

DE COUNTERTECHNIEK VAN ANOUK VAN DIJK

Dijbeen omlaag, bekken omhoog, hiel naar achteren, knie naar voren

Behalve een succesvol choreograaf is Anouk van Dijk ook een toegewijd docent met een eigen bewegingstechniek: de countertechniek. Wat behelst die techniek precies? In hoeverre wijkt hij af van de heersende opvattingen over het bewegende lichaam? En wat zien we ervan terug op het toneel? Isabella Steenbergen (ex-danseres) over simpele botten, een ontheiligd bekken en een wereld vol contrarichtingen.

In de Amerikaanse traditie van de moderne dans is het heel gewoon: een beetje choreograaf komt vroeg of laat voor de dag met zijn eigen bewegingstechniek, schopt daarmee wat heilige huisjes omver, krijgt op den duur genoeg adepten en maakt uiteindelijk school. Zo verging het Martha Graham, Merce Cunningham, José Limón en later ook onder anderen Trisha Brown, Jennifer Muller en Nina Wiener. Nederlandse choreografen tonen op dit punt weinig ambities. Natuurlijk, veel van hen hebben in de loop der jaren hun persoonlijke bewegingsidoom ontwikkeld. Maar op een techniek, een echt systeem dat de wetmatigheden van het bewegende lichaam in hun onderlinge samenhang tot uitdrukking brengt, kan geen enkele Nederlandse dansmaker zich beroepen. Met uitzondering van Anouk van Dijk.

Op het spoor gezet door haar rijke ervaringen als docent, choreograaf en danseres, heeft zij in de afgelopen tien jaar eigenzinnige fysieke en mentale dansopvattingen ontwikkeld. Sluipenderwijs zijn die uitgemond in de countertechniek.

Om van een school te spreken is het nog te vroeg, maar wel heeft Van Dijk door de jaren heen een schare nationale en internationale dansers laten kennismaken met haar techniek. Om te beginnen natuurlijk de dansers van haar eigen gezelschap, anoukvandijk dc. Maar daarnaast, tussen het choreograferen door, heeft ze ook lesgegeven aan onder meer Dansgroep Krisztina de Châtel, Galili Dance, het Nederlands Danstheater, Pretty Ugly Dance Company (Freiburg), Provincial Dances Theatre (Ekatarinburg) en Chunky Move (Melbourne). Verder is ze gastdocent aan de Rotterdamse Dansacademie.

De countertechniek, zo verzekert Van Dijk me, is niet gebonden aan een specifieke bewegingsstijl: 'Mijn techniek is in de eerste plaats een zuivere manier van denken over het lichaam. Dansers van elk allooi kunnen die toepassen, of ze nou op spitzen in *Het zwanenmeer* staan, of op sokken in de stukken van André Gingras.'

Droog, analytisch, wiskundig, zo zou Van Dijk haar techniek willen typeren. 'Ik koop ooit nog een skelet, om het logische geraamte van mijn techniek te kunnen laten zien,' vertelde ze een keer. 'Ik denk in termen van simpele botten, niet in termen van moeilijke spieren.'

ONTHEILIGD BOT

Als ik bij haar thuis kom, zie ik geen skelet. Maar wel een vloer bezaaid met schetsen van het menselijk lichaam, soms ten voeten uit, andere keren opgehakt in losse onderdelen: een dijbeen, een ribbenkast, een kniegewicht. Alle vellen hebben hoe dan ook één ding gemeen: ze vertonen een wirwar aan pijlen die steeds in tegengestelde richtingen wijzen. ‘Deze tekeningen brengen de basisprincipes van de countertechniek in beeld,’ verklaart Van Dijk. ‘Dat praat op den duur wat makkelijker.’

Behalve die contraire pijlen vertonen de schetsen nog een andere overeenkomst: het bekken staat nooit centraal. Vanuit een traditioneel danstechnisch perspectief is dat opmerkelijk. Want als er één bot in zowel de klassieke als moderne technieken heilig is, dan is het wel het bekken. Omdat dit het zwaarste bot is van het menselijk lichaam wordt het in de danswereld ‘aanbeden’ als het centrum van elke beweging. Om in balans te blijven, en zo een beetje behoorlijk te kunnen dansen, moeten dansers dus in de eerste plaats een sterk centrum hebben, dat wil zeggen: hun bekken met spierkracht onder controle kunnen houden.

In de countertechniek wordt dat bot ontheiligd. Van Dijk: ‘Als het bekken door spieren wordt vastgehouden, gaat het namelijk op slot, en wordt het nog zwaarder dan het van nature al is. De bewegingsvrijheid van de danser wordt op die manier beperkt, omdat hij als het ware aldoor een “statische balans” bewaart. In de countertechniek worden de bewegingen niet vanuit het bekken aangestuurd, maar worden ze er juist van weggestuurd, waardoor dat bot lichter wordt. Cruciaal is dat de danser al zijn bewegingen wegstuurt door gebruik te maken van contrarichtingen: zijn arm gaat bijvoorbeeld naar voren, terwijl zijn ribben naar achteren gaan. Als dat principe consequent wordt toegepast, dan hoeft de danser zijn balans niet meer te zoeken in de spiermatige verkramping van dat bekken. Hij kan in plaats daarvan een “dynamische balans” vinden in de contrarichtingen die als tegengestelde krachten op elkaar inwerken. Het resultaat is dat de danser zo met groot gemak meer ruimte kan geven aan zijn bewegingen.’

Meer ruimte dus, dat is wat er met de countertechniek gewonnen wordt. Van Dijk: ‘Meer ruimte binnen in het lichaam, en meer ruimte rondom het lichaam. De verschillende lichaamsdelen bewegen zich namelijk niet alleen in contrarichtingen ten opzichte van elkaar, maar verhouden zich ook weer in contrarichtingen tot de driedimensionale ruimte om de danser heen.’ Om duidelijk te maken hoe dit precies in elkaar steekt, onderscheidt Van Dijk ‘in theorie’ interne en externe contrarichtingen. Ze laat me een schets zien: twee tegengestelde pijlen bij het kniegewricht, twee tegengestelde pijlen bij het heupgewricht. ‘Als ik intern werk,’ zegt ze, ‘vertrek ik vanuit “relatieve uitgangspunten” in het lichaam. Ten opzichte van bijvoorbeeld het kniegewricht gaat het dijbeen omhoog, het onderbeen omlaag. Maar neem je het heupgewricht als uitgangspunt, dan gaat het dijbeen juist omlaag, omdat het bekken, dat anatomisch gezien bij het bovenlichaam hoort, omhoog gaat. Afhankelijk van de beweging die een danser maakt kan hij dus verschillende focuspunten in zijn lichaam kiezen. Op die manier wordt de beweging makkelijker, krijgt zij meer ruimte.’

Het besef dat interne contrarichtingen relatief zijn, heb ik pas gekregen na een jarenlange studie van de Alexandertechniek. Ik heb het aanvankelijk ervaren als iets complex, maar op den duur als het meest simpele wat er is. Als je rust toelaat

in je lichaam, alleen denkt aan het richting geven van je botten, merk je dat die relatieve contrarichtingen eigenlijk heel natuurlijk zijn. Het zijn natuurlijke lichaamswetten.'

Voor het werken met externe contrarichtingen gebruikt Van Dijk inzichten uit het bewegingssysteem van Rudolf Laban. Dat is niet nieuw. Choreografen als William Forsythe en Amanda Miller, bij wiens Pretty Ugly Dance Company Van Dijk een paar jaar heeft gedanst, zweren bij Labans opvatting dat de ruimte rondom het lichaam uit verschillende driedimensionale vlakken bestaat, die elk weer een aantal verbindingpunten hebben. Dansers die hieraan refereren kunnen hun extreme, virtuoze bewegingsuitslag van een haast transparante ruimtelijkheid voorzien. Van Dijk: 'Forsythe en Miller werken in feite, misschien zonder het zo te benoemen, ook met externe contrarichtingen: de danser stuurt bijvoorbeeld zijn voet naar een punt in de ruimte voor zich, terwijl hij zijn hand naar een punt in de ruimte achter zich brengt. En welbeschouwd is heel choreografenland nu op deze manier bezig: deconstructie, isolatie. De countertechniek is een methode die de ruimtelijke mogelijkheden van en rondom het lichaam in kaart brengt. Het is een manier om de geest te trainen in wat het lichaam van nature al doet. Als ik lesgeef merk ik bij veel dansers, zelfs bij die van Forsythe of Miller, dat het natuurlijke er in de loop van de jaren is uitgeramd. Dat ze bijvoorbeeld hun bekken ten onrechte als een ankerpunt beschouwen. Door heel bewust de contrarichtingen toe te passen, ontwikkelen ze een groter besef van de ruimte. En als dat besef er eenmaal is, als dansers die natuurlijke contrarichtingen vertrouwen, kunnen ze het geleidelijk aan ook weer loslaten. Dan is het natuurlijke weer natuurlijk geworden.

WATERMERK

Met haar countertechniek onthult Van Dijk een menselijk lichaam vol botmatige tegenstellingen: alle botten, van elleboog tot schouderblad, verhouden zich in contraire richtingen tot elkaar en tot de driedimensionale ruimte om hen heen. Een lichaam dus dat bestaat uit polaire krachten die onophoudelijk op elkaar inwerken, en dat, niet langer in de klem van het traditionele bekkenkorset, vrij kan ademen in een dynamische balans. Pedagogisch bezien interessant, verrijkend. Maar drukt het nu ook een stempel op haar werk? Valt er met andere woorden via de principes van de countertechniek een vertaalslag te maken van de analyses in de studio naar de performance in het theater? Van Dijk: 'In mijn voorstellingen werk ik altijd met tegengestelde krachten, zowel fysieke als mentale. De countertechniek ervaar ik, overigens lang voordat ik die als een techniek ben gaan zien, als een middel om dat doel te bereiken.'

Wie het oeuvre van Van Dijk tegen het licht houdt ziet op verschillende niveaus inderdaad het watermerk van 'contrarichtingen': alle dynamiek op het toneel ontstaat doordat tegenstellingen aldoor op elkaar inwerken. In een idioom dat vloeiende bewegingen paart aan tegendraadse wendingen balanceren haar dansers voortdurend tussen beheersing en controleverlies, kwetsbaarheid en kracht. Vaak gebruikt Van Dijk ook thematische opposities. Haar *Adriana's trilogie* staat bijvoorbeeld geheel in het teken van vitaliteit en verval. In *Hart, kwink, moker* (1994) verandert een met de klassieke schoonheid van haar armen geobsedeerde danseres in een omaatje dat gebukt gaat onder een gebochelde rug. In *My jester*

(1996) wordt een danseres met enorme nepwimpers letterlijk verblind door haar ijdelheid. In *Eter/Ether* (1998) sterft een danser na een trilsolo om even later schaterlachend weer herboren te worden. Andere thematische tegenstellingen die in het werk van Van Dijk voorkomen zijn bijvoorbeeld orgie en eenzaamheid (*Nothing hurts*, 1999), held en antiheld (*Microman*, 2000), afstandelijkheid en overgave (*Alien (i am sorry)*, 2001), Barbiepop en vrouw (*Diva*, 2002), verlangen en bevrediging (*Amour fou*, 2003).

Van Dijk: 'Mijn werk gaat altijd over hoe de mens zijn evenwicht probeert te bewaren tussen de opposities die hijzelf belichaamt. Tegenstellingen als vitaliteit en verval, orgie en eenzaamheid, afstandelijkheid en overgave, maar ook directere opposities als liefde en haat, agressie en tederheid, schoonheid en lelijkheid zijn in een lichaam verenigd. Ze maken deel uit van hetzelfde bouw pakket. Wie liefheeft balanceert op de rand van haat, wie mooi is ziet ook altijd het spiegelbeeld van zijn eigen lelijkheid. Ik beschouw de mens dus als een dualistisch wezen, dat, om zichzelf staande te houden, mentaal gezien altijd in een dynamische balans moet verkeren. Ik wil dat fysiek uitdrukken, en daarvoor is de countertechniek een uitstekende methode. In de loop van de tijd ben ik de fysieke contrarichtingen meer en meer gaan zien als de reflectie van een geestelijke structuur.'

Meer en meer vertoont haar werk dan ook de trekken van een vaak bizarre emotionele dramaturgie: zekerheid is het uiterste van onzekerheid, spot is ernst, mededogen is uitgestelde wreedheid. Met een knipoog naar de postmoderne, gefragmenteerde mens toont Van Dijk de dramatiek van de beul die om zijn slachtoffer huult, van het geluk dat ongeluk blijkt. Terwijl polaire gemoedstoestanden elkaar in bijvoorbeeld *Hart*, *kwink*, *moker* nog afwisselen, lijken ze in haar recentere stukken haast te emulgeren. In *Alien* omhelst een danser een danseres in een wurggreep. In *Amour fou* is het naar bevrediging verlangende lichaam verpakt in doorzichtig plastic. In *Suna no onna* (2003) verricht een danser sisyfusarbeid. Hij toont zich sterk door tegen een schuine plank met zand op te lopen, en tegelijkertijd zwak doordat hij bij elke stap wegglijdt.

Maar staat al deze emotionaliteit, al dan niet hybride, niet haaks op de droge, analytische, wiskundige benadering van de countertechniek? Zijn die twee zaken niet met elkaar in strijd? Van Dijk: 'Totaal, en dat moet ook. Want om emoties op het toneel over te brengen, moeten dansers zo emotieloos mogelijk zijn. De emotionaliteit van mijn stukken zit in de structuur van de bewegingen. Ik ben geen acteur, maar ik denk dat dans zich hierin volledig onderscheidt van theater. Dat ontdekte ik pas goed tijdens het werkproces van *Nothing hurts*, een stuk dat ik in samenwerking met de Duitse regisseur Falk Richter heb gemaakt. Wanneer de dansers emotioneel gezien op hetzelfde niveau gingen zitten als de acteurs, konden ze gewoon niet meer bewegen. Dat werkte als een blokkade. Tijdens datzelfde werkproces werd ik me ook voor het eerst bewust van de principes van wat ik nu de countertechniek noem. Een snelle emotionele schakeling, tussen agressie en tederheid bijvoorbeeld, heeft niets te maken met die emoties ook werkelijk voelen. Het heeft te maken met ruimte, met gerichte energie, met het contrair wegsturen van de bewegingen om zo steeds in een dynamische balans te kunnen verkeren. Hierdoor krijgen de dansers op het toneel een soort transparantie, ze openen zich als het ware. En precies dat is wat hen in de ogen van de toeschouwer menselijk maakt, emotioneel, grillig. Maar de danser zelf, die

voelt dan helemaal niks. Hooguit denkt hij: dijbeen gaat omlaag, bekken omhoog, hiel gaat naar achteren, knie naar voren. Emoties zijn ruimtelijke richtingen.

DANSERSADEM

Een zeer recente ervaring sterkt Van Dijk in deze overtuiging. Onlangs presenteerde ze in Studio Dok aan het Amsterdamse Entrepotdok haar nieuwe voorstelling *Stau*. Uitgangspunt hiervoor is de abstracte tegenstelling tussen grote en kleine ruimtes. In de studio was een piepklein speelvak gecreëerd, door een kader van stoelen. Twee dansers scheren steeds rakelings langs de enigszins beschroomde gezichten van het publiek – het danserszweet, de danserswarmte, de dansersadem, alles konden de toeschouwers vaak op millimeterafstand voelen, zien en ruiken. Later werd de speelruimte groter gemaakt: de stoelen werden in een hoek opgestapeld, het publiek was prompt zijn zitplaats kwijt en stond, lag of zat in de ruimte tussen de dansers in. Als een *participating audience*. Van Dijk vroeg de toeschouwers na afloop hun ervaringen te vermelden op een vragenlijst. ‘Die ervaringen bleken allemaal extreem emotioneel te zijn,’ zegt ze. ‘De ene persoon voelde zich opgelaten, de andere lacherig, een derde was ontroerd. En dat dus terwijl de dansers alleen maar bezig waren met contrarichtingen. Als ze die, vooral in de kleine ruimte, niet zouden gebruiken, dan zouden ze bovendien, omdat ze zo groot bewegen, uit de bocht vliegen of iemand in het gezicht meppen. De countertechniek zie ik dus als een fysieke en mentale noodzakelijkheid, met theatrale consequenties. Zonder die techniek had ik *STAU* nooit kunnen maken.’

Isabella Steenbergen