

Hoelahoep is opnieuw hot

# Hoepel hop!

Strakke dijnen en een zandlopertaille, dat is ons giechelende voornemen voor 2009. En het kan zonder enige moeite. Met een nieuwe hype, of beter met een oude rage: de hoelahoep. Zelfs Michelle Obama werd gespot met een draaiende hoepel om haar middel. Geen wonder dat ze soms om door een ringetje te halen is.

DOOR ELJANE VAN DEN ENDE

Zeventig-70! -calorieën verliezen in een tiental minuutjes, dat is naar verluidt het verbruik voor een beetje glimlachende buikdans. Hooping verbrandt de helft van een intensieve aerobicswork-out en zorgt bovendien voor een spannend kontje en stalen buikspieren. De fitnessstrend maakt een razende comeback in Amerika: clubs, cursussen, kinderspelletjes, voorbeeldfoto's, discussieblogs en internetsites swingen de pan uit.

In de jaren zestig, het hoogtepunt van de hoelahoep, spraken dokters al over de weldaden van deze massatrend. Veel vroeger al, rond 300 voor Christus, was de Griekse arts Hippocrates, de man van de medische eed, ook voorstander van het hoepelen: het was een bijzonder goede oefening voor mensen met een zwak gestel. De Griekse schrijver Artemidorus vertaalde de hoepel als een symbool voor geluk: "Als je droomt dat de hoepel voor je uitrolt, dan mag je ervan verzekerd zijn dat binnenkort alle problemen opgelost zijn." Nu suggereren fanaten dat hoepelen helpt tegen depressie, om een gemeenschapsgevoel aan te kweken en dat de aarde even rond is als de hoepel. De hoepel kan de wereldvrede bewerkstelligen, volgens een Amerikaanse activist van Hooping for Peace. Hoepels zouden vrouwen met borstkanker een hart onder de riem steken en zo tiertiefdadigheid met de cirkel in de hand welig... Amerika is gek op hoepelen; schuifelend volgen Groot-Brittannië en Nederland.

## Wham-O

Populair is de hoepel altijd geweest. Met wingerd- en druivelaarstrengen fabricerden Egyptenaren al speeltuigen en oude Grieken beeldden hun naakte atleten af op vazen en schalen. De mannen lieten de (vaak metalen) hoepel met een stokje verder rollen. Lopen met de hoepel raakte vanaf de middeleeuwen ook in onze contreien ingeburgerd. Het schilderij *Kinderspel* van Pieter Bruegel de Oude toont een groepje spelende kinderen die om het verst de dunne band in evenwicht proberen te houden. Hoepelraces waren rond 1900 enorm in trek en zelfs meisjes mochten deelnemen. In

1891 verschenen in het Franse Brest volwassen coureurs aan de start van een heuse hoepelkoers. In Engeland maakte *bowling the hoop* furore; het dirigeerstokje van de hoepel werd een *skimmer* genoemd. Arbeiderskinderen in armetierige wijken in Noord-Franse industriesteden recycleerden zelfs aftandse fietsbanden tot hoepels. Hergebruik van oud materiaal kenden ze ook op Sumatra, en Australiërs bogen bamboe- of rotanstickjes om tot educatief materiaal voor de gymklas.

Dat verhaal kwam de Amerikanen Richard Knerr en Arthur 'Spud' Melin ter ore, en dat

was het begin van een successtory. In hun garage in Los Angeles produceerden ze katalpuls om valken en haviken te trainen. Wham-O was een onomatopoeie van het geluid dat de ringen maakten en het werd dan ook de naam van hun bedrijfje dat in vier maanden tijd 25 miljoen ringen verkocht. Op het hoogtepunt van hun populariteit verkochten ze 20.000 hoepels per dag. Dat eerste jaar, 1958, gingen wereldwijd 100 miljoen hoelahoeps over de toonbank. Maar Japan en Indonesië banden de hoepel en de Sovjet-Unie omschreef het spel als "het bewijs van de decadentie en de leegte van de



Om door een hoepel te halen: twee Duitse meisjes draaien een hoelahoep rond hun heupen in 1958.

Amerikaanse cultuur".

Voor sommige volken waren hoepels echter meer dan speelgoed. Eskimo's gebruikten de hoepel als een schietschijf waarbij ballen door de rollende ring werden gegooid. Het was een praktische oefening om vingervlug te leren harpoeneren. Voor indianen in Noord-Amerika was hoepelen een schietoefening, maar ook zoveel meer. Bij de Lakota-indianen is het nog altijd een geraffineerde dansvorm. De cirkel is daarbij het symbool van de levenscyclus, de wijde horizon en ook de gang van de maan. Symbolen en figuren worden in de choreografie ingelijfd. Ook de kleuren van de hoepel hebben symbolische waarden: wit, geel, rood en zwart staan voor de windrichtingen maar ook voor de menselijke soort.

## De Heilige Cirkel

Die traditie van de Heilige Cirkel maakt weer opgang in Californische newagegroepen die hoepelen omschrijven al een soefi-, derwisj- of trance-ervaring. In erotische shows wordt de hoepel als prikkelend hulp-



stuk gebruikt. Een hoepelaarster beweert dat haar seksleven erdoor verbeterd is. En in haar video 'Work It Out' staat Beyoncé zwoel met een ring rond haar pelvis te cirkelen. In Nick Cassavetes' clip voor de song van Justin Timberlake 'What Goes Around... Comes Around' zwiept een juffrouw in jarretelles met een vuurhoepel, een circuseffect. De *Alegria*- en *Zumanity*-shows van Cirque du Soleil en de spectaculaire performance van de Chinese circusartieste Jin Linlin, die vorig jaar 105 ringen tegelijk rond haar lijf liet draaien, hebben hun bijdrage geleverd tot de vernieuwde geloofwaardigheid. Hoepelen wordt pronken met acrobatische trucs en technische behendigheden. Er wordt niet alleen meer met de heupen gewalst. Ook nek, armen, benen, tenen, knieën en borstkas doen mee. Het is een nieuwe subcultuur aan het worden: de *hoopdance* of *hoopers*.

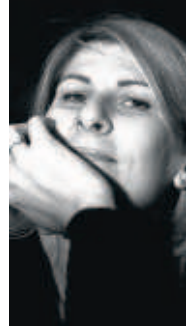
## Hoepelen doe je niet alleen meer met de heupen. Ook nek, armen, benen, tenen, knieën en borstkas draaien mee

En dat staat veraf van de rituele Hawaïaanse dansen die het fenomeen de naam gaven. Hoewel... Hula's, dat waren al in 1830 verhitte dansen, althans volgens de missionarissen die op de archipel strandden. De dansende vrouwen en mannen - niet in strokroesjes, maar met lange panden en vaak bloot bovenlijf - schokten de vrome heren. Maar aan de zeevaarders die in het kielzog van kapitein Cook in 1779 het eiland ontdekten en daar de sierlijk bewegende inboorlingen zagen, dankt de Amerikaanse hoepeldans de naam.

Die Verenigde Staten van Amerika krijgen niet alleen een nieuwe president maar ook een nieuwe first lady, eentje die kan hoepelen. Aan *People Magazine* vertelde Barack Obama: "Ze is de beste hoelahoepster die ik ken. Zodra ze het ritme te pakken heeft, kan ze op haar knieën vallen." Maar zelf ziet de nieuwe Amerikaanse voorman zichzelf niet zo vlug (op)hoepelen. Misschien speciaal voor Obama de volgende hype, relaxerend zenfrunniken aan plastic draadjes: de scoubidou!

www.hooping.org  
www.kidshoop.org  
thehoopinglife.com

## VROUWEN WETEN WAAROM MUSEDIRECTEUR SABINE CLAPPAERT OVER DE VROUWELIJKE DEUGDEN



### Het niet te ontkennen belang van ontkenning

Oscar Wilde zei ooit: "De illusie is het allereerste genot." Nu, ik wil helemaal geen afbreuk doen aan de woorden van de indrukwekkende mijnheer Wilde, maar ik denk dat hij het even verkeerd voorhad. Ontkenning is namelijk het allereerste genot. Bovendien ben ik net 36 geworden (oké, al goed, 37 dan) en kan ik dus al een aardig mondje meepraten over het genot en de noodzaak van het ontkennen.

Laat ik even een voorbeeld geven van een onbetwistbaar staalje ontkenning waarin alle dertigers zichzelf zullen herkennen. (En als je de kaap van de dertig nog niet hebt gerond, mag je deze paragraaf gerust overslaan, want je zult toch niet weten waarover ik het heb. Nog niet, althans. Maar als je dan toch blijft lezen, gniffel niet meteen te genoeglijk... Jouw tijd komt ook wel.) Wie de dertig voorbij is, kent het schuldige pleziertje van plots een oude schoolvriendin tegen het lijf te

lopen, iemand die je niet meer hebt gezien van toen plateauzolen nog in de mode waren (en dan bedoel ik de eerste keer): je verneukelt je, met een geniepig schuldgevoel, in de eerste kraaienpootjes rond haar ogen en de extra kilootjes die haar gezicht net iets te rond hebben gemaakt. Terwijl je ogen stiekem haar gezicht scannen denk je opgelucht bij jezelf: "Ben ik even blij dat ik niet zoveel verouderd ben! Ik zie er tenminste nog min of meer 28 uit." En dat, beste dames en heren, is ontkenning van de zuiverste soort.

Maar er is meer dan één soort ontkenning, en het is dan ook niet elke soort die ons genot kan verschaffen. Zo is er de pragmatische, noodzakelijke ontkenning - de spreekwoordelijke accountant van de ontkenningen. Deze betrouwbare, rationele vorm van ontkenning beschermt ons tegen de bar koude realiteiten van het

leven: het wrede einde van de liefde, torenhoge belastingen en borsten die onvermijdelijk gaan hangen.

Daarnaast bestaat er ook een tweede soort ontkenning: de onpraktische, niet-essentiële ontkenning. Begrijp me niet verkeerd: dit soort ontkenning mag dan wel niet-essentieel zijn, ze is daarom nog niet minder waardevol. Integendeel zelfs: niet-essentiële ontkenning kan uiteindelijk erg essentieel zijn. Want juist deze niet-essentiële ontkenning, die onstuitbaar dansende snol van de ontkenningen is en blijft *a girl's best friend* (of: de beste vriendin van elke vrouw). Het is het soort ontkenning dat ons geruststelt dat onze favoriete spijkerbroek helemaal niet strakker om onze billen zit dan vorige maand, maar dat we ze gewoon wat te lang in de droger hebben laten zitten.

Het is het soort ontkenning dat ons porrend overhaalt om de gouden regel 'geen minirokjes na dertig' netjes aan onze Mui-Muibotjes te veegen omdat het... Nu ja, omdat het net Rock Werchter is en we er tenslotte nog altijd geen dag ouder dan 28 uitzien. Het is het soort ontkenning dat ons sussend toefluistert dat dat ene kleine koeke het verschil echt niet zal maken, of dat ons er met een gemoedelijk schouderklopje aan herinnert dat een glaasje rode

wijn per dag echt wel goed is voor het hart.

Het is het soort ontkenning dat ons jubbelend toejuicht als we om twee uur 's nachts op de tapkast klimmen om de Twee Tequila Boogie te dansen met een knaap die de schoolbanken amper is ontgroeid, goed wetende dat we de volgende ochtend om acht uur paraat in een meeting moeten zitten.

### De niet-essentiële ontkenning kan net erg essentieel zijn. Zo houdt ze onze heupen smal en zorgt ze ervoor dat onze mannen geen bierbuikje krijgen

Het is ook het soort ontkenning dat ervoor zorgt dat onze beste vriendinnen er op hun 36ste voor ons nog altijd net zo jeugdig uitzien als toen ze 22 waren; het soort ontkenning dat onze heupen smal

houdt en ervoor zorgt dat onze echtgenoot geen bierbuikje krijgt. Het is het soort ontkenning dat onze ouders ervan weerhoudt bejaard te worden en dat ons, in het bijzijn van onze bijna puberale zoon, geanimeerd en heupswingend 'Like a Virgin' laat meegillen.

Maar het allerbelangrijkste is dat net dat soort ontkenning ons de moed geeft om op ons veertigste met de rugzak door India te trekken, op ons vijftigste vastberaden de Kilimanjaro te beklimmen of op ons vijftenzestigste ons huis te verkopen om in een Alfa Romeo Spiderconvertible over de Route 66 te snorren.

Dit soort ontkenning, beste dames, is het verborgen setje pikante rode lingerie, het kleine zwarte zweepje en de pluizige roze handboeien achteraan in de pragmatische ondergoedlade van ons leven.

Het is die ontkenning die ons fantastisch gekke dromen laat dromen en ons helpt moedige beslissingen te nemen, ons van onze leeftijd of omstandigheden.

Het is het onschatbare soort ontkenning dat ons ertoe aanzet de benen uit te slaan op de tapkast van het leven. Of we nu 36, 46, 56, 66 of, waarom ook niet, 76 jaren op de teller hebben staan.

http://musecommunication.blogspot.com