

FREDERICIA/SYDDANSK MAVEDANSER FORENING

Medlemsblad 1-2025



**VÆR VELKOMMEN
2025!**



Familien Lund

besøg vores hjemmeside www.fredericiamavedans.dk

VELKOMMEN TIL MEDLEMSBLAD 1-2025!

Årets første blad. Hvad vil 2025 byde på? Bliver det sjovere og vildere end 2024? Det ved vi ikke endnu, men det har potentiale. Vi er kommet godt fra land i januar måned og vi forsætter ind i forårssæsonen med masser af undervisning i Trekantområdet og så ser vi med stor forventning frem til Bellydance Dream Hafla.

Vi lægger ud med et tilbageblik på januars aktiviteter. Mange af jer er i gang med at sy kostumer og andre overvejer hvordan de skal gribe det an. Find inspiration i artiklen side 7. Hvem er Aida Nour der lægger navn til en trinsekvens? Læs et portræt af hende på side 13.

GOD LÆSNING!
Fahrida

Vil du være med til at forme vores blad? Har du en historie, et spørgsmål eller et emne, du brænder for? Del det med os! Sammen kan vi skabe et blad, der inspirerer og udvikler os alle. Du er velkommen til at foreslå emner eller sende os din egen artikel. Vi hjælper gerne med at få dine tanker på papir.

Send det til:
formand@fredericiamavedans.dk

I DETTE NUMMER KAN DU LÆSE

FMFs dansekalender	3
Nyt fra formanden - Kære medlem!	4
God begyndt er halv fuldendt!	5
Skab dit funklende mavedanserkostume !	7
Aida Nour: Fra Folklore til Raqs Sharki!	13
Bellydance Dream Hafla	17



SÆT KRYDS I KALENDEREN!



- ⇒ **1. februar: Forårssæson starter**
- ⇒ **3. februar: Holdundervisning starter
Fredericia**
- ⇒ **23. februar: Bellydance Dream Hafla
Fredericia**
- ⇒ **26. april: Generalforsamling, opvisning og
fotosession - årets tema er HÅB
Fredericia**
- ⇒ **6. juni: Opvisning ved Madsby
Fredericia**
- ⇒ **30. august: Stafet for Livet
Vejen**

På gensyn!



AzizAs Bella kostume Foto: Fahrid

Kære medlem!

Hos os i FMF starter foråret den 1. februar. Vi har sagt farvel til 2024 og på festlig vis sagt velkommen til hinanden og 2025 ved vores nytårskur.

Nu har vi også lagt efterårssæsonen bag os og er trådt ind i den vårfriske sæson der strækker sig frem til udgangen af maj.

Det betyder så også at vi er trådt ind i en ny betalingsperiode.

Hvis du ikke allerede har **overført 895,- DKK** så er det nu du skal gøre det, hvis du altså vil deltage ugentligt på vores hold i Kolding, Vejen og fra og med mandag den 3. februar også Fredericia. Hvis du ved at du kun kommer sporadisk så benyt dig af vores drop-in tilbud om at betale 100,- DKK pr/gang.

Mangler du lige at få betalt medlemskabet så er prisen stadig **kun 75,- DKK**.

Betalingen kan ske via

MobilePay til 57044 eller som bankoverførsel til Reg.nr.: 9570 Konto.nr.: 0012524471

Har du spørgsmål eller brug for hjælp?

Kontakt Fahrída på

tlf: 6068 4313

Bellydance Dream Hafla 2025

Årets Bellydance Dream Hafla nærmer sig og vi glæder os til at se, hvor mange dansere og tilskuere der kommer, og ikke mindst til at se alle de smukke danse.

Det er også en dag hvor vi kan lære nye danseveninder at kende og hilse på dem det er længe siden vi sidst har set.

Solodebut: Dagen er også en oplagt mulighed for at springe ud som solodanser i trygge rammer. Er du på spring? Hvis du er, så husk at tilmeldingsfristen er den 9. februar og det er Aziza der som arrangement koordinator skal have **tilmeldingsblanketten** som du kan finde link til på vores hjemmeside. - Vi ser frem til at se din dans!

Bazar: Har du kostumer, rekvisitter, smykker ect. du ønsker at sælge, så book et bazarbord (hos Aziza) hvis du har meget eller læg det på det fælle bazarbord og sæt pris og telefonnummer fast på genstanden, så køberne kan betale med MobilePay.



BDH 2024 Foto.: Preben Wassmann

FMF 1-2025:
God begyndt er halv fuldendt!



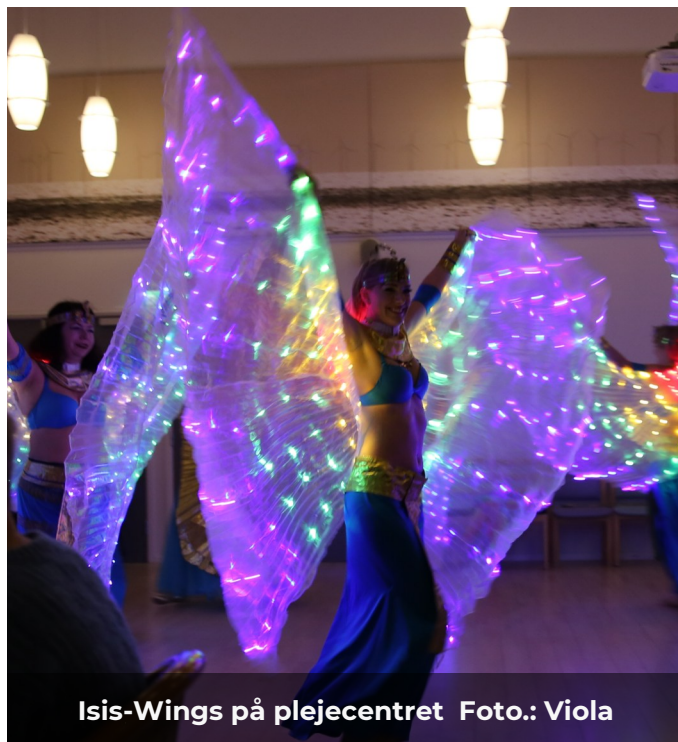
Dans med vifteslør Foto.: Mikkel

**Som bekendt er godt begyndt er halvt fuld-
endt. 2025 har vi begyndt godt!**

8. januar fejrede vi nytåret med en hyggelig sammenkomst for alle medlemmer i vores træningslokaler i Vejen. Efter juleferien var mange ivrige efter at danse igen. Aftenen bød på hygge og samtaler på kryds og tværs, hvor alle fik ønsket hinanden et godt nytår. Før vi satte os til bords med den medbragte mad, startede vi med en introduktion til den nye vifteslør-koreografi. Det var en spændende udfordring. Vivi Højer og Sofie Rosenberg, to tidligere dansere, kom på besøg, hvilket var til stor glæde for os alle. Under middagen diskuterede vi planerne for koreografier i 2025 samt de kostumer, vi skal bruge og have produceret. Der kom mange gode ideer på bordet, og vi ser frem til et spændende år med ekstraordinære koreografier. Kalenderen vil hurtigt blive fyldt med shows og optrædener, så der er meget at se frem til. Velkommen til 2025!

25. januar afholdtes en Begynder Workshop i Fredericia Sundhedshus.

Til stor overraskelse og glæde deltog kursister fra hele kompasset rundt, herunder København, Aarhus, Bramming og Sorø. Om formiddagen blev der undervist i grundlæggende teknikker, som senere blev sat sammen til en smuk koreografi til "Habibi Ya Eini" om eftermiddagen.



Isis-Wings på plejecentret Foto.: Viola

Der var udarbejdet to sværhedsgrader af koreografien, så efter middagspausen stødte mere erfarne dansere til. Efter workshoppen nød deltagerne hyggeligt samvær og lækker mad hos restaurant Afandi i Fredericia, der venligt åbnede halvanden time tidligere. Tak for det! En stor tak til alle, der deltog i dagens arrangement. Planlægningen af den næste workshop er allerede i gang – mere herom senere.

29. januar satte vi kursen stik vest.

Det er blevet en tradition for os at optræde for vores ældre borgere på forskellige plejecentre, og i år var ingen undtagelse. Igen i år besøgte vi et plejecenter i Esbjerg, og det er aftalt, at det ikke bliver sidste gang. Det er en stor fornøjelse at se de ældres ansigter lyse op, når de ser vores farverige kostumer, lys og bevægelser mellem hinanden. Disse mennesker, som har bygget vores samfund op, fortjener det bedste fra os. Deres hverdag er ofte fyldt med grå rutiner, så vi er glade for at kunne give dem en farverig og anderledes oplevelse. - Fahrida



Nogle af deltagerne ved WS 25/1 2025

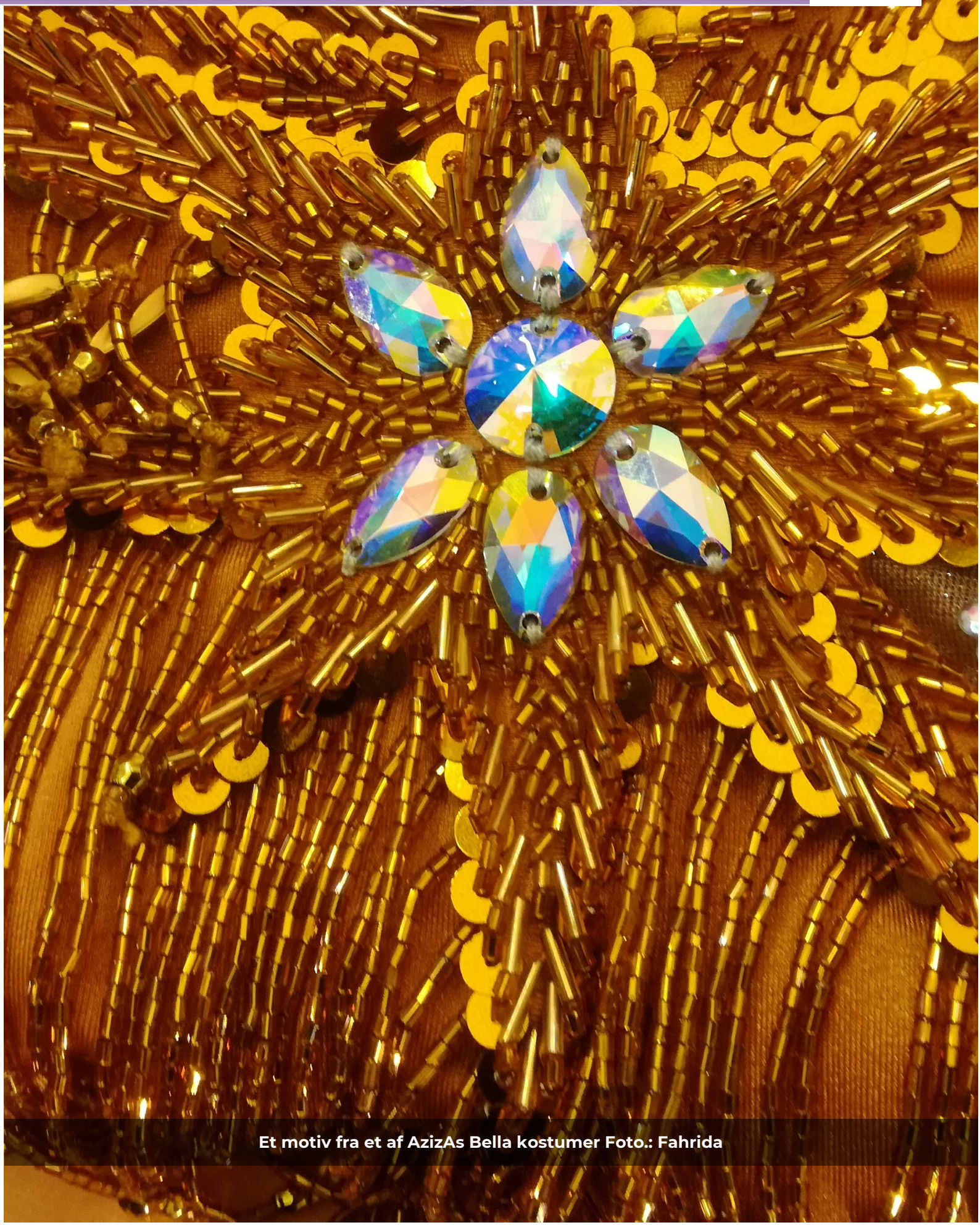


Billeder fra plejecenter i Esbjerg 25/1 2025 Foto.: Viola & Aziza



FMF 1-2025:

Skab dit funklende mavedanserkostume !



Et motiv fra et af AzizAs Bella kostumer Foto.: Fahrida



Klinker med klassisk tyrkisk tulipan motiv.

Drømmer du om at skabe dit eget, unikke mavedanser kostume, der vil få dig til at funkke på dansgulvet? Eller ønsker du at puste nyt liv i et eksisterende kostume? Så er her lidt inspiration. Denne artikel dykker ned i den forunderlige verden af kostumemotiver og giver dig inspiration og tips til at designe det perfekte kostume, der afspejler din personlighed og stil.

Traditionelle motiver med et moderne twist

Mavedanser kostumer er ofte udsmykket med smukke og symbolske motiver, der afspejler dansens rige historie og kultur. Blandt de mest populære finder vi:

Motiver fra Naturen

Naturmotiver som sommerfugle, fugle, træer og vinranker kan skabe en fortryllende effekt. Disse elementer kan sys med farverige tråde eller perler for at tilføje tekstur og dimension til dit kostume.

Blomster og blade

Roser, liljer, jasminer, lotusblomster og slyngplanter symboliserer femininitet, elegance og livskraft. De kan arrangeres i smukke mønstre,

der fremhæver kroppens bevægelser og kan enten broderes eller appliqueres på stoffet.

Påfuglefjer

Påfuglefjer er et symbol på skønhed, ynde og genfødsel. De tilføjer et eksotisk og majestætisk touch.

Måne og stjerner

Månen og stjernerne er smukke og mystiske symboler, der repræsenterer natten, mystik og det guddommelige.

Arabesque Mønstre

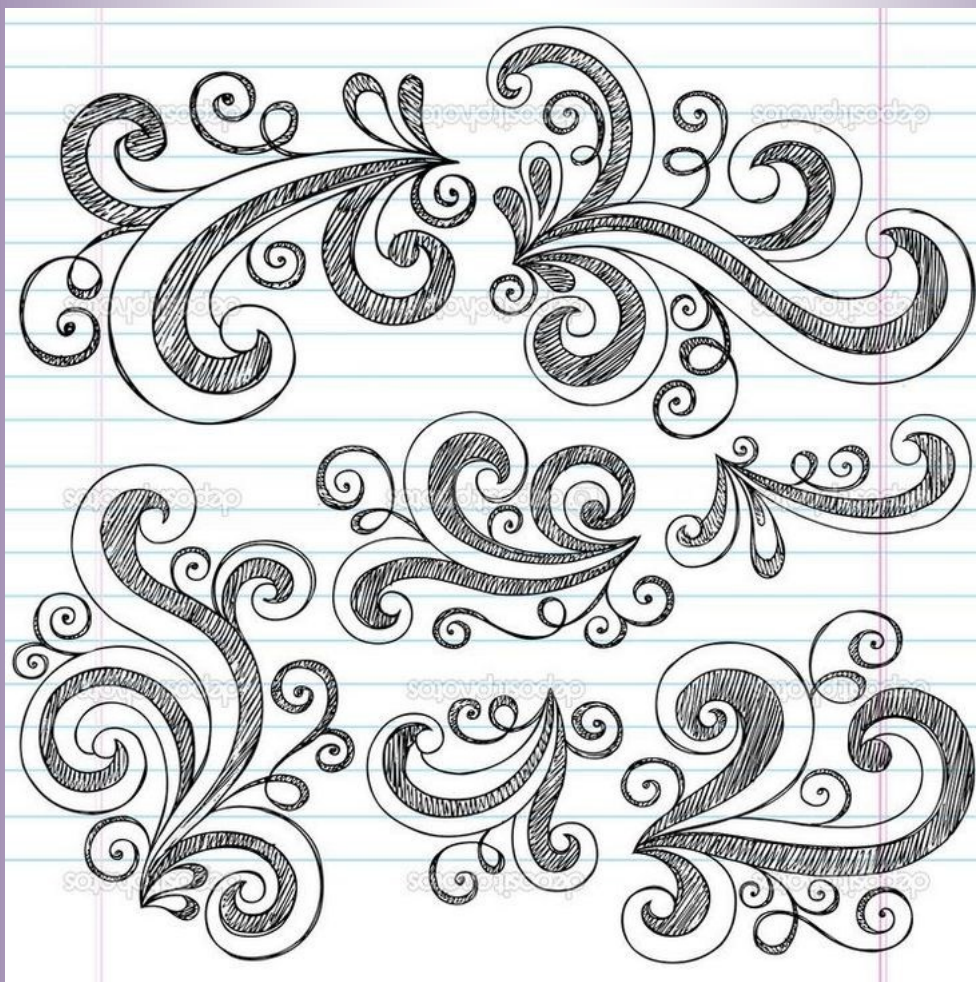
Med inspiration fra traditionel arabisk kunst er arabesque mønstre kendetegnet ved deres kompleksitet og geometriske præcision. Disse kunstværker imponerer med deres detaljerede mønstre, der skaber en visuelt spændende og dynamisk oplevelse. Sådanne mønstre kan tilføre dit kostume et sofistikeret og tidløst præg. Man kan finde inspiration i persiske, tyrkiske, arabiske og nordafrikanske kakler, kunsthåndværk samt ægte tæpper.

Swirls og S-vines

Elegante snoede linjer og mønstre, der tilføjer bevægelse og elegance til kostumet. Disse kan



MALIKA DESIGN
www.malikabelly.com



Eksempel på mønsterskitse fra Pinterest

designes ved hjælp af frihåndstegninger eller ved at finde mønstre online.

Paisley

De klassiske dråbeformede mønstre, der giver et elegant og orientalsk look. Paisley-mønstre kan symbolisere alt fra frugtbarhed til held og lykke, afhængigt af den kulturelle kontekst.

Traditionelle Symboler

Hamsa (hånden af Fatima), øje af Horus og andre beskyttende symboler er både smukke og meningsfulde. Øjet er et gammelt symbol, der menes at beskytte mod det onde øje og bringe held og lykke. Det kan også symbolisere intuition og åndelig indsigt. De tilføjer et lag af historie og



kultur til dit kostume. Symbolerne kan findes i bøger om symbolik eller ved at søge online.

Kalligrafi

Arabiske skrifttegn, der former poetiske eller meningsfulde ord og sætninger, kan med forsigtighed give dit kostume et unikt og personligt præg. Kalligrafi kan findes ved at studere arabisk skrift eller søge efter kalligrafi-designs online.

Tribal Designs

Til folkløse kostumer kan der bruge mønstre, der efterligner traditionelle stammedesign fra Mellemøsten eller Nordafrika, kan give dit kostume et autentisk og kraftfuldt udseende. Inspiration kan findes i bøger om tribal kunst eller ved at studere traditionelle stammedragter.





Du kan vælge at holde dig til de traditionelle motiver eller give dem dit eget personlige twist ved at kombinere dem på nye og spændende måder. Tilføj f.eks. perler, pailletter, spejle eller krystaller for at skabe en funklende effekt, eller brug forskellige farver og materialer for at give dit kostume et moderne udtryk.

Brug blonde som et kreativt element

En spændende måde at tilføje unikke motiver til dit kostume er ved at bruge blonde. Du kan finde smukke blonde-stoffer med forskellige mønstre, der kan klippes ud og bruges som applikationer. Sy perler, rhinsten og pailletter på de udklippede blonde-motiver.

Find inspiration overalt

Inspirationen til dit mavedanserkostume finder du overalt omkring dig. Lad dig inspirere af:

Naturen: Gå en tur i haven eller parken og studer blomster, blade og træer. Deres former og farver kan give dig idéer til smukke mønstre.

Kunst og kultur: Besøg museer, gallerier og udstillinger, og lad dig inspirere af kunstværker fra forskellige kulturer.

Mode og design: Følg med i de nyeste mode-trends, og se hvordan designere bruger farver, former og materialer i deres kreationer.

Online ressourcer: Der findes et væld af online ressourcer, hvor du kan finde inspiration til mavedanserkostumer. Besøg f. eks. Pinterest, Instagram eller blogs, der handler om mavedans og kostumer.

Tips og tricks

Start med en skitse: Inden du begynder at sy, er det en god idé at lave en skitse af dit kostume. På den måde kan du visualisere dine idéer og eksperimentere med forskellige motiver og designs.



Vær kreativ og personlig: Det vigtigste er, at du skaber et kostume, der afspejler din personlighed og stil. Vær ikke bange for at eksperimentere og prøve nye ting. Du kan altid spørge mere erfarne mavedansere til råds. Vi hjælper gerne!

Vi håber, at denne artikel har givet dig inspiration og mod til at kaste dig ud i at skabe dit eget, fantastiske mavedanserkostume. Husk, det er kun fantasien, der sætter grænser!

VI INTERNATIONAL FESTIVAL

FMF 1-2025:

Aida Nour: Fra Folklore til Raqs Sharki!



CAIRO
EGYPT

July
6-13
2020

Aida Nour

EGYPT

CAIRO KHAN
THE HOUSE OF BELLY DANCE

ro_khan@yahoo.com

14

www.cairo-khan.co

Den Ikoniske Mavedanser Bag Trinene

Lørdag den 25. januar 2025 underviste jeg ved en workshop i en koreografi, som indeholdt nogle få trin opkaldt efter den ikoniske mavedanser Aida Nour. Koreografien var rettet mod erfarne mavedansere. Men hvem er Aida Nour egentlig?

Tidlige Liv og Uddannelse

Aida Nour blev født den 28. februar 1960 i Cairo, Egypten. Allerede fra en tidlig alder viste hun en passion for dans, og da hun var seks år gammel, begyndte hun at studere klassisk ballet og moderne dans. Men det var hendes mor, også en mavedanser, der introducerede hende til mavedans, og det blev hurtigt hendes sande passion. Da hun var fjorten år gammel, sluttede hun sig til en folkløse dansegruppe i sin hjemby Alexandria. Dette blev starten på hendes rejse ind i dansens verden.

*"Egyptian dance gives
women femininity...
each dancer has her own individual style."
- Aida Nour*

Karriere i Reda Troupen

Efter sin tid i Alexandria flyttede Aida til Cairo og sluttede sig til den berømte Reda Troupe. Reda Troupe er kendt for deres professionelle præsentationer af egyptisk folkedans og er en af de mest respekterede dansegrupper i Egypten. (I medlemsblad 9 og 10 2024 læste du om Mahmoud Redas liv og passion for dansen.⁹ Her fik Aida mulighed for at optræde på store scener og udvikle sine færdigheder som danser. Hendes familie støttede hende fuldt ud i hendes karriere, hvilket var afgørende for hendes succes.



Overgangen til Raqs Sharki

I 1981 besluttede Aida at forlade Reda Troupe og overgå fra folkløse ensemblearbejde til solo orientalsk dans (Raqs Sharki). Denne beslutning blev taget både for at fremme hendes karriere og for at udforske hendes kærlighed til dans. Aida ønskede at udtrykke og kommunikere gennem den orientalske danseform og modtage øjeblikkelig feedback fra publikum. Hun fandt, at hendes træning inden for folkedans gjorde hende til en bedre underviser, da hun brugte koreografi til at strukturere materialet når hun underviste store grupper. – Ligesom Mahmoud Reda gjorde!

Kunstnerisk Filosofi og Undervisning

Aida Nour er kendt for sin evne til at improvisere og for sin dybe forståelse af musik. Hun lytter til musik og reagerer øjeblikkeligt, hvilket gør hendes optrædener meget autentiske og levende. Hun mener, at mavedans handler om en kvindes femininitet, og at hver kvinde har sin egen unikke måde at udtrykke sig på gennem dansen. Hun har rejst verden rundt og undervist i mavedans, og hun har set, hvordan dansen kan give kvinder over hele verden en følelse af styrke og femininitet.



Aida Nour underviser en Workshop - fra Youtube

Samarbejde og Musikproduktion

I løbet af sin karriere har Aida samarbejdet med mange komponister, herunder den berømte accordionist Wahab el Hassan fra Alexandria.

Moderne Bidrag og Fremtidsplaner

Så vidt vides, underviser og optræder Aida Nour fortsat på internationale festivaler. Hun er også aktiv i produktionen af dansefestivaler i Cairo, herunder Jewel of the Nile Belly Dance Festival (også kendt som Nile Group Festival), som hun er medarrangør af sammen med blandt andre Zahra Bent Ammar. Derudover designer hun mavedanse kostumer, hvilket har gjort hende til en ikonisk figur inden for mavedans. Hendes engagement i dansens verden gør hende fortsat til en inspirationskilde for dansere globalt.

Aida Nour er ikke kun en danser; hun er en mester i mavedansens kunst, en dedikeret underviser og en kulturel ambassadør for egyptisk dans. Hvis hun besøger Danmark eller et af nabolandene igen, må du ikke gå glip af chancen for at deltage i en af hendes fantastiske workshops.

I sin blog skrev Charlotte Desorgher fra Storbritannien (hende, jeg har lært Aida Nour-trinene af) "En af de mest kraftfulde lektioner, jeg nogensinde har lært!". Hun fortæller om en lektion, hun lærte af Aida Nour. Denne lektion udfordrer vores forståelse af, hvad det vil sige at danse i takt, især når det kommer til egyptisk dans.

*"if a dancer has very good technique
and a good ear for the music
she should just dance."
- Aida Nour*

Den tilsyneladende modsætning: At være i takt, men lidt forsinket

Charlotte beskriver en avanceret workshop med Aida Nour, hvor selv de mest erfarne dansere kæmpede for at forstå Aidas kritik om, at de ikke dansede i takt. Ironisk nok viste det sig, at Aida selv var "bag takten". Dette paradoksale forhold er kernen i den lektion, Charlotte lærte.

"Engelsk tid" vs. den egyptiske fornemmelse for rytme

Aida Nour forklarede, at egyptere opfatter rytme anderledes end folk fra andre kulturer. Hun brugte udtrykket "engelsk tid" for at beskrive den punktlighed, som vestlige dansere stræber efter, men som i egyptiske øjne kan virke stiv og forhastet. Den egyptiske fornemmelse for rytme er mere flydende og afslappet, hvor der er plads til små forsinkelser og variationer i forhold til det præcise taktslag.

At "læne sig tilbage" i musikken

Charlotte beskriver, hvordan det at "læne sig tilbage" i musikken kan skabe mere forbindelse og flow i dansen. Det handler ikke om at være decideret off-beat, men om at give sig selv lov til at være lidt efter takten, hvilket skaber en mere sensuel og organisk bevægelse. Dette kræver dog en dygtig lærer, der kan guide danseren og sikre, at det ikke bliver forsinket eller forkert.

Den afslappede egyptiske vibe

Essensen af lektionen er at fange den afslappede og ubesværede føling, der kendetegner egyptisk dans. Det handler om at give slip på den stramme kontrol og i stedet lade musikken flyde gennem kroppen på en mere naturlig måde. Dette kræver en dyb forståelse for musikken og en evne til at improvisere og lege med rytmen. - Fahrida

Kilder:

- [Gilded Serpent presents. "Just Dance," Says Aida](#)
[A conversation with Aida Nour by Lynette Harris](#)
- [One of the most powerful lessons I ever learned!](#)
[- By Charlotte Desorgher](#)
- [Aida Nour - TheBellyDancers.TV](#)
- [Egyptian Dancer Aida Nour](#)
- [Youtube med Aida Nour](#)



Charlotte Desorgher UK



Bellydance Dream Hafla 2025 Fredericia

Dato: 23. februar 25

Tid: Showstart 13.00

Dørene åbnes 12.00

Sted: I.P. Schmidtsgården

Vendersgade 4

7000 Fredericia

Gratis entre

Info: +45 2099 6707

www.fredericiamavedans.dk

Arr: Fredericia/syddansk mavedanserforening

