

<tekst: Irene Start>

Door stopzetting van structurele subsidie zag Truus Bronkhorst zich na 27 jaar gedwongen om op te houden met het maken van dansstukken. Ze is terug, als docent GYROKINESIS®. Alleen al het volgen van een paar lessen zou een weldadige uitwerking op het lichaam hebben. “(Voor dansers kan gyrokineses blessures voorkomen)”

Madonna doet het, en heel Miami Beach: Gyrokineses. Uitvinder Juliu Horvath shopte eerst rond bij verschillende bewegingsvormen, maar vond nergens wat hij nodig had. Dus nam de ex-danser het beste van yoga, dans, turnen, zwemmen en tai-chi en ontwikkelde een nieuwe bewegingsvorm. Aan de naam zouden ze eigenlijk wat moeten doen: in de Verenigde Staten mag Horvath een klein imperium hebben opgebouwd, hier gaan de wenkbrauwen toch al snel omhoog als Gyrokineses wordt genoemd.

In Gyrokineses draait het allemaal om het vinden van de juiste houding. In de oefeningen ligt het accent op het verlengen van de spieren en het uitstrekken van het lichaam. In plaats van het nogal statische yoga, is de Gyrokineses-beoefenaar eigenlijk constant in beweging van de ene houding naar de andere. Iedere oefening begint bijna onzichtbaar van binnen uit. Om de merknaam te beschermen, is het Horvath-imperium streng met het uitdelen van licenties. Truus Bronkhorst, ex-danseres en choreograaf, deed voor zijn ogen examen en geeft als één van de weinigen in Nederland les in deze vorm.

Op haar website wordt nogal wat beloofd: Gyrokineses zou de zintuigen openen, rugpijn als sneeuw voor de zon laten verdwijnen en op een zachtaardige manier de spieren trainen. Gyrokineses kan ook met een nogal ingewikkeld uitziend apparaat worden uitgevoerd, waardoor de stretch nog dieper wordt en de werking intenser, maar in de lessen van Bronkhorst wordt voornamelijk het eigen lichaam als instrument gebruikt. Omdat het op verschillende niveaus kan worden beoefend, is Gyrokineses er niet alleen voor de (amateur)danser, maar ook voor de absolute beginner. Tijd dus voor een test van drie lessen.

Het is altijd spannend om les te volgen bij iemand die jarenlang dansers instrueerde. Met een ‘gewoon’ lichaam, dat slechts in staat is tot ‘gewone’ dingen, is er voor de eerste les de nodige koudwatervrees: zal Truus Bronkhorst streng zijn? Zal ze ongeduldig worden als haar aanwijzingen niet direct worden begrepen, ze is immers gewend aan dansers?

De werkelijkheid blijkt volledig tegengesteld aan de fantasie: op de maandagochtend dat Bronkhorst les geeft in Amsterdam is haar studio niet gevuld met fanatiek stretchende dansers, maar is iedereen amateur. De docente is bepaald niet van de harde lijn, dat past ook niet bij de aard van Gyrokineses: alles moet zacht en vloeiend. Het gaat niet zozeer om het bereiken van een spectaculaire eindpose, maar om het lichaam weer rechtop te krijgen. ‘Niets van wat we hier doen is geforceerd, geen geduw en getrek’, zal Bronkhorst vaak herhalen.

De les begint rustig aan, met het ‘wakker schudden van de zintuigen’. Zittend op een stoel worden ogen langzaam schoongewreven, aan oorlellen getrokken, bij de slapen het vel over het bot gemasseerd, klieren in oksels losgeklopt. Hoofd, nek, rug, buik, handen, de voeten, knieën en enkels: alles wordt langzaam warm gemasseerd, waarbij de adem een belangrijke

rol speelt. Zelfs bij een notoire koudevoetenbezitter zorgt dat voor een warme gloed die zich over het hele lichaam verspreidt.

Nog steeds op de stoel is het tijd voor zwaardere oefeningen, waarin de torso naar links of rechts draait, of zich zo ver mogelijk naar boven uitstrekt. Al draaiend wordt het hele lichaam afgewerkt. Bij iedere stretch doen alle spieren mee: voeten zetten zich af tegen de grond, buik en rug strekken zich op, het gezicht is naar boven gericht. En, omgekeerd, bij het naar binnen krullen van het lichaam tot een komma is er geen lichaamsdeel dat ongebruikt blijft. Staand moet datzelfde gevoel worden behouden: dus of je nu je billen in de lucht steekt of als een kat op handen en voeten staat, altijd gaat het weer om het terugvinden van de correcte houding.

De oefeningen hebben iets eenvoudigs, maar wie ze zonder smokkelen (ingedraaide heupen! opgetrokken schouders! naar binnen vallende benen!) wil uitvoeren, moet zijn best doen. Herhaling is hier het toverwoord. Doordat de leerlingen steeds opnieuw het punt moeten vinden waarin ze een neutrale houding hebben, rechtop op de zitbotten zonder de natuurlijke holling in de onderrug te verliezen, lijkt iedereen aan het einde van de les twee centimeter langer. Over de weldadige uitwerking op het lichaam is zelfs de allergrootste amateur het eens.

Wie is nu het meest gebaat bij gyrokinesis: de absolute beginner, die iedere dag half krom achter zijn computer zit, of de gevorderde ex-danser? ‘Allebei’, zegt de docente na afloop. ‘Voor dansers kan gyrokinesis wonderen doen: dansers zijn gewend door allerlei grenzen heen te gaan en extreme poses aan te nemen. Gyrokinesis kan het lichaam even rust geven door het terug te brengen in een neutralere positie. Zo worden blessures voorkomen. Voor amateurs kan het een middel zijn de schade van het dagelijkse leven een beetje ongedaan te maken. Gyrokinesis begint eigenlijk waar fysiotherapeutische oefeningen eindigen, maar komt vóór de gewone sport- of danstraining.’

<Truus Bronkhorst geeft op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag les in haar studio aan de Hoogte Kadijk 53 in Amsterdam. Informatie: www.truus-bronkhorst.com. Voor overige locaties waar gyrokinesis wordt gegeven, zie www.gyrotonic.com, onder het kopje ‘studios’.>