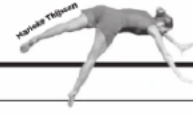




Het eerste circus

Als paardrijder en voornamelijk cavalerist, had Engelsman Philip Astley het niet breed. In 1769 begon hij halabrekende toeren op zijn paard uit te halen – onder de noemer 'activiteiten te paard' – om wat bij te verdienen. Twee jaar later breidde hij de voorstelling uit met acrobaten en clowns. De term 'circus' kwam overigens van zijn concurrent Charles Hughes, die in 1782 het Royal Circus in Londen opende.



Ronja Breuk

Fynn Neb

'Als ik bang ben, zing ik'

Ronja Breuk (31)

Circusdiscipline
Eventwichtskoord

Opleiding
Codarts
Circus Arts

Eerder gewerkt bij
Circus Crêder,
Funicular

Circus Nu werkzaam voor
Below Zero
Company,
Het Koninklijk
Theater van
Denemarken
en Compagnie
with Balls

Op het koord laat je je zelf zien. Koorddansen is kwetsbaar: je bent volledig gericht op het houden van je balans en het publiek kijkt daarnaar, zie hoe je ademt, haakt. Er is niets om je achter te verschuilen.

'Mijn angst aangaan is het belangrijkste deel van mijn vak. De ene leerloop ik op enkele meters van de grond in het theater, de andere keer stap ik op twintig meter hoogte van gebouwen naar gebouwen. Het gaat dan niet om wilskracht, ik ga methodischer te werk waar ben ik precies bang voor? Is dat redelijk? Kan ik er iets aan doen? Wanneer ik tijdens de training uitgeput ben van alle sprongen die ik heb gemaakt, zie ik een beetje waag en trik het koord hard. Misschien stap ik wel mis! Dan leg ik een extra maat neer, zodat ik weer verder kan.'

'Het is verleidelijk om mijn adem in te houden op het koord. Soms, wanneer ik bang ben, zing ik. Als het me niet lukt om te zingen, praat ik, hardop of in mijn hoofd. 'Ik loop, ik loop, ik stap, ik stap, ik blijf lopen, ik ga door.' 'Buiten blaast de wind om mijn lijf en schijnt de zon in mijn ogen. Ik heb veel getraind met een blinddoek om, dus het geeft niet als ik niets zie. Ik stel me voor waar ik wil dat mijn lichaam is in de ruimte en hoed dat zou voelen, daarna check ik of dat strookt met de werkelijkheid. Ook focus ik op de strekking die vanuit het midden van mijn rug omhoog loopt, via mijn

schouderbladen, mijn nek, tot aan het puntje van mijn hoofd en verder. Daarnaast voel ik de connectie met beneden, die loopt door mijn staartbeen, langs de achterkant van mijn benen tot aan mijn hielen. Die lijn houd ik aan, alle spieren eromheen ontspan ik zoveel mogelijk.

'Iedere beweging die ik maak, gaat door het koord heen en komt bij mij terug. Door extra op het koord te duwen of te juist te ontspannen, kan ik die trilling verminderen. Ik werk vaak met een springveer, die maakt van het koord een hele smalle trampoline. Op een lange hoogkoord gebruik ik juist zijlijnen zodat het niet heen en weer gaat zwaaien. Alser daardoor een kleine hoek in komt, voel ik dat aan de reacties van het koord.

'Het heeft iets geruststellends om geregeld zonder veiligheidslijnen te werken. Om baal oefeningen te moeten gaan is dat nog veilig, voel ik me goed? Ik heb de adrenaline niet nodig, maar vind het interessant om te onderzoeken wat ik mentaal en fysiek aankan. 'Vroeger was ik verlegen. Koorddansen voelde als een eerste, veilige stap om met publiek om te gaan. Je mag je concentreren op je balans, maar wordt wel gezien. Het fysieke leerproces is daarnaast lang en saai. Dat past bij mij. Ik ben koppig en geef niet op. 'Op de dagen dat ik zich' uur alleen doorbreng met mijn koord, voel ze als mijn partner. Dan weet ik *she's got me*. Waar tegen de rest.'

Op grote hoogte

Waarom denkt een acrobaat of koorddanser tijdens die duizelingwekkende salto? In gesprek met drie circusartisten. 'Mijn angst aangaan is het belangrijkste deel van mijn vak.'

Door **Nienke Piena**
Illustraties **Fieke Ruitinga**

'De adrenaline zakt altijd'

Fynn Neb (33)

Circusdiscipline
(Dynamisch) Touw

Opleiding
Academy of
Circus and
Performance
Art

Eerder gewerkt bij
Cirque Pardi,
Balich
Wonder
Studio

Nu werkzaam voor
Panama
Pictures

Ich heb hoogtevrees. De eerste keer dat ik iemand hoog in het touw bezig zag, was ik diep onder de indruk. Dat metsje had zo'n moedige, explosieve manier van bewegen, dat wilde ik ook. Met kloppend hart klom ik tijdens mijn training naar zes meter hoogte, iedere keer ging ik iets hoger en dan bleef ik daar een tijdje zitten. De adrenaline zakt uiteindelijk altijd weer. Tegenwoordig maak ik pirouettes op zeven en salto's op tien meter hoogte, waarbij ik zelfs even loskom van het touw. In periodes dat ik minder vaak train, merk ik dat de angst weer terugkomt.

'Een complete trucs leer ik in delen, ik voeg steeds een stukje bij. Voor een pirouette moet ik zorgen dat ik mezelf hoog optrek en vervolgens mijn lichaam in één lijn omhoog beweeg vanuit mijn heupen. Daarna moet ik mijn benen op de juiste manier terugzwaaien langs het touw, zodat ik mijn momentum niet verlies. Dan laat ik los en draai snel om mijns. Nog voor ik het touw weer zie, ben ik al bezig met het vangen ervan.

'Het is bevrijdend om even de zwaartekracht te overwinnen en een enkel moment lang gewichtloos te zijn. Ik vind het heerlijk om mijn grenzen op te zoeken. 'Het kostte me vierneenhalf jaar om mijn salto consistent te leren opvangen. Zelfs nu bestaat de kans nog altijd dat ik mijn grijp en naar beneden val. Dat hoort erbij. Ik geniet er zelfs

van het is spannend, raakt aan de realiteit van het 'echte' leven. Wanneer ik erg moeilijke elementen uitvoer, staan er mensen onder mij die in het geval van een val een dikke mat omhoog gooien, tegen mijn valdend lichaam aan. Zo wordt mijn val al in de lucht gebroken, anders zou de klap te hard zijn.

'Bij bekende, veel geoefende bewegingen laat ik mijn bewustzijn door mijn hele lichaam dansen. Ik beweeg dan moeiteloos van de ene naar de andere figuur. Er ontstaat ruimte om aandacht te besteden aan details en meer complexiteit te leggen in de manier waarop mijn hand het touw pakt, mijn voet zich strekt. Dat is een fijne ervaring.

'Het touw heeft een eigen persoonlijkheid. Je kunt niet zomaar alles doen wat je wilt, je moet rekening houden met de zwaartekrachten en het risico in de knoop te raken. Ik vind het interessant om binnen die begrenzing op zoek te gaan naar steeds nieuwe manieren van bewegen.

'Voor al de lichte verduidelijkingen zoals als touw doen pijn, omdat je mer je hele gewicht aan een klein oppervlak hangt. Maar pijn voelt niet altijd hetzelfde. Wanneer ik aan mijn knieën of ellebogen in het touw hang, trekt mijn huid nog net zoveel als toen ik dat voor het eerst deed, maar ik interpreteer het nu anders. Het is een heftige sensatie, maar niet iets waarvan ik overtuurd hoef te raken, weet ik nu.

Marieke Thijssen (35)

Circusdiscipline
Ballet

Opleiding
Codarts
Circus Arts

Eerder gewerkt bij
Boost

Producties Nu werkzaam voor
Theatre d'un
Jour,
Tête-à-tête
(eigen
gezelschap)

In de lucht heb je veel tijd om na te denken. Ik vertrouw mijn twee partners blind, maar wanneer ze mezelf met de lucht in gooien en ik niet word afgeleid door ingewikkelde salto's of pirouettes, voel ik kriebels in mijn buik. 'Ik hoop maar dat ze me vangt.' Als we niet goed op elkaar zijn afgestemd, voel ik de schok van het neerkomen door mijn hele lichaam. Vooral bij een finish in handstand hoop ik op een zachte landing.

'Woordat de jongens mij de lucht in kunnen gooien, hebben we een 'tempo' nodig om af te tellen en vaart te maken. Hoe beter dat tempo aan elkaar zit – hoe beter onze bewegingen op elkaar aansluiten – hoe meer hoogte ik kan maken. Soms voel ik dat het niet helemaal klopt, dat ik iets te snel ga, of dat ze twijfelen. Ik probeer dat dan in mijn lijf te compenseren. Dat is finesse: ik moet me richten op mijn eigen rol, op de bewegingen die ik moet maken en de timing die ik moet aangehouden. Alleen dan kunnen zij mijn reacties goed inschatten en passend reageren.

'Als wanneer we samen opvaren – ik sta in de handen van mijn partners, we zakken iets in, gaan weer iets omhoog, nog zonder mij op te gooien – voel ik in welke staat iedereen zich bevindt. Wie is er moe, bij wie gaat het niet zo lekker, wie heeft extra energie? Hoe makkelijker de

opwarming gaat, hoe meer vertrouwen ik voel. Op een goede dag durf ik meer.

'Het zijn de jongens die mij hoog te gooien, zelf hoef ik niet hard af te zetten. Mijn taak is om rigide te blijven, zodat de kracht die zij mij meegeven via mijn polsen en schouders in handstand, of via mijn voeten en benen wanneer ik rechtop staand vertrek, zich vertaalt in hoogte. Vroeger spande ik steeds al mijn spieren aan, dat is ontzettend vermoeiend. Nu gebruik ik precies de spieren die ik nodig heb en kunnen we meerdere trucs achter elkaar uitvoeren.

'Het succes van moeilijke trucs wordt bepaald voordat ik de lucht in ga. Het tempo daarvoor kent drie stappen. Eerst: we gaan een stukje omhoog om te aan te geven dat we gaan beginnen, twee: we gaan weer naar beneden en drie: we gaan met kracht omhoog om salto op te gooien. Bij een anderhalve salto vanuit handstand, met een landing op mijn voeten in de banden van mijn partners, moet ik niet vooraf dat ik loskom mijn richting inzetten op de tweede val. Die timing is moeilijk. Soms val ik bij de twee al uit mijn verticale positie en kunnen ze me niet meer goed omhoog duwen. Als ik te laat inzet, bestaat het risico dat ik verticaal omhoog ga en niet meer kan opteren. Maar als mijn vertrek goed is, is de landing dat ook.'