



Marina Bykova: 'Dans kan helpen emotionele blokkades op te heffen.' FOTO HANS ROEST

Gevoel bij het dansen belangrijker dan perfectie

INTERVIEW Russische dansdocente Marina Bykova laat bij lessen de strenge technieken varen en kijkt wat iemand kan

HANNEKE VAN HOUWELINGEN
GORINCHEM

Bijna werd Marina Bykova afgekeurd op de dansacademie. Haar voeten waren niet geschikt voor professioneel ballet. De jury bezweek echter voor de gepassioneerde Russische. „Als jij aan het dansen bent, let niemand op je voeten, zeiden ze tegen me.” Marina brengt dezelfde boodschap over aan haar Gorcumse leerlingen. „Je hoeft niet lenig te zijn om te kunnen genieten.”

Marina heeft pirouettes gedraaid tot ze letterlijk bij neerviel. „Je mocht alleen verder stoppen als je moest overgeven.” De herinnering aan de strenge Russische dansopleiding staat in haar geheugen gegrift.

Tak, tak, tak. Vliegensvlug tolt de dansdocente door haar huiskamer in Gorinchem. Haar naaldhakken tikken ritmisch op de houten vloer. De techniek beheerst ze nog steeds tot in de puntjes, maar perfectie is niet langer de hoofdmoot van haar lessen. Het gevoel bij muziek en dans is volgens haar veel belangrijker.

„Dansen kan genezend werken. Als ik verdrietig ben, ga ik heel intens dansen. Ik kan dansen en huilen tegelijk, en me

Paspoort

■ **Geboren:** 2 april 1968, Rusland. Woont nu 15 jaar in Nederland.
 ■ **Carrière:** Na de dansacademie in Rusland staat Marina vijf jaar als beroepsdanseres op de planken van stadsschouwburg. Hierna studeert ze choreografie. In Gorinchem start ze negen jaar geleden een dansstudio. Heeft de stichting *Uit de kunst!* opgericht.
 ■ **Privé:** Alleenstaand, moeder van de 13-jarige Nikita.

daarna weer beter voelen. Dansen is voor mij dus niet alleen een zichtbaar aspect, of een verzet tegen de zwaartekracht, maar een uiting van emotie. Het verrijkt mijn persoonlijkheid,” vertelt de 39-jarige dansdocente gepassioneerd.

Deze boodschap brengt ze niet alleen over aan de leerlingen van haar Gorcumse dansstudio, maar ook op basisscholen in de regio. Al jarenlang laat ze scholieren kennismaken met verschillende stijlen van dans en de emotie die zij hierbij kunnen beleven. Sinds kort heeft ze deze projecten gebundeld onder de stichting *Uit de kunst!* Met de oprichting daarvan geeft ze gehoor aan de grote vraag bij scholen en ouders naar meer dans en bewegingsactiviteiten.

In het bijzonder hoopt ze kinderen met overgewicht te helpen. „Er zijn steeds meer dikke kinderen in de maatschappij. Zij grijpen naar eten, omdat zij onvoldoende ontspanning vinden en geen vertrouwen in zichzelf hebben. Dans kan helpen deze emotionele blokkades op te heffen,” meent ze.

Geen enkele beweging is raar, is een van haar belangrijkste lessen. Evenmin gaat dansen om lenigheid. „Natuurlijk is er altijd iemand in de groep die meer kan met zijn lichaam, maar het gaat erom wat jij kan,” brengt ze haar leerlingen bij.

Als voorbeeld noemt ze een mollig meisje uit haar dansklas. „Zij is niet lenig, maar kan wel soepel bewegen. Als zij danst, zien mensen niet het mollige meisje, maar het plezier dat zij uitstraalt.”

Het doorzettingsvermogen van het meisje doet Marina denken aan zichzelf. „Toen ik auditie deed bij de dansacademie, werd ik bijna afgekeurd door mijn voeten. Ik kon ze niet voldoende buigen. Maar omdat ik iedere beweging kon voelen en een bijzondere uitstraling had, werd ik aangenomen.”

De strenge technieken laat de vrolijke Russische los bij haar lessen op school. Hier draait het veelal om improvisatie op muziek. „Stel, we dansen de vier jaargetijden na. Hoe beeld je dan een boom uit? Iedereen doet dit anders en dat is goed. Het draait niet om perfecte vormen, er is ruimte voor een eigen invulling.”

Het dagelijks contact met kinderen voedt de fantasie van Marina. „Als je fantaseert, kan alles. Al dansend gaan we op reis. De ene keer is dit met de trein, dan weer met een luchtballon en een andere keer op een hobbelpaard. Het gaat erom dat kinderen niet alleen luisteren naar muziek, maar ook leren fantaseren en er een gevoel bij hebben. Vaak zijn we na zo'n wereldreis bekaft, maar hebben we een geweldige beleving achter de rug.”