

KEMPEN



MET PASSIE

Elke grote droom begint met een dromer. Het zijn de durvers die het uiteindelijk echt doen. De mensen die kiezen voor die droom, die passie, dat geluk. In deze reeks laten we hen aan het woord.



TEKST: HANNA VAN THIENEN | FOTO'S: JOREN DE WEERDT

Hoe Marleen (50) haar geluk vindt in het paaldansen

Paalchance

Marleen Cousin (50) uit Groot-Vorst (Laakdal) kwam tien jaar geleden toevallig in een paaldansles terecht. Ze raakte erdoor bezeten, nam deel aan kampioenschappen en heeft sinds 2018 haar eigen paaldansschool in Antwerpen.

De zon verwarmt de houten vloeren in het danslokaal van Poledance Antwerp. Er staan vier palen te blinken voor een kamerbrede spiegel. Door de ramen zien we in achterliggende gebouwen mensen aan een bureau werken. Wanneer de les straks begint, zal het een bijzonder zicht zijn. Dames in de kortste shorts ondersteboven aan een paal tegen een achtergrond van ernstig kijkende zakenmensen. De paaldansstudio van Marleen heeft een vaste stek op de tweede verdieping van jongeren centrum Kavka in het centrum van Antwerpen. "Dit lokaal is perfect gelegen. De meeste Antwerpenaars willen niet in de auto stappen om een hobby uit te oefenen." Terwijl ze babbelt wisselt Marleen haar fleurige jurk voor hotpants en een sporttop. Ze is klaar voor de actie. Met een waarschuwing vooraf. Ze heeft net drie weken vakantie gehad en al die tijd niet "in een paal gehangen". "De eerste oefeningen kunnen dus wat stroever verlopen."

Nina Derwael-gewijs – het zou qua leeftijd makkelijk haar dochter kunnen zijn – kronkelt Marleen haar lichaam rond een chromen paal. Een ziggy, een toothbrush, een martini, een dolphin. Voor ze een houding uitbeeldt, geeft Marleen nog de juiste benaming mee. "Ik ben daar nogal maniakaal in", glimlacht ze. "Ik wil ook dat mijn leerlingen de juiste benamingen kennen."

Twee van die leerlingen zullen over een uurtje het lokaal binnensijpelen. "Ik werk altijd in kleine groepjes. Voor corona was dat met maximaal acht mensen, dus twee per paal. Sinds corona zijn het er zelfs maar vier, zodat we voldoende afstand kunnen houden. Vandaag kan niet iedereen er zijn."

Vijf dagen per week zijn er lessen bij Poledance Antwerp, de paaldansstudio die Marleen drie jaar geleden oprichtte. Haar leerlingen noemen haar 'Polemom'. "Ik ben begonnen met één avond per week. Ondertussen werken er meerdere gediplomeerde lesgevers voor mijn studio."

Even voetjes op de grond en daar gaat ze weer. Marleen draait zich ondersteboven en klemmt de paal tussen haar heupen en haar schouder. Kijk mama, zonder handen! De fotograaf drukt af op het juiste moment. Net wanneer Marleen precies in dezelfde positie hangt als de vrouw die achter haar op de muur is geschilderd. "Dit is mijn *signature move*", zegt Marleen. "Hij heet The Jade, vernoemd naar een Amerikaanse paaldanseres die enkele straffe houdingen heeft bedacht. Atletisch paaldansen zoals ik doe, is een relatief jonge sport. Er komen nog altijd nieuwe moves bij."

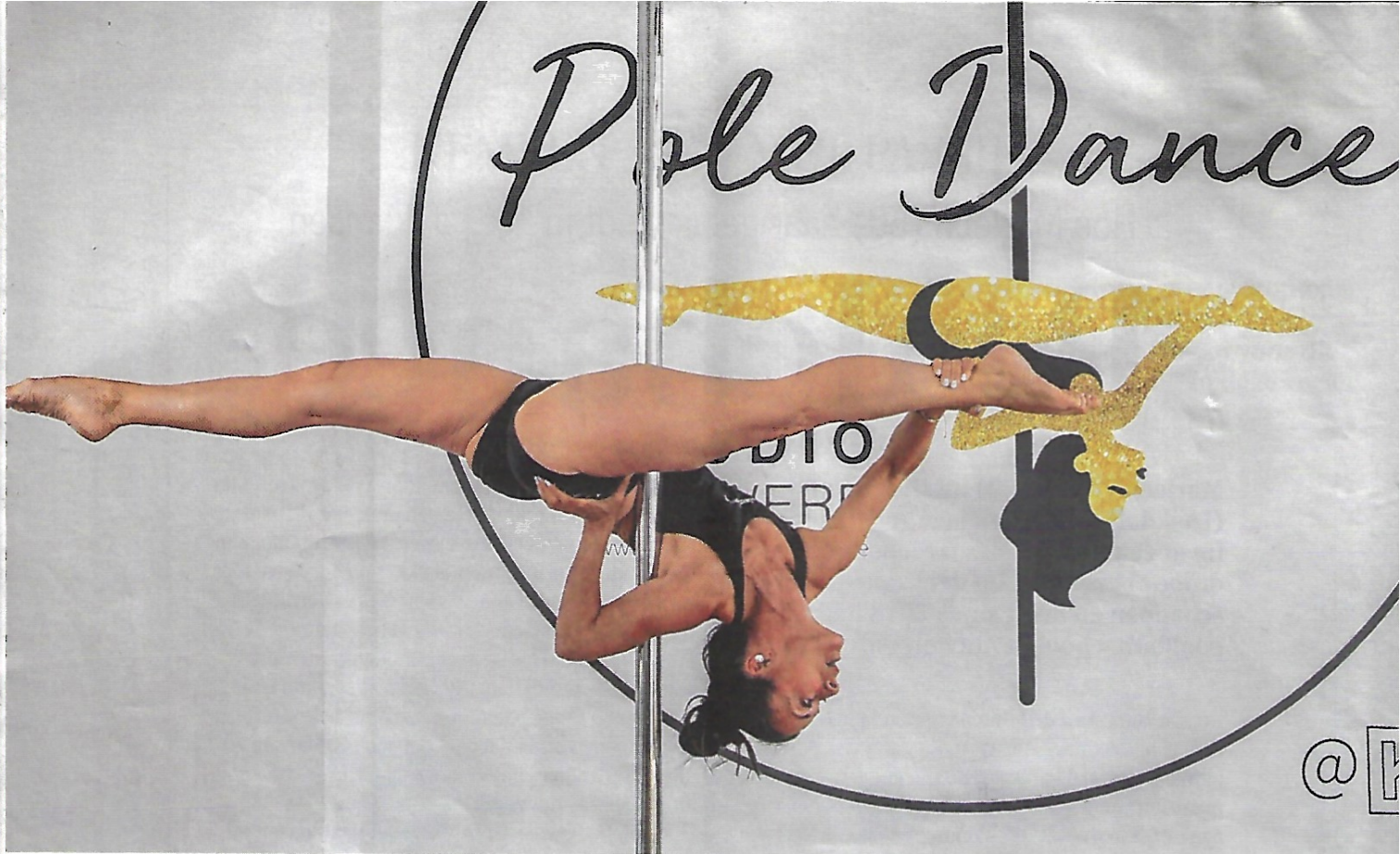
Hoe zou het geweest zijn als ze het paaldansen op haar 20ste had ontdekt in plaats van op haar 40ste? "Ja, dan was het misschien wel anders gelopen. Er zijn kansen die ik moet laten liggen door mijn leeftijd. In mijn tuin in Laakdal een lesstudio bouwen bijvoorbeeld. Dat is iets wat ik niet meer aandurf. Anderzijds was het twintig jaar geleden ook een heel andere tijd. Toen had paaldansen een ander imago." Dat van louche bars en naakte danseressen op stiletto's. "Sowieso heb ik niets dan respect voor die discipline van het paaldansen. Probeer dit maar eens op hoge hakken. En ze laten het er nog sensueel uitzien ook. Geloof me, dat is niet evident." Marleen geeft zelf alleen lessen atletisch paaldansen. "Geregeld organiseren we hier wel workshops exotisch paaldansen. Mét hakken dus."

"Het is echt een boost voor je zelfvertrouwen"

LEERLING DORIEN DE VROEY

Meme Marleen

"Ik moedig mijn leerlingen ook aan om aan *street poling* te doen", zegt Marleen terwijl ze even een slokje water drinkt. Houdingen uitvoeren aan lantaarn- en andere doordeweekse palen is dat. "Dat levert vaak leuke beelden op. Een foto van mezelf in het ziekenhuis, terwijl ik rond de paal van mijn baxter hang, is zo een paar jaar geleden viraal gegaan. Op sociale media is er toen een meme van gemaakt."



Marleen voert haar signature move uit, The Jade. Ze liet hem zelfs verwerken in de logo van haar studio.

Rechts: Na een opwarming, slingeren Dorien en Laura rond de paal.

'Wanneer je ziek bent, maar paaldansen je leven is', stond er in het Engels bij. Die is toen massaal gedeeld", glimlacht ze.

Als paaldansen je leven is. Voor Marleen is het bijna zo. Ze verhuisde voor haar passie zelfs deeltijds van de Kempen naar Antwerpen. "Ik voel me een stadsmens, maar ben al dertig jaar getrouwd met een raschte Kempenaar. Mijn man Wim krijg ik niet weg uit Laakdal." Een aantal jaar geleden vond het koppel het ideale compromis: een flat in de stad. Een plek om naartoe te gaan als Marleen de stille Kempen wil ontvluchten. "Zoals andere mensen een buitenverblijf vinden aan zee, hebben wij een stekje in de stad. Tegenwoordig ben ik hier elke week van maandag tot donderdag, de dagen waarop ik lesgeef. Ik ben hier doodgraag. Het weekend spendeer ik in Laakdal. Of mijn man komt naar hier."

Marleens man Wim is misschien wel haar grootste fan. "Hij is tuinarchitect en een heel ander type dan ik. Maar hij steunt me door dik en dun. Wim zag al snel hoe blij ik word van paaldansen. 'Als dat je zo gelukkig maakt, dan moet je dat blijven doen', zei hij jaren geleden al. En voilà."

Paaldansen kwam voor Marleen op het ideale moment. "Rond mijn veertigste heb ik mentaal een zware periode gehad. Ik ben er bovenop gekomen door te sporten. Eerst lopen, daarna yoga." En dan was er die vriendin met haar zot voorstel. "Zij had een bon voor een workshop paaldansen en vroeg of ik meewilde." Uit nieuwsgierigheid zei Marleen ja. Sindsdien is er geen stoppen meer aan. "Het paaldansen heeft me zo veel gebracht. Ik kan mijn leer-

"Iedereen is welkom. Groot, klein, dik, dun, dat maakt allemaal niet uit"

'POLEMOM' MARLEEN COUSIN

lingen telkens weer een portie kracht, lenigheid en zelfvertrouwen geven. Het mooiste wat er is."

Net geen podiumplaats

De les gaat bijna beginnen. Marleen neemt een doekje en ontsmet de palen. Eentje heeft een bronzen kleur. "Dat is onze brasspaal. Er zit geen nikkel in, ideaal voor mensen die daar allergisch aan zijn. Als je er met je handen over wrijft, ruiken ze naar centjesgeld." Elke paal heeft een diameter van 45 millimeter. "De standaarddikte voor wedstrijden. Handig voor leerlingen die ambities hebben in die richting", zegt Marleen. En zij kan het weten, want ze nam al meermaals deels aan competities. "De eerste keer deed ik mee om mijn gezin het zwijgen op te leggen", lacht ze. "Samen met Wim heb ik twee kinderen. Rosemarie is 26, Willem 25. Zij lachten er in het begin mee dat hun moeder paaldanst. 'Wacht maar tot je me ziet meedoen aan wedstrijden', zei ik. 'Dan zal het lachen jullie wel vergaan.' In 2015 nam ik deel aan het Belgisch Kampioenschap en werd ik meteen vierde. Het jaar erop wilde ik voor een podiumplaats gaan, maar eindigde ik als vijfde. Een teleurstelling." Of toch niet helemaal, haar gezin was vanaf dan helemaal mee. "Sindsdien

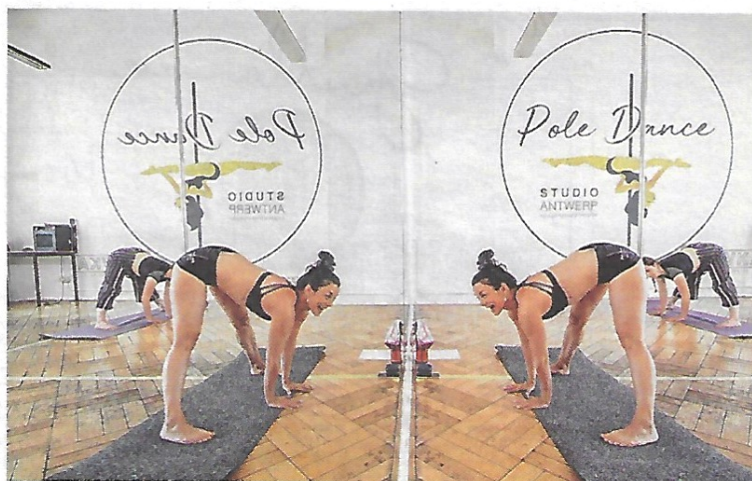
steunen ze me volledig. Tijdens de lockdown gaf ik van thuis uit les via Zoom. Toen stond er dus een paal in huis. Om te lachen hingen mijn huisgenoten daar wel eens in."

Er komen twee jongedames de zaal binnen. Dorien De Vroey (25) en Laura Vandenbussche (26) zijn geen beginners meer. Ze weten dat het komende uur zweeten wordt. "Fitness hou ik nooit vol", zegt Laura. "Maar dit is echt leuk." Dorien knikt. "Het is echt een boost voor je zelfvertrouwen." De positieve commentaar doet Marleen stralen. "Ik ben blij dat Dorien dat zelfvertrouwen aanhaalt, want dat vind ik heel belangrijk. Ik zie mijn leerlingen veranderen. Tijdens de eerste les staan ze hier met een losse short en een grote T-shirt. Na les vier of vijf gaat die kleding uit en durven ze voor een strakke short en top gaan. Voor paaldansen is het belangrijk dat je blote huid de paal raakt. Te veel kleding belemmert je. Je huid moet op de juiste plekken contact maken om te vermijden dat je van de paal glijdt."

Na een korte opwarming is het aan Dorien en Laura. Met de hulp en duidelijke aanwijzingen van Marleen zwieren ook zij hun lichaam in de vreemdste bochten. Het is hard werken. "Kun je je voorstellen dat je hierbij nu ook nog sexy moet kijken?", lacht Marleen. "Niet simpel hoor! De blauwe plekken die we krijgen tijdens het sporten noemen we trouwens *pole kisses*. Die horen erbij."

Tijdens elke oefening komt Marleen een handje – of een voetje, dijtte of elleboogje – helpen. Het lijkt haar niet te vermoeien. "Ja, dat is training he. Dat mijn lichaam er zo uitziet, heb ik niet alleen te danken aan goeie genen", glimlacht ze. Marleen is eind vorig jaar 50 geworden. Hoe lang is dit nog vol te houden? "Ik blijf doorgaan zolang ik kan. En als het fysiek niet meer lukt, dan ga ik opnieuw kunstschilderen", klinkt het nuchter. "Dat heb ik vroeger nog gedaan en dat lag me ook."

Ooit zag haar leven er heel anders uit. "Op het moment dat ik deze school startte, werkte ik halftijds



als secretaresse in een bedrijf. Die job heb ik opgegeven toen ik steeds meer leerlingen kreeg en extra lesmomenten moest organiseren. Ondertussen werk ik met een lange wachtlijst." Het merendeel van haar leerlingen zijn vrouwen. "Er zitten maar vier mannen in mijn lessen. Die worden door de dames op handen gedragen. Mijn jongste leerlinge op dit moment is 20, haar noem ik mijn puppy. En de oudste? Dat ben ik (*schatert*)!"

INFO: www.poledanceantwerp.be

Paaldans voor beginners

1. Laat hoe je eruitziet, je gewicht, of hoe sterk of lenig je bent niet bepalen of je start met paaldansen. Iedereen is onzeker de eerste les. Deze sport is echt voor elk lichaamstype. Je zal door regelmatig naar de les te komen, sowieso sterker (en leniger) worden.
2. Zorg dat de lesgevers van de studio waar je les wil volgen,

een opleiding hebben gevolgd om lessen te geven. Zij hebben vaak meer aandacht voor blessure-vermijdende lessen en technieken.

3. Vergelijk jezelf niet met anderen. Tijdens een les ben je sowieso erg gefocust op je eigen ding, zonder dat je 'polewives' je zullen veroordelen: iedereen zal worstelen en afzien, en net

dat scheidt een band.

4. Laat je inspireren door andere paaldansers. Interessante accounts om te volgen op Instagram zijn: @polenick, @polecricket, @marlofiken, @stefaniepoledanceantibes, @danrosenpole, @polelols, @aurora.pole, @lauradesouter_ en uiteraard @poledanceantwerp