

TATEVIK
MKRTOUMIAN

BALLET WORKOUT



Voor de LENIGHEID, KRACHT en
UITSTRALING van een BALLERINA

Van Halewyck

TATEVIK
MKRTOUMIAN

BALLET WORKOUT

Voor de LENIGHEID, KRACHT en
UITSTRALING van een BALLERINA

Van Halewyck

© 2020, Tatevik Mkrtoumian en
Van Halewyck

Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv (www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België)

Vormgeving: Usman Abdul, Studio Pelckmans uitgevers en Tatevik Mkrtoumian
Fotografie: Kevin Vandenbergh, met uitzondering van coverbeeld Matthias Engels; pp. 14-15 Ranno Rätsep en Arne Goudeseune; pp. 16-17 Frederik Cassiers; pp. 18, 36, 46, 48, 78, 158 Joao Neves; pp. 35, 44, 45, 110, 126, 127, 159 Matthias Engels; pp. 40, 41, 74, 75, 197 Dimitri Imhof; pp. 41, 42, 43, 196, 197 Frank Escarras; pp. 80-81 Tatevik Mkrtoumian; pp. 122, 123, 149 Svetlana Petrikovec; p. 132 Fred Loosen; pp. 137, 164, 165 Hugo Deneweth; p. 177 Jeroen Putmans
Redactie: Evi Renaux en Tom Reingraber

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

D/2019/7104/19
ISBN 978 94 6131 958 6 NUR 480
www.vanhalewyck.be



[vanhalewyck](https://www.facebook.com/vanhalewyck)



[vanhalewyck](https://twitter.com/vanhalewyck)



[van_halewyck](https://www.instagram.com/van_halewyck)

VOORWOORD	8	3. EEN GOEDE HOUDING	111
OVER DE AUTEUR	10	Belang van een goede houding	111
		Oefeningen voor een betere houding	114
I STEREOTYPES	19	4. BALLEt WORKOUT EN JIJ	123
II MINDSET	23	Jouw doel	123
III DE BALLEt WORKOUT FILOSOFIE	27	Tips	124
1. WAAROM DE BALLEt WORKOUT?	28	10 doelen en oefeningen	129
10 redenen om met de Ballet Workout te beginnen	32		
2. HOE ZIT DE METHODE IN ELKAAR?	37	V BALLEt ALS LEVENsstIJL	179
3. HOE VERSCHILT DE BALLEt WORKOUT VAN KLASSIEK BALLEt?	38	1. VOEDING	180
		Het belang van juiste voeding	180
		2. BEAUTY	183
IV AAN DE SLAG MET BALLEt WORKOUT	47	Haar	184
1. DE BASICS	48	Make-up	187
Ballettermen	48	Kledij	190
Balletposities	68		
2. STRETCHEN	79	NAWOORD	193
Nut	79	DANKWOORD	199
Aandachtspunten	82		
Oefeningen	86		

Voorwoord

o

‘Je doet toch mee, niet?’ Haar enthousiasme waarmee ze de vraag stelde, maakte het onmogelijk om ‘liever niet’ te antwoorden. De moed zakte me meteen in de schoenen. Ballet was voor de elite, gehuld in een strak figuur en met een uithouding om u tegen te zeggen. Niet meteen wat je over mij zou vertellen.

Dat derde haar duidelijk niet, want Tatevik nam mijn hand en gooide me balletschoentjes toe. Ze stak me in een maillot en deed er een tutu overheen. ‘Wauw, jij bent een geboren ballerina’, zei ze.

Het is slechts enkele minuten geleden dat ik hier binnenkwam en ik zie nu al een andere vrouw voor de spiegel staan. Gracieus, glimlachend en best zelfverzekerd. Een vrouw die ineens weer beseft hoe graag ze vroeger danseres wou worden, en hoe ze hield van alles wat roze en tule was. Als ik dan al niet zou uitblinken in uithouding en lenigheid zo meteen, dan ben ik zonder twijfel wel de meest stralende ballerina van de les.

Ik neem plaats aan de barre, groet de medestudenten, en haal diep adem. Waar ben ik aan begonnen? Meewerken aan een boek over ballet, in de veronderstelling dat het wel zou lukken met wat online research, het lezen van enkele boeken, en het luisteren naar de verhalen van Tatevik. Terwijl ik schrik heb dat mijn maillot straks bij de dansbewegingen delen van mijn lichaam zal onthullen die ik liever bedekt hou, beseft ik dat dit onmogelijk wordt, zonder te ervaren wat het precies inhoudt. Alsof een innerlijke stem me op die manier moed inspreekt, besluit ik alles op alles te zetten en me volledig te geven.

De muziek start, de stem van Tatevik vertelt kordaat hoe de passen gaan, en ik voel me wegglijden in een wereld van plié, arabesque en échappé. Ik zie discipline en concentratie rondom mij, ik hoor getrippel en gefladder op de muziek, ik zie lachende gezichten in de spiegel tegenover mij. Ik voel eenheid en verbondenheid, ik voel gedrevenheid, ik voel vrouwelijke energie. Ik denk niet één keer meer aan die maillot die misschien wat scheef zit, of aan alle beslommeringen die dagdagelijks wel honderd keer door mijn hoofd passeren. Geen boodschappenlijstje om te overlopen, geen was die ik nog moet opplooien, geen mail die ik nog moet versturen, geen telefoontje dat ik nog moet plegen: gedurende een uur is het alleen ik, mijn lichaam, de muziek en de passen. En Tatevik. Die me corrigeert, motiveert, stimuleert. Die me de perfecte ballerina doet voelen, al bak ik er vast niet veel van.

Wanneer de einddans afgelopen is, en de les ten einde is, voelt het alsof ik een marathon liep. Maar wat voor één. De marathon van zelfvertrouwen, van zelfliefde, van overwinning, van elegantie, van gelijkheid.

Ballet is niet voor de elite. Ballet is niet voor strakke lichamen met eindeloos uithoudingsvermogen. Ballet is voor mij. Ballet is voor jou. Ballet is voor iedereen.

Ballet is voor degene die een onvervulde kinderdroom wil vervullen. Ballet is voor degene die van haar lichaam wil houden. Ballet is voor degene die de schoonheid van het leven wil eren. En voor degene die er een boek over schrijft. Een boek dat me niet alleen nog meer van ballet liet houden, maar dat gemaakt werd door een mooie ziel met een missie: deze wereld mooier maken.

'You have to find what sparks a light in you, so that you, in your way, can illuminate the world.'

En dat is exact wat ze deed.

Evi Renaux, redactrice

Tatevik Mkrtoumian

o

Dat ik een danseres zou worden, stond volgens mij in de sterren geschreven. Ik ben 28 jaar geleden geboren in een familie van dansers van Armeense afkomst. Ook mijn ouders zijn allebei dansers, die elkaar ontmoet hebben in een dansgezelschap.

Ik ben geboren in Armenië tijdens de val van de Sovjet-Unie, bij kaarslicht, omdat er op dat moment door de omstandigheden geen elektriciteit was. Mijn ouders verhuisden iets later met mij naar Rusland. Daar heerst een echte balletcultuur. De mensen zijn er op cultureel vlak anders opgeleid dan hier. Ze groeien er op met ballet, bijna alle meisjes gaan er van kleins af aan naar de balletles. De Russische sterdansers zijn daar ook echte bekendheden en rolmodellen.

Toen we verhuisden ging ik les volgen in de balletschool van mijn moeder, wat ik meteen met volle overgave deed. Ik nam deel aan voorstellingen en danscompetities, ik speelde piano en ik acteerde. Ik stond van kleins af aan veel op het podium en heb dan ook fantastisch mooie herinneringen aan mijn kindertijd. Vandaag kan ik me nog steeds herinneren hoe de lichten op het podium schenen, hoe leuk het was om die mooie kostuums te dragen, hoe prachtig de muziek klonk en hoe kleurrijk de optredens waren. Ik zag ook toen al het enthousiasme van de mensen in het publiek die kwamen kijken naar de voorstelling en hoe hun ogen glinsterden in de donkere zaal. Het plezier dat ballet met zich meebracht, zowel voor wie op het podium stond als wie in de zaal zat, was voor mij meteen duidelijk. Ballet is meer dan gewoon wat dansen: het heeft diepgang en betekenis. De visie van ballet heeft een niet te onderschatten impact op het leven en verder op de hele maatschappij. Dat werd mij als kind al meegegeven. Los van het ballet was ik een normaal meisje, dat speelde in de mooie tuin van mijn grootmoeder, dat veel vrienden had en dat droomde om later op een podium te staan.

Toen ik zeven jaar oud was verhuisden mijn ouders naar België. Via aanbevelingen kwam ik terecht bij de Koninklijke Balletschool van Antwerpen. In het midden van het schooljaar werd ik in mijn nieuwe klas gedropt, terwijl ik nog geen woord Nederlands begreep. Ik sprak dan ook enkel Russisch en Armeens, en een klein beetje Engels. Beetje bij beetje werd ik de taal machtig en er werd me verteld dat ik de eerste was in de geschiedenis van de Koninklijke Balletschool die was aangenomen zonder eerst auditie te doen.



De opleiding was ontzettend zwaar. Lange dagen met uren lange trainingen: ik ging vaak door moeilijke periodes. Mijn lichaam veranderde op dat moment ook van kind naar vrouw, wat het traject niet bepaald vergemakkelijkte. En toch bleef ik het licht op het eind van de tunnel zien. Mijn droom was om een ballerina te worden en te dansen in het theater. Ik probeerde die droom ook niet uit het oog te verliezen en sprak mezelf moed in tijdens die moeilijke periodes. Dan zei ik tegen mezelf dat ik nog even moest volhouden en dat ik nog net dat tikkeltje meer moest geven. Die motivatie heeft haar vruchten afgeworpen, want ik studeerde af en werd aangenomen bij het grootste theater van Estland: Theatre Vanemuine in Tartu.

Het voelde voor mij als een sprookje. Elke ochtend kwam ik binnen en hoorde ik de operazangers opwarmen en het orkest de instrumenten stemmen. En overal zag ik acteurs in de meest fantastische kostuums. Mijn dankbaarheid om hier deel van te mogen uitmaken was groot. Al twee weken nadat ik er toekwam kreeg ik een solo toegewezen. Iets wat ik zelf nauwelijks kon geloven, aangezien je als beginnende corps de ballet jarenlang moet werken om een solo te pakken te krijgen. Ik bereidde me in enkele weken keihard voor, danste mijn solo in *Sleeping Beauty* en kreeg lovende reacties. Het werd een succes en de start van heel veel mooie rollen.

De jaren die volgden gingen we op tournee, danste ik in verschillende rollen in klassieke balletten, deed ik musicals, opera's en jazzdansstukken. Ik danste neoklassieke balletten en operettes, maar ook moderne dansstukken en hedendaagse solo's.

Door steeds opnieuw te dansen voor een publiek besepte ik dat mensen behoefte hebben aan schoonheid. Ik maakte het voor mezelf een missie om die schoonheid met hen te delen. Daarnaast wou ik dat ze in de zaal hetzelfde plezier en enthousiasme konden ervaren als de dansers op het podium. Dat ze dezelfde emoties zouden ervaren en het gevoel zouden hebben dat zij aan het dansen zijn.

Na een aantal jaren bij het Theater Vanemuine ben ik weer naar België verhuisd. Al snel merkte ik dat ballet hier niet erg populair is, toch niet als je het vergelijkt met de ex-Sovjetlanden. Hier kennen mensen geen grote ballerina's, komen ze niet in aanraking met balletdansers en lijkt een balletvoorstelling een ver-van-hun-bedshow. Balletdanseressen zitten hier ook altijd verborgen in hun theaters, achter de coulissen. Ook na de voorstelling zijn ze onzichtbaar.

Ik heb een tijdje gezocht naar een goede manier om ballet toegankelijker te maken in België. De oplossing kwam er in de vorm van de 'Ballet Workout': balletlessen die er zijn voor iedereen en die zich ook richten op de fysieke en mentale voordelen. Maar er kwam bij dat idee ook snel twijfel opzetten. Als professionele ballerina had ik sinds mijn vijfde levensjaar urenlang getraind om ballet te beheersen. Hoe zou ik dit aan volwassenen zonder ervaring kunnen bijbrengen?

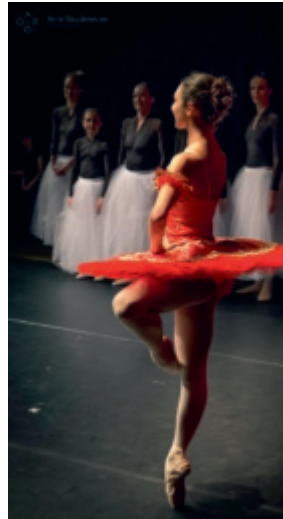
Aangezien klassiek ballet vrij ingewikkeld is, moest ik mijn eigen methode vinden om dit veilig en snel aan te leren aan volwassenen. Ik wou vooral focussen op de schoonheid en de voordelen van ballet, en niet zozeer op de techniciteit en ingewikkelde passen. Ik deed research, las boeken, en bekeek verschillende methodes. Het resultaat: de Ballet Workout. De techniek werd gaandeweg verfijnd tot de methode die het nu is geworden.

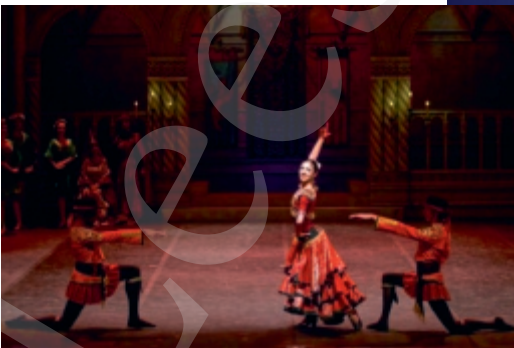
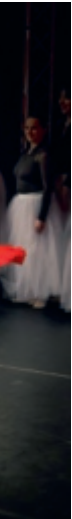
Mijn doel bestaat erin om met de Ballet Workout mijn passie voor ballet met zoveel mogelijk mensen te delen, en om onze maatschappij er bewust van te maken dat ballet niet alleen voor de elite is, maar voor iedereen. Dan heb ik het niet alleen over balletlessen zelf, maar bijvoorbeeld ook over balletvoorstellingen. Ook balletvoorstellingen en klassieke muziek zijn er voor jong en oud, voor iedereen. Zelf ballet ervaren, helpt de blik op ballet verruimen en de drempel verlagen.

Ballet is niet alleen belangrijk voor een gezonder lichaam, ik ben ervan overtuigd dat het je leven kleurrijker en mooier zal maken. Het doet ons geloven in iets groters en beters dan ons eigen dagelijks bestaan.

Vandaar dit boek, waarin ik je graag meeneem in de wondere (dans)wereld van ballet. Een wereld die zich niet enkel beperkt tot oefeningen en bewegingen, maar die ook voor je levensvisie ontzettend waardevol kan zijn.

Mag ik je dan ook uitnodigen om je geest de kans te geven zich te verruimen? Mag ik je vragen je armen wijd te spreiden en op die manier ook je hart volledig open te stellen?









“
A
WINNER
IS A
DREAMER
WHO NEVER
GIVES
UP.

”



Stereotypes

Over ballet hoor je geregeld horrorverhalen. Ik besef dat we als balletdansers de perceptie enigszins tegen hebben. Ik zag uiteraard ook al vreselijke filmpjes passeren waar er tegen (jonge) dansers geroepen en gesnauwd werd. Die filmpjes zijn geen weerspiegeling van de werkelijkheid. Wanneer je de persoonlijkheid van een danser breekt, breek je ook zijn performance. Het is dus onmogelijk om goede dansers te creëren wanneer je afkeurend en bekritiserend werkt. Wat niet wil zeggen dat er niet gecorrigeerd mag worden, met respect voor ieders kunnen en persoonlijkheid.

De sleutel zit vaak in goede leerkrachten die vertrouwen tonen, die inspireren en die je optillen naar een betere versie van jezelf. Het heeft geen zin om iemand aan te spreken met 'jij daar met die korte beentjes'. Het is veel constructiever om samen na te denken hoe je die benen het best kan gebruiken, zodat je dit kan omvormen tot een pluspunt in plaats van een nadeel. Balletfilms als *Black Swan* geven een vertekend beeld van het leven als een ballerina en zoeken extremen op. Extremen die wij hier eigenlijk niet kennen. Neem nu het geroep op een leerling dat iets niet goed genoeg is. Uiteraard is het nog niet goed genoeg, anders waren de lessen niet nodig en zou hij of zij al in een gezelschap dansen. Maar wat kan de leerling doen om beter te worden? Het is daarvoor dat de leerkracht er is, niet om te berispen.

Daarnaast wil ik ook het idee uit de wereld helpen dat alle ballerina's per definitie streng diëten of zelfs anorexia zouden hebben. Of dat wij ons lichaam kapotmaken door de oefeningen die we doen. Een lichaam dat te weinig voeding binnenkrijgt of kapot is kan nooit voldoen om te dansen. Ik ken de foto's van blauwe teennagels en bebloede voeten. Uiteraard kan zoiets gebeuren, maar een zichzelf respecterende, slimme ballerina doet zichzelf zoiets niet aan. Zij neemt voorzorgen door te tapen, zorgt voor goede pointes en zal soms weleens grenzen aftasten, maar altijd met respect voor haar lichaam, want dat is het instrument voor elke danser.