen vastleggen op schrift. Zo is het begonnen.'

Vrouwelijk erfgoed

'Ik zie de Divine9 Dance Therapy® methode als een soort erfgoed van het vrouw-zijn, de vrouwelijke identiteit, de geschiedenis van de vrouw en alles wat ze heeft meegemaakt door de eeuwen heen. Het is belangrijk om de vrouw de *tools* te geven waarmee ze kan emanciperen op een manier die haar past. In de westerse cultuur werd maar een derde van de informatie gegeven voor vrouwelijk *empowerment*, het intellectueel-mentale deel. Nu komt er meer aandacht voor emotie; zo begint het besef te groeien dat het omarmen van de schaduwkanten van onze persoonlijkheid een belangrijke stap is in onze emotionele intelligentie. En ik miste de fysieke kant; hoe beweeg je in je leiderschap, hoe draag je jezelf in je bekken? Vrouwen hebben het hele spectrum nodig om heel te zijn.'

Becoming

'*Female empowerment, leadership emancipation*. We kunnen dat niet bereiken als we maar een deel van het verhaal laten horen, het mentale. "On ne nait pas femme, on le devient", zegt Simone de Beauvoir. Devenir, becoming, wording. Elke vrouw moet zelf beslissen hoe haar *becoming* wordt. Om dit op een authentieke manier te kunnen bereiken, moet je haar alle tools geven, zodat ze haar eigen alchemist kan worden, haar eigen tovenaars. Je kunt vrouwelijk leiderschap niet alleen benaderen vanuit de *mind*, om vervolgens te concluderen dat het lastig is om vrouwen aan de top te krijgen. Er is een reden dat ze dat niet willen of kunnen bereiken. Vrouwen zijn dichter bij hun lijf en hun emoties dan mannen. Op het moment dat je gaat voelen, ga je andere beslissingen nemen. De wijsheid van je lijf is moeilijk te controleren.

Hoe je meer toegang krijgt tot deze wijsheid? Het gaat om alignment: hoofd, hart en bekken. Een vrouw is bijna nooit relaxed in haar bekken. Hoe kunnen vrouwen zich op een normale manier verhouden tot hun bekken als het woord vagina niet hardop gezegd kan worden? Er moeten meer vrouwen geïnitieerd worden om andere vrouwen te helpen toegang te krijgen tot de wijsheid in hun buik en bekken, »

en om hen te helpen de collectieve wond 'Ik ben niet goed genoeg' te helen. Deze wond is geworteld in het bekken. Vrouwen kunnen leren de levensenergie in hun bekken te gebruiken voor andere doelen dan alleen seksualiteit, bijvoorbeeld in de boardroom.'

Als ik haar vraag naar haar favoriete dansbewegingen noemt ze de *trance shimmy*, om haar lijf te schonen en te zuiveren (zie Vuurvogel 30) en de *bazooka*, een krachtige beweging vanuit het bekken, om haar moed te versterken. En dat brengt ons bij het thema susterhood. 'Ik krijg zoveel weerstand, dag in dag uit, in het bijzonder van vrouwen', vertelt ze.

Susterhood

'Susterhood is niet zo gemakkelijk, het is venijnig', gaat ze verder. Vrouwen kunnen het zo onveilig maken voor andere vrouwen. Ik voel me eerder aangevallen door vrouwen dan door mannen. Vrouwen kunnen samen met andere vrouwen bondjes

vormen, dit is kuddegedrag. Ik ben hier super alert op, ook in mijn trainingen. Vaak komt het venijn uit onverwachte hoek, het brengt zoveel schade. Veel vrouwen voelen zich hier onschuldig in. Ik wil zoveel mogelijk vrouwen opleiden zoals jij, en hen bewust maken van de schaduwkant van susterhood. Zonder schaduw is er geen licht. Ik hoor vaak terug van vrouwen die in contact zijn met Arabische vrouwen hoe helend het is om mee te maken hoe warm en geïnteresseerd deze vrouwen onder elkaar kunnen zijn. In Tunesië is het gemakkelijker dan hier om susterhood en solidariteit te bewaken. We leerden niet om met elkaar te concurreren om een man en we hebben geen overontwikkelde masculiene kwaliteiten, zoals de Noord-Europese vrouwen. Hier zijn kwaliteiten als competitief, mentaal en strategisch overgeërfd. Als er geen balans is, gaan we gemakkelijk in de schaduw. We moeten zo veel mogelijk verschillende kwaliteiten integreren om balans te krijgen tussen yin en yang.'

Kaouthar werkt over de hele wereld en ik vraag haar om iets dieper in te gaan op de status van de Nederlandse vrouw. 'Een valkuil voor de westerse vrouw is haar disfunctionele mannelijkheid. Haar competitieve kracht raakt dan uit verbinding met het hart en het bekken. Ze voelt zich beter, of ontwikkelt deloyale jaloezie. Het versterken van haar feminiene kwaliteiten als warmte en kwetsbaarheid, haar vrouwelijke plezier en sensualiteit brengt het geheel in balans. Internationaal kunnen Nederlandse vrouwen bekend staan om hun harde zakelijkheid, hun individualisme en hun gebrek aan solidariteit met andere vrouwen. "How do you survive Dutch women?", werd me in het Zwitserse bedrijfsleven gevraagd. Wat me raakt is dat Nederlandse vrouwen vaak ook hard en kritisch voor zichzelf zijn; ze willen perfecte moeders en echtgenotes zijn, net als perfect zijn in hun werk. Sinds ik in Nederland woon ben ik ook kritischer op mezelf geworden. Het heeft goede kanten, maar de drive loopt gelijk op met de illusie van controle. Totdat je uitgeput raakt.'

We ronden af voor nu, er valt nog veel te bespreken. Ik vraag haar om nog iets mee te geven over de *female lineage*. Ze vertelt hoe in de Tunesische cultuur mooie, sensuele en vitale oudere vrouwen de rolmodellen zijn voor de jongere vrouwen. Je wordt niet zomaar mooi, sensueel en vitaal. We willen haar geheim weten. Als je die kunst beheerst, heb je het eeuwige leven. 🌸



Voor meer informatie over de Divine9 Dance Therapy® methode zie www.kaouthar.com. Binnen Phoenix werkt Wietske onder andere met vrouwenthema's binnen de workshops *De Godin in mij*, *Moeder en dochter*, *Luisteren naar je lichaam* en *Relaties*. In 2020 zal ze een aantal korte avondtrainingen met de Divine9 Dance Therapy® methode geven, let op onze site.