



Paaldansen is goed voor je lichaam én voor je zelfvertrouwen: 'Je staat versteld wat je lichaam allemaal kan'

© Joris Casaer

Maandag 21 oktober 2019 - 11:32, door [\(stijn de wandeleer\)](#)

196

Het is nog de vraag of Jennifer Lopez als paaldanseres in Hustler de zalen vol krijgt. Feit is wel dat de sport de laatste jaren bij ons in de lift zit. Vijf Vlaamse paaldansers vertellen waarom.

'Als paaldanser ben je trots op je blauwe plekken. Die bloeduitstortingen noemen we pole kisses'

Marleen Cousin (49): 'Paaldansstudio, mijn moeder kreeg het niet over haar lippen'

Marleen Cousin «Paaldansen is een erg technische en veeleisende sport. Je moet urenlang op kracht en lenigheid trainen om die moeilijke bewegingen er elegant te doen uitzien. En terwijl je die krachtinspanning levert, moet je je gezicht ook nog eens in een glimlach wringen»

Wat er dan in godsnaam zo leuk aan is?

Cousin «Elke les is ook een overwinning op jezelf. Ik sta er regelmatig van versteld wat mijn lichaam allemaal kan.»

Cousin begon in 2012 te paaldansen, toen ze 42 was.

Cousin «Ik ben door een vriendin meegesleurd naar een workshop die verbonden was aan een Groupon-actie. En ik was meteen verkocht. Ik vond het ook heel stoer, want ik kende niemand in mijn omgeving die paaldanste. Tussen mijn 8ste en 18de heb ik klassiek ballet gedaan, wat me wel een voorsprong gaf.

»Die eerste lessen zijn best pijnlijk. Als je een uur aan een stuk dezelfde bewegingen uitvoert, dan hou je daar natuurlijk blauwe plekken aan over. Maar als paaldanser ben je daar trots op. Die bloeduitstortingen noemen we hier trouwens pole kisses. Vorig jaar hebben we in

mijn studio zelfs een wedstrijd gehouden om uit te maken wie de mooiste verzameling blauwe plekken had. De pijn vermindert hoor, naarmate je meer uren in de studio doorbrengt. Maar telkens als ik een nieuwe beweging inoefen waarbij het drukpunt met de paal anders ligt, voel ik mijn huid opnieuw schuren en branden.»

Ondertussen opende Marleen haar eigen studio in Antwerpen. Door de recente populariteit van de sport draait die bijzonder goed.

Cousin «Bij jongere generaties merk ik een volledige omarming van paaldansen als sport, maar oudere generaties kunnen nog wat opfrissing gebruiken. Zij zien paaldansen nog vaak als iets wat vooral in de stripclub thuishoort, terwijl het daar tegenwoordig weinig mee te maken heeft. Mijn ouders hadden het ook moeilijk met het idee dat hun dochter paaldanste. Mijn moeder vertelde tot enkele maanden geleden dat ik een dansschool uitbaatte. Dat het eigenlijk een paaldansstudio was, kreeg ze niet over haar lippen.»

De reden waarom veel paaldansers vaak in minuscule ensembles sporten, is bovendien uit praktische overwegingen:

Cousin «Je hebt je blote huid gewoon nodig om aan de paal te blijven kleven. In de eerste les komt iedereen nog in grote shorts toe, maar na een paar sessies vliegen al die hinderlijke kleren heel snel uit.»



'Het brandt, je raakt weleens een hap beenhaar kwijt'

Bart Bruyninckx (28): 'In het paaldansen ligt de focus op wat je fysiek en mentaal aankunt, niet op hoe je eruitziet'



Bruyninckx «Wanneer ik train voor een wedstrijd, hang ik twee tot drie keer per week aan de paal. Daarnaast zit ik vier keer per week in de fitness en ga ik één keer zwemmen. Een paaldansroutine gaat pas vlot wanneer je ze blijft herhalen tot je niet meer moet nadenken over waar je precies mee bezig bent. Wanneer ik zo intensief aan het trainen ben, blijft er nog maar weinig van mijn sociaal leven over, maar

die opoffering maak ik graag.»

Dat strakke regime levert gelukkig wel wat op: **Bart Bruyninckx** werd dit jaar tweede op het Belgisch kampioenschap.

Bruyninckx «Tijdens zulke wedstrijden blijven mannen in de minderheid. Dit jaar waren er maar vier mannelijke deelnemers, het jaar ervoor vijf. Doorgaans kiezen mannen wat vaker voor krachtige bewegingen en scoren vrouwen beter op flexibiliteit. Maar ik ken ook genoeg vrouwen die een stuk sterker zijn dan ik.»

Bruyninckx rolde acht jaar geleden in het paaldansen, maar moest zich toch over een drempel slepen.

Bruyninckx «Ik wist dat ik graag een acrobatische sport zou doen, maar uiteindelijk heeft het een jaar geduurd voor ik het aandurfde om naar een studio te stappen. Ik vond ook simpelweg geen studio die gericht was op mannen of waar ook mannen traiden.

»Zeker als man zijn er wel wat bewegingen die door het haar op je benen een stuk pijnlijker worden. Als je je van boven met veel snelheid naar beneden laat glijden, voel je je benen soms wel branden, ja. Soms raak je een hap beenhaar kwijt. Ik heb ooit wel geprobeerd om mijn beenhaar af te scheren, maar de voordelen wogen niet op tegen dat helse karwei.

»In het begin zei ik bijna tegen niemand dat ik paaldanste. Enkel mijn ouders wisten ervan, maar ik had toch het gevoel dat ik er ook niet té veel over moest vertellen. Dat is wel veranderd: tegenwoordig zijn zij de eersten die naar wedstrijden komen kijken of naar filmpjes vragen van nieuwe choreografieën.

»De gemeenschap rond paaldansen is gelukkig heel aanvaardend en ruimdenkend. In het paaldansen ligt de focus op wat je fysiek en mentaal aankunt, niet op hoe je eruitziet. Mensen gaan zich ook automatisch beter voelen over hun lichaam als ze een beweging die ze eerst niet konden, na tien lessen wel kunnen uitvoeren. Dat is wat me na al die jaren nog steeds motiveert om verder te blijven doen.»

'Ik ben een echte piekeraar, en door aan die paal te hangen krijg ik weer voeling met mijn lichaam'

Elfi De Bruyn (34): 'Het is een ideale manier om van mijn boosheid af te raken'

Voor **Elfi De Bruyn** is paaldansen meer dan enkel fysiek onderhoudend. Ook voor haar mentale gezondheid doet het deugd. "Ik voel me gewoon beter als ik paaldans. Je voelt je lichaam krachtiger worden, en ja, je ziet er natuurlijk ook wat strakker uit. Maar ik ben ook een echte piekeraar, en door aan die paal te hangen krijg ik weer voeling met mijn lichaam. Over mijn buik en benen kan ik nog steeds erg onzeker zijn, maar steeds vaker denk ik: kijk eens wat dat lichaam allemaal kán.

De Bruyn «Ik heb heel veel moeite om emoties als woede te kanaliseren. Paaldansen is daar een goede uitlaatklep voor. Als ik pijn voel, kan ik al eens vloeken om me af te reageren, wat voor mij een goede manier is om mijn boosheid kwijt te raken.

»Wanneer ik mijn maandstonden heb, merk ik dat mijn lichaam heel pijnlijk aanvoelt tijdens het paaldansen. Soms zijn er ook lessen waarbij het allemaal wat minder goed vlot en het lijkt dat je niks spectaculairs doet. Soms is het gewoon al indrukwekkend dat je, ondanks het feit dat je liever in de zetel was blijven liggen, tóch aan die paal gaat hangen. Opdagen en aanvaarden dat het resultaat niet het belangrijkste is: dát is belangrijk tijdens het paaldansen.

»We paaldansen in groep. Het is mooi om te zien hoe iedereen elkaar aanmoedigt om nieuwe bewegingen aan te leren. Nieuwe oefeningen voer je in het begin telkens met een tweede persoon uit, die ervoor zorgt dat je niet tegen de grond smakt. In mijn groep zitten enkel



vrouwen, en na elke training gaan we samen koffie drinken. Daar kunnen ook de diepere lagen van het leven besproken worden. Ik kom evenveel om te paaldansen als voor die gesprekken.

»Ik vond het lang moeilijk om mijn vrouwelijkheid volledig te omarmen. Ik zie mezelf nog vaak als een meisje, terwijl ik ondertussen wel al een vrouw van 34 ben. Paaldansen heeft me geholpen om die intimiteit met mijn eigen lichaam terug te vinden en om mezelf wat meer bloot te geven. In groep was ik vroeger de eerste om in de hoek te kruipen als er kleren uitvlogen. Die schaamte voel ik nu niet meer.' Dat mag ik toch een persoonlijke overwinning noemen.»

Marlies Volckaert (29): 'Met z'n tweeën rond die paal zwieren is nog veel pijnlijker'



Volckaert «Als je vaak met z'n tweeën paaldanst, geraak je bijna automatisch ook hecht bevriend met elkaar. Je móét elkaar wel volledig vertrouwen, anders werkt het niet. Vaak zit je ook gewoon samen te lachen, want nieuwe routines zien er in het begin toch vooral belachelijk uit.»

In 2018 werd ze Belgisch kampioen in de categorie 'duo' met partner in crime Aixa Gabriela Briceno.

Volckaert «Met twee trainen is enorm leuk: je kunt elkaar aanmoedigen en steunen. Er is veel meer interactie, je kunt allebei je specialiteiten in de routine leggen en je sleurt elkaar uit je comfortzone.»

Maar in duo paaldansen heeft ook één nadeel:

Volckaert «Het is veel pijnlijker dan wanneer je alleen aan de paal hangt. Je moet je vaak

ontzettend hard met je benen aan de paal vastklemmen wanneer je iemand anders in het rond zwiert. De oefeningen zien er natuurlijk wel ontzettend spectaculair uit, dus tijdens het trainen bijt je gewoon wat harder op je tanden. Vreemd genoeg krijg je minder blessures tijdens het paaldansen in duo, net omdat er meer afwisseling is. Soms draag ik Gabriela en soms draagt zij mij. Tijdens de momenten waarop ik aan haar kan hangen, krijg ik de kans op adem te komen. Die luxe heb je niet in een soloroutine.»

Volckaert begon pas te paaldansen op haar 24ste.

Volckaert «Eigenlijk is dat vrij laat. Al tijdens de eerste les voelde ik hoe de atletische vorm van het paaldansen me enorm aansprak. Ik ben nu 29, maar vind het geweldig dat ik zelfs nu nog steeds nieuwe moves kan aanleren. Mijn split lukte bijvoorbeeld pas toen ik 28 was, maar daar ben je dan nadien ook wel extra trots op.

»Door te paaldansen word je je vooral heel bewust van je eigen lichaam. Ik heb de voorbije jaren gemerkt hoe sterk ik ben, maar ook dat mijn rug een stramme plank is. Zodra je enkele kwetsuren achter de rug hebt, leer je ook hoe je voorzichtiger kunt omspringen met je spieren. Dat is allemaal heel erg nuttige informatie.»

Met het imago van paaldansen worstelt Marlies Volckaert niet.

Volckaert «Ondertussen kent iedereen wel iemand die paaldanst. En ik associeer de stripclub ook niet noodzakelijk met iets negatiefs. Ik denk dat elke paaldanseres vroeg of laat toch in

exotisch paaldansen eindigt, omdat dat gewoon heel erg leuk is. Je kunt je laten gaan, er heerst een losse sfeer en je kunt je lichaam bewegen op manieren die in het dagelijkse leven not done zijn.»

'Het publiek begrijpt wel dat ik een artiest ben en geen stripper'

Daphné Huynh (26): 'In 2012 waren er maar twee paaldansstudio's in Brussel, nu zijn dat er al veel meer'

Daphné Huynh «Toen ik in 2012 begon met paaldansen, moest ik me er regelmatig voor verantwoorden. Mijn toenmalige vriend begreep zelfs écht niet waarom ik nu net voor die hobby moest kiezen. Hij vond het gratis en respectloos. Gelukkig ben ik niet lang bij hem gebleven.»

Ondertussen verdient ze haar brood als professioneel paaldanseres in cabarets.

Huynh «Ik ben ook burleske danseres, dus voor mij was het een logische stap om ook voor paaldansen te kiezen. Eigenlijk was 2016 een geweldig moment om als professioneel paaldanseres aan de slag te gaan, omdat er in dat jaar volop nieuwe cabarets in Brussel openden. Voordien was het toch wat moeilijker om in België goede cabarets te vinden waar ook regelmatig aan paaldansen gedaan werd. In 2012 waren er bijvoorbeeld maar twee paaldansstudio's in Brussel, nu zijn dat er al veel meer. Daaraan merk je dat de populariteit van paaldansen in de lift zit.»



In stripclubs optreden doet Huynh niet.

Huynh «Niet dat ik daar iets op tegen heb, maar mijn manier van paaldansen is gewoon meer gefocust op het neerzetten van een artistiek optreden. Mijn optredens kunnen grappig of sexy zijn, maar het is altijd méér dan alleen maar verleidelijk. Paaldansen is een geweldige manier om je sterk en sexy te voelen, om je eigen seksualiteit te ontdekken. Sommige paaldansers doen de sexy bewegingen en anderen hebben daar helemaal niets mee. Dat vind ik zo leuk aan paaldansen: iedereen kan de sport invullen hoe hij of zij dat wil.

De meeste mensen die naar de optredens van Daphné Huynh komen kijken, zijn respectvol, zegt ze.

Huynh «Het publiek begrijpt meestal wel dat ik als een artiest op het podium sta. Al herinner ik me een voorval op de Gentse Feesten waarbij een collega een tik op haar bil kreeg van iemand die op het podium was gesprongen. Iemand anders probeerde me dan weer te betalen om hem een privéoptreden te geven. Maar dat zijn gelukkig de uitzonderingen.

»Met paaldansen kun je trouwens ook een verhaal vertellen. Ik voer bijvoorbeeld een show op die slut shaming hekelt, iets waar ik als paaldanseres af en toe wel mee te maken krijg. Op het einde van dat nummer sta ik twintig seconden volledig naakt op het podium. Voor elke show sta ik te trillen op mijn benen omdat ik niet weet hoe het publiek zal reageren. Maar telkens zijn mensen erdoor geraakt en merk ik dat ze echt hebben geluisterd naar de problematiek die ik wou aankaarten. Dat kun je dus óók verwezenlijken met paaldansen.»

🔍 Zoek meer artikels over: [paaldansen](#)



Humo.be-updates in je Facebook-nieuwsfeed?

Vind ik leuk 245 d.

NIEUWSBRIEF

ZORG DAT U DANKZIJ HUMO GEEN ANDERE ONZIN LEEST!

Krijg elke dag onze beste stukken, essentiële leestips, fijne filmpjes en tv-tips voor de avond in uw mailbox. Schrijf u nu in voor Humo Vandaag.

Vul uw e-mailadres in

Ja! Ik wil die nieuwsbrief

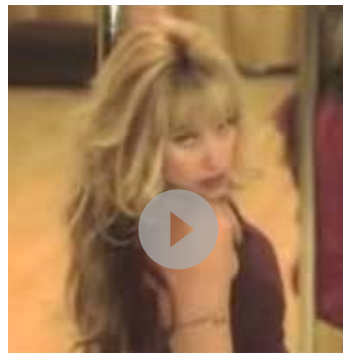
U bent wellicht ook hierin geïnteresseerd:



FILMPJES

Wereldkampioene paaldansen in actie

Tanja Dexters, opgelet! De wereldkampioene paaldansen Oona Kivelä demonstreert haar kracht en lenigheid.



FILMPJES

Zwanger Paaldansen

★★★★★

We konden haar ook best smaken in de rol van Kelly Bundy, maar in deze fake infomercial voor een prenatale paaldans-dvd steelt de zwangere Christina Applegate...



FILMPJES

Paal

★★★★★

Van wat deze Indiërs allemaal aan een paal uitvreten kan Tanja Dexters alleen maar dromen...



LINKS

The Striptease

★★★★★

Weet u waar en wanneer er voor het eerst topless gedanst werd? Dat stripteaseuses meer foaien opstrijken wanneer ze ovuleren? Dat boezemfeeën met...