

'Ik weet nu wat ik waard ben'

„Als ik op straat loop, kijken mensen me wel eens aan met zo'n blik van 'jou ken ik toch ergens van', zegt Angéla Kramers. Dat 'ergens' slaat dan door-gaans op haar deelname aan de Dolly Dots, de populaire popgroep uit de jaren tachtig. Maar waar bijvoorbeeld ex-Dolly Dot Angela Groothuizen in de muziek bezig bleef, sloeg Angéla Kramers een heel andere richting in. Over die beslissing en de gevolgen die dat in haar leven had, schreef ze een bijzonder boek: 'Van regenworm tot pauw. Mijn weg naar een unieke vorm van yoga en beweging'.

Boeken over yoga zijn er in ruime mate, maar 'Van regenworm tot pauw' heeft in meerdere opzichten iets bijzonders. Ten eerste gaat Angéla Kramers uit van een bijzondere yoga-vorm die in Nederland nog niet erg bekend is: de dierengateways. Het is een methode die is ontwikkeld door de Israëlische danseres en choreografe Or Bagim. In deze gateways doe je bepaalde bewegingen van dieren na, probeer je hun wezen te benaderen, om zo je eigen emoties te leren kennen. Een tweede bijzonderheid in dit boek is dat ze op de beschrijvingen van deze gateways openhartige persoonlijke verhalen laat volgen, waarin ze uitlegt wat die specifieke gateway (toegang) voor haar betekent. Daarin komt van alles aan de orde, van de geboorte van haar zoon Sam, die het syndroom van Down heeft, tot haar cocaïnegebruik in een verleden en het leren accepteren van zichzelf.

Beangstigend

„Ik was lange tijd erg onzeker en durfde amper toe te geven aan mijn gevoelens. Toen ik vroeger zo bekend was, gebeurde het allemaal maar met me, ik liet me meedrijven met de stroom. Al die publiciteit was af en toe ook ronduit bedreigend of beangstigend en soms zelfs beledigend.” In haar boek beschrijft ze hoe het roddelblad Privé na de geboorte van haar zoon kopte met: 'Angéla baart mongool'. „Dat was zo grof. Ik was juist zo blij met hem.” Was ze dan niet bang om met dit boek opnieuw in de publiciteit te komen en nogmaals in die mallemonen te moeten stappen? „Nee, want nu ben ik veel zelfverzekerder. Ik ben niet meer bang voor publiciteit. Nu weet ik wat ik waard ben. Ik heb eigenwaarde gekregen en sta veel steviger in mijn schoenen.”



Angéla Kramers schrijft boek over bijzondere vorm van yoga

Angéla Kramers.

Die weg naar zelfverzekerdheid heeft ze kunnen nemen door yoga te beoefenen. „Ik begon zo'n 25 jaar geleden met radja-yoga. Van die heel relaxte oefeningen waarin je veel moest liggen. Was echt balsam voor de ziel. Toen volgde Hatha yoga en, Kashmir yoga. Op een gegeven moment ontmoette ik Or Bagim, een Israëlische die een heel bijzondere yogavorm had ontwikkeld. Door haar heb ik de dierengateways leren kennen. Er zijn er in totaal 36, maar ik heb er twaalf uitgepikt die voor mij veel betekenen en waar ik ook wat persoonlijks over kon vertellen. Elk dier belicht een ander stukje van de menselijke psyche. De dierengateways nodigen je uit om alle gevoelens te erkennen in jezelf. Ze hebben

mij bevrijd van negatieve gevoelens en gedachten. Ik ben er een sterker mens door geworden.” „De Octopus bijvoorbeeld stelt de buik centraal. Door deze buikoefening te doen kun je emoties vrij maken en weer laten gaan. De Octopus gaat over het aanvaarden van jezelf. De Kat leert je genieten van je eigen lichaam, de Slang leert je focussen en de Landschildpad leert je aarden”, aldus Angéla. Wat is voor haar het grootste verschil tussen de huidige populaire yogavormen en deze dierengateways? „Dit gaat echt over persoonlijke groei. Je moet jezelf laten zien in een groep, je moet je géne overwinnen en dat gaat stap voor stap.”

Angéla Kramers had er eigenlijk nooit bij stilgestaan dat ze

haar levensverhaal in een boek zou kunnen verwerken. „Op een dag kreeg ik een mailtje van uitgeefster Marja Duijn van de Arbeiderspers. Ze had gehoord dat ik een yogastudio heb en bezig ben met dierengateways. Het leek haar een geweldig idee om mijn 'reis van buiten naar binnen en weer terug', zoals zij dat noemde, op te schrijven. Ze heeft me niet verplicht om al die persoonlijke verhalen te vertellen die voor mij bij die gateways horen, dat wilde ik graag zelf. Maar soms was dat best lastig. Kijk, die verhalen over dat cocaïnegebruik en de operaties die mijn zoon Sam moest ondergaan, de angst die ik toen ondervond, dat had ik al vaker verteld, maar soms moest ik echt diep graven. Ik moest

ook voortdurend een balans zoeken. Als je over je verleden vertelt in een boek, kun je een heleboel rekeningen vereffenen als je dat zou willen. Je kunt alle shit die je hebt meegemaakt opschrijven en daarmee wraak nemen op mensen die je kwaad hebben berokkend. Maar dat wilde ik niet. Ik dacht voortdurend: 'voelt dit goed voor mezelf om dit te vertellen?' De gateways bleken voor Angéla Kramers in vele opzichten heilzaam. „Ik ga daarmee steeds een stap verder in mijn persoonlijke ontwikkeling, leer steeds meer over mezelf. Ook voel ik me erg thuis in de wereld van sjamanen en de oude indianen en de gateways zijn voor mij een ingang naar die wereld.” Voor

sommige mensen kan dit heel zweverig klinken. Kan ze zich daar iets bij voorstellen? „Als je het leven niet aan durft te gaan, je niet verbindt met het leven en je verliest in verslavingen, dan kun je ook heel zweverig worden. Alles wordt dan heel hard en heftig en je wordt heel kwetsbaar. Ik ben door het aanleren van deze gateways juist met beide benen op de grond gezet. Ze hebben me sterker gemaakt, zelfbewuster. Dat wil ik nooit meer verliezen.”

HANNEKE VAN DEN BERG

Angéla Kramers: 'Van regenworm tot pauw'. In samenwerking met Maartje Oosterhof. Uitg. De Arbeiderspers, € 19,95.

FOTO CARIN VERBRUGGEN

Scorsese maakt mogelijk film over Elizabeth Taylor

LONDEN - Regisseur Martin Scorsese is ingeschakeld voor het maken van een film over de onstuimige relatie van actrice Elizabeth Taylor en acteur Richard Burton, weet de BBC.

Het liefdesverhaal van de twee Hollywoodgrootheden is opgeschreven in het boek 'Furious love'. De auteurs kregen hiervoor toegang tot liefdesbrieven van

Taylor en Burton. Als we het boek mogen geloven was de liefde tussen de twee groots en meeslepend. Paramount heeft de rechten van het boek gekocht en wil dat regisseur Scorsese de film gaat maken. Ze zitten volgens bronnen in de onderhandelingsfase.

Filmlegende Elizabeth Taylor overleed in maart 20n op 79-jarige leeftijd aan hartfalen.

Laurie Anderson komt met 'Delusion' naar Holland Festival 'Mystieke kant interesseert me'

Zangeres, violiste en performance-artieste Laurie Anderson werd in 1981 wereldberoemd nadat haar liedje 'O Superman' onverwacht een wereldhit werd. Twintig jaar geleden trouwde ze met rockster Lou Reed. Ze komt naar het Holland Festival zom met haar performance show 'Delusion'.

Een gelaagde performance als 'Delusion' laat zich volgens Laurie Anderson (63) moeilijk in woorden vatten, maar toch vertelt ze honderduit over dit mysterieuze, soms bizarre universum bevolkt door nonnen, honden, IJslandse elven, golems, spookschepen, archeologen en dode familieleden. Anderson: „'Delusion' gaat over liefde, politiek, wetenschap, mensen, kinderen, honden, dokters, priesters. Wat dat betreft, is het inderdaad net zoals in het leven.”

Onaardse muziek, originele visuele ontwerpen en Andersons persoonlijkheid dragen de show die is opgezet als een serie korte verhalen die schakelen tussen realiteit, droom en mythe. Bij een kind van de protest-generatie ligt het voor de hand te zoeken naar een boodschap, maar Anderson maakt performances vanuit haar fascinatie voor beeld en geluid: „Als ik daarmee een simpele boodschap wilde brengen, zou ik een website maken met: 'Dit is mijn boodschap.'”

Hoewel 'Delusion' ingaat op gecompliceerde zaken als deeltjesversnellers en de oorsprong van het Russische ruimtevaartprogramma, hoeft niemand bang te zijn voor hogere wijskunde. Anderson: „Het is de



Laurie Anderson komt naar het Holland Festival. FOTO GPD/TIM KNOX

mystieke kant die mij interesseert. Zo was de drijfveer achter het Russische ruimtevaartprogramma een mystiek geloof uit de negentiende eeuw waarin de overleden voorvaderen terug te vinden waren op de maan.” De Russische mystieke bron interesseerde Anderson omdat 'Delusion' is geïnspireerd op de speech die haar moeder op haar doodsbed gaf. Anderson: „Haar verscheiden was erg inspirerend; alsof je Voltaire zag sterven. Ze sprak eerst over haar voorouders en daarna over de geschiedenis en de mensen op aarde. In laatste instantie begon

ze te praten tegen dieren die ze in het plafond zag. Ze deed dat zo mooi dat ik dacht dat het fantastisch zou zijn als je zo tegen anderen kon praten. Uit dat verlangen is 'Delusion' ontstaan.” Van het doodsbed van haar moeder tot het verwerken van de muziek van Arvo Pärt rijst het beeld op van een bloedserieuze workaholic. Anderson wuift die suggestie resoluut van de hand: „Ik doe veel triviale dingen. Af en toe moet het verstand tenslotte worden uitgeschakeld, anders word je gek.”

Volgens Anderson zijn we onderdeel van een productiemachine geworden en wordt er te veel druk op ons uitgeoefend. Anderson: „Aan die technocratische 24-uurs economie valt weliswaar niet meer te ontkomen, maar je kunt wel je horloge weggooien. Dan kom je er al een beetje omheen.”

Haar privéleven is opmerkelijk rustig, gelet op het feit dat ze toch alweer twintig jaar getrouwd is met rock-'n-roll-icoon Lou Reed. Dat is een man die journalisten met enige regelmaat na de eerste vraag de deur wijst. Privé heeft Anderson echter geen kind aan Reed: „Lou heeft inhoud. De Amerikaanse muzikkers niet. Die komen rustig binnen met de openingszin dat ze zijn nieuwe plaat niet hebben gehoord, maar toch graag willen weten hoe die klinkt. Of ze slaan de muziek over en vragen naar de naam van zijn vriendin of het merk schoenen dat hij draagt. Dat is einde oefening bij Lou.”

Zelf is Anderson minder principieel: „Gisteren begon een journaliste met een vraag over het merk en type make-up dat ik gebruikte. Ach, ik geef gewoon braaf antwoord op zulke vragen, hoor. Maar verder ben ik een echte New Yorkse kunstsnob. Wij denken dat hoe meer mensen het goed vinden, hoe slechter het is. Voor commercieel succes ben ik nooit gegaan. Gelukkig kent het Holland Festival een cultureel sterk ontwikkeld publiek. Je hoeft er geen knieval voor te maken.”

RENÉ SEGHERS

Laurie Anderson: 'Delusion', 12 juni, Muziektheater Amsterdam, in het kader van het Holland Festival



Schoonheid

De filosoof George Steiner zei ooit te worstelen met de vraag: hoe is het toch mogelijk dat in de nazivernietigingskampen overdag de SS'ers joden zonder meer de gaskamers in stuurden om 's avonds te luisteren naar de muziek van bijvoorbeeld Beethoven en Schubert. Muziek van een schoonheid die hen raakte en die ze ook ten volle begrepen.

De afgelopen week werden we overspoeld met verhalen over de gevangenneming van de Servische generaal Ratko Mladic. Hij zou tijdens de oorlog in het voormalige Joegoslavië onder meer verantwoordelijk zijn geweest voor de moord op ruim achtduizend moslimmannen uit het dorp Srebrenica. In het mediacircus rond zijn arrestatie trof me vooral het feit dat Mladic had gevraagd om boeken. Grote literatuur van onder anderen de Russische schrijver Lev Tolstoj. Als ik Mladic nu iets zou mogen vragen, dan zou ik waarschijnlijk niet direct willen weten hoe dat nou zat daar in Srebrenica. Ik zou vragen: „Waarom Tolstoj?” Zou hij beginnen met 'Anna Karenina'? Of wellicht 'Oorlog en vrede'? Met zulke boeken valt aardig wat tijd te doden, ze ontroeren en er valt ook veel aan te begrijpen. Wat zou Mladic raken in de monumentale roman 'Oorlog en vrede'? De liefdesgeschiedenis van de beeldschone Natasha? De realistische beschrijving van veldslagen? De manier waarop de Russen uiteindelijk Napoleon versloegen? De gedachte van maarschalk Koetsozov dat tijd en geluid je beste bondgenoten zijn? Is de tot inzicht gekomen Pierre Besoekov zijn held? Herkent hij zich in de redenering van Tolstoj dat oorlog het onbeheersbare vernietigende resultaat is van het menselijk instinct? Ik hoop dat de rechters van Mladic eerst Tolstoj nog eens goed lezen. Ik zou ook zijn muzikale voorkeur graag kennen. Dan zijn ze al aardig op weg naar het antwoord op die grote vraag hoe het werkelijk zat in Srebrenica.



Rembrandthuis
Op 10 juni is het exact honderd jaar geleden dat het Rembrandthuis als museum zijn deuren voor publiek opende. Om dit te vieren zal Museum Het Rembrandthuis die avond van 18 tot 22 uur gratis open zijn voor iedereen, met een keur aan speciale feestelijke activiteiten. Aan de opening van het museum op 10 juni 1911, met Koningin Wilhelmina als de eerste bezoeker, was een renovatie van enkele jaren vooraf gegaan, waarbij architect De Bazel het voormalige woonhuis van Rembrandt vooral als prentenkabinet had ingericht. Sindsdien, 100 jaar later, is er veel veranderd. Het Rembrandthuis werd in de jaren 90 van de vorige eeuw ingrijpend gerestaureerd en het interieur werd op basis van diepgaand wetenschappelijk onderzoek gereconstrueerd om een zo getrouw mogelijke weergave te geven van de 17de-eeuwse woon- en werkomgeving van Rembrandt. Een nieuwe vleugel werd gebouwd, die in mei 1998 werd geopend, waarin naast tijdelijke tentoonstellingen ook een wisselende selectie van de collectie Rembrandt-etsen permanent wordt vertoond. Nu, 100 jaar later, ontvangt het museum gemiddeld 200.000 bezoekers per jaar. Rembrandts heringerichte huis aan de Jodenbreestraat, waar hij van 1639 tot 1658 woonde en werkte, is in zijn volle glorie te zien. De vertrekken zijn ingericht met authentieke 17de-eeuwse meubelen, en de muren zijn behangen met een steeds rijker wordende collectie schilderijen van beroemde tijdgenoten, maar ook met werk van Rembrandt zelf. Museum Het Rembrandthuis is tevens zeer verheugd om bij deze gelegenheid naar buiten te brengen dat zij de trotse tijdelijke bezitter is van Rembrandts recent herontdekte, in 1637 geschilderde Portret van Eleazar Swalmius (1582-1652), gereformeerd predikant te Amsterdam. Het portret is voor 7 jaar in bruikleen verkregen van het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen. Meer informatie: www.rembrandthuis.nl

Expositie lichtkunst
Koningin Beatrix heeft eerder deze week in Kijkduin in Den Haag een tentoonstelling van glas- en lichtkunstwerken geopend. Op de Biënnale Kijkduin 2011 exposeren achttien kunstenaars uit zeven landen in totaal twintig monumentale werken. De kunst staat tot en met 26 juni op de boulevard, de duinen en op het plein van de badplaats. Er wordt gebruikgemaakt van energiezuinige led-verlichting. Een zonnecollector wekt overdag de benodigde elektriciteit op. Op de Biënnale Kijkduin gaan de kunstenaars dit jaar in op de verworvenheden, de zegeningen en de bedreigingen van de chemische wetenschap. De gratis toegankelijke expositie is opgenomen in het programma van het door de VN uitgeroepen Internationale Jaar van de Chemie.



Chinese kunst
Den Haag huisvest in de zomermaanden de grootste expositie van Chinese beeldende kunst die Nederland ooit heeft aange-daan. De expositie 'Den Haag onder de Hemel' herbergt elf grote beelden die op het Lange Voorhout in het centrum komen te staan. In het museum Beelden aan Zee zijn tegelijkertijd zestien Chinese sculpturen te zien en een grote installatie die bestaat uit dertien onderdelen. De tentoonstelling is van 6 juni tot en met 11 september in de hofstad te zien. Prinses Máxima verricht op maandag 6 juni de opening van 'Den Haag onder de Hemel'.

African Hip Hop Jam
Het geluid van jong Afrika klinkt op 8 juni in De Melkweg in Amsterdam bij African Hip Hop Jam. Rappers Waraba en Master Nomila, uit Mauretanië en Senegal, laten dan in hun lokale Afrikaanse taal Wolof van zich horen. De rappers verenigen hun muzikale krachten ook met Thoro Borough Symphony, een groep van acht zangers en spoken word artists uit Amsterdam. Waraba en Master Nomila zijn voor het eerst in Nederland voor een talentontwikkelingsprogramma dat is geïnitieerd door Muziekclub Brabant en Mundial Productions en gesteund door het Prins Claus Fonds. Het intensieve programma van enkele weken is erop gericht alle talenten te ontwikkelen die nodig zijn om succesvol muzikant te zijn. Kaarten voor het optreden op 8 juni zijn verkrijgbaar via www.melkweg.nl. Van 15 april t/m 20 juni zijn Waraba en Master Nomila in Nederland voor het VERS Mundial programma. Samen met Iraanse zanger, songwriter en basgitarist Maral Afsharian en Zuid Afrikaanse jazz pianist Marvin Manyaka volgen ze workshops van pianist Jeroen van Vliet en componist Martin Fondse en treden ze op. Op 8 juni wordt ook de korte documentaire Hali Halisi vertoond over Hip Hop in Tanzania. In deze documentaire wordt duidelijk dat Hip Hop daar in de eerste plaats een communicatiemiddel is. In tegenstelling tot de macho teneur van vele rapteksten, spreken deze hiphoppers in scherpe bewoordingen over de machtsverhoudingen in het door AIDS geteisterde Tanzania.

