

**MAVEDANS Danmark**

Medlemsblad 1-2026



Kære alle  
af træning  
Husk at lu  
vinder nå  
forlader lo  
Tak

**DANS MED  
KROP & SJÆL!**



Dyna efter en aften med energifyld træning i Fredericia  
Foto: Fahrída

BESØG vores hjemmeside [www.mavedansdanmark.dk](http://www.mavedansdanmark.dk)



## VELKOMMEN TIL MEDLEMSBLAD 1-2026!

Kære læser, Velkommen til 2026 – Et år i guld og lilla

Vi har taget hul på et helt særligt kapitel. I år fejrer vi, at Mavedans Danmark har bundet os sammen i et årti; ti år med rytme, sved og uforglemmelige øjeblikke. Som en hyldest til jubilæet har vores hjemmeside fået et ansigtsløft, og de dybe lilla nuancer og guldkanter her i bladet er netop hentet derfra for at skabe en rød tråd gennem hele vores jubilæumsår.

Forårssæsonen er allerede i fuld gang i både Fredericia og Vejen, og vi sender en varm velkomst til de tre nye dansere, der er startet på holdet i Fredericia. Det er fantastisk at se vores fællesskab vokse.

Kalenderen for 2026 er spækket med oplevelser, men det første store højdepunkt venter lige om hjørnet. Om godt og vel en uge – den 22. februar – mødes vi til Bellydance Dream Hafla 2026. Det bliver en dag, hvor vi fejrer dansen og hinanden i rampelysets skær.

I dette blad kan du også dykke ned i begrebet Tarab. Hvad gemmer der sig bag ordet, og hvordan skaber vi den magiske tilstand, hvor musik og krop bliver ét? Husk at holde dig ajour med både kalenderen her i bladet og på vores hjemmeside, så du er klar til alle årets begivenheder.

Rigtig god læselyst!

Fahrida  
Formand

### I DETTE NUMMER KAN DU LÆSE

MD's dansekalendar	3
Nyt fra Formanden - Et jubilæumsår i fornyelsens tegn	4
Tilbageblik på 2025	8
Din dans er en dialog – ikke en monolog	13
Kolofon	16
Bellydance Dream Hafla Årets plakat.	17



# SÆT KRYDS I KALENDEREN!



- ⇒ **22. februar 2026: Bellydance Dream Hafla, Fredericia**
- ⇒ **12. april: Dansedag i Aarhus hos Pia Annette fra Flores de La Luna**
- ⇒ **25. april: Generalforsamling Frivilligcenter, Sundhedshuset**
- ⇒ **25. april: Fotosession - efter generalforsamling**
- ⇒ **3. maj: Afdansningsbal i Skørping, hos Vendsyssel Mavedansforening.**
- ⇒ **28. august: Kolding Kulturnat**
- ⇒ **8. november Pudeparty hos Raksa**
- ⇒ **5. december Kolding Light Festival**



Vera til træning i Fredericia



# Nyt fra formanden!

## Et jubilæumsår i fornyelsens tegn

### Kære medlemmer

Velkommen til 2026 – et år, som jeg personligt har set frem til med stor spænding. I år kan vi nemlig fejre, at vores forening runder 10 år. Det er et årti fyldt med dans, fællesskab og seriøs træning, og jeg glæder mig til, at vi skal markere det sammen gennem hele året.

Vi er allerede kommet fantastisk fra start. Den 2. februar skød vi forårssæsonen i gang, og det er en stor fornøjelse at kunne byde velkommen til tre nye dansere på vores hold i Fredericia. Vi er glade for, at I har valgt at danse med os – tag rigtig godt imod dem!



Koreografi træning i Vejen

Allerede den 22. februar tager vi hul på jubilæumsårets arrangementer med vores Bellydance Dream Hafla. Her er fokus på at bringe dansen fra træningslokalet og ud til publikum, så vi får testet vores evne til at kommunikere og brænde igennem på en scene.

### En ny digital facade

Som en del af vores jubilæumsår har vi valgt at give vores ansigt udadtil en ordentlig overhaling. Vores hjemmeside har fået et nyt og mere moderne udseende med et opdateret layout og friske farver, der bedre repræsenterer den forening, vi er i dag.

En stor tak skal lyde til alle jer, der har bidraget til de billeder og videoer, som pryder siden nu. Det er jeres indsats, der gør, at vi kan vise den ægte danseglæde og det stærke fællesskab, vi har bygget op over de sidste 10 år. Vi kommer til at tage endnu flere billeder og videoer løbende til vores markedsføring, så vi hele tiden er opdaterede. Tak til alle jer, der stiller op – det er jeres engagement, der driver foreningen fremad.



Serena til træning i Fredericia



Billeder fra træning januar 2026 Foto: Fahrida





**Pia Annette ved Bellydance Dream Haflo  
2025 i Fredericia  
Foto: Preben Wassmann**

### En aktiv forårssæson

Selvom vi fejrer de 10 år, hviler vi ikke på laurbærrerne. Allerede den **12. april** drager vi mod Aarhus for at optræde ved et dansearrangement afholdt af Pia Annette, leder af dansegruppen Flores de La Luna.

Sæt kryds i kalenderen: Generalforsamlingen finder sted lørdag den **25. april kl. 10:00** i Sundhedshuset, Dronningensgade, Fredericia. Som altid efterfølges mødet af vores faste fotosession, så find dit smukkeste dansetøj frem!

I maj kulminerer det hele med vores officielle jubilæumsfejring.



**AI-visualisering af begrebet Tarab.  
- Gemini**

I maj kulminerer det hele med vores officielle jubilæumsfejring. I dette blad kan du læse mere om alt det, der venter os i dette kvartal – herunder en artikel om begrebet Tarab, som handler om den intense følelsesmæssige tilstand, der kan opstå i samspillet mellem musik, danser og publikum, når alt går op i en højere enhed.

**Jeg glæder mig til at se jer alle på dansesegulvet.**

**Lad os gøre vores 10. år til det hidtil stærkeste!**

**- Formanden**



**Fotosession: En kold majdag ved marinaen i Fredericia**



Vera ved fotosession 2025 ved Fredericia Sundhedshus Foto: Aziza

Tilbageblik på 2025



Ensemble Amira ved Kolding Light Festival 2025  
Foto: Knud Erik Madsen

**Her i årets første blad ser vi tilbage på de fire af de store begivenheder, der formede vores 2025.**

### **Bellydance Dream Hafla (Februar)**

Vi startede året med et brag af en fest, da vi afholdt Bellydance Dream Hafla 2025. Søndag den 23. februar dannede aktivitetshuset I.P. Schmidt Gården rammen om en eftermiddag med orientalske rytmer under ledelse af Aziza. Det var en dag med stort fremmøde, hvor vi blandt andet fik besøg af dansere fra Aarhus, Fyn og det nordlige Tyskland. Et særligt højdepunkt var besøget af den ukrainske dansegruppe Kalyna, der var med til at gøre dagen speciel.

### **Besøg i Horsens (August)**

Den 27. august tog Vera, Queenie, Aziza og Fahrida til Horsens for at optræde på et plejecenter. Optrædenen var en personlig hyldest til moderen efter vores mangeårige fotograf, Claus Petersen (Clapet). Vi viste et bredt repertoire med både bulgarsk og nigeriansk folkløse samt dans med Shamadan, vifteslør og Isis-vinger. Det var en eftermiddag præget af nærvær og god kontakt med beboerne.

### **Fredericia Food Festival (September)**

I september deltog vi for første gang i Fredericia Food Festival. Det blev en god sensommerdag med solskin, hvor vi fik vist mavedansen frem for

et nyt publikum i uformelle rammer. Optrædenen foregik udendørs midt i festivalens liv, og det var en god mulighed for at vise foreningen frem i lokalområdet.



**Herunder  
Fredericia Food Festival store  
scene  
Foto: Preben Wassmann**



**Herover  
Dansegruppen Kalyna ved  
Bellydance Dream Hafla 2025  
Foto: Preben Wassmann**



Billeder fra året der gik Foto: Preben Wassmann, Ole Sejrup Jensen, Fahrida & Knud Erik Madsen





**Ensemble Amira danser til Asturias ved Kolding Light Festival**  
Foto: Eva Kristensen

### **Kolding Light Festival (December)**

Året sluttede med vores deltagelse i Kolding Light Festival på Kolding Bibliotek. Her præsenterede Ensemble Amira showet "Kalejdoskop af Dansende Farver", hvor lys, musik og dans var tænkt sammen i en helhed. Vi optrådte for første gang med lysende vifteslør i dansen Asturias, hvilket passede godt til de mørke vinterrammer. Publikum kom helt tæt på, og showet bød på alt fra spansk-arabisk temperament til mere lyriske øjeblikke.

### **Tak for indsatsen**

En stor tak til alle medlemmer, der har bakket op om disse arrangementer i løbet af året. **Det er jeres fremmøde og indsats, der gør det muligt at gennemføre dem.**



**Alice fanget midt i Asturias dansen.**  
Foto: Knud Erik Madsen



Aziza ved Food Festival 2025 Foto: Ole Sejrup Jensen

# Din dans er en dialog – ikke en monolog



Fahrida ved Oriental Dance Festival Denmark 2028, Kolding Teater Foto: Clapet

I vores tidligere artikler om "Østens Stjerne", Oum Kalthoum (medlemsblad 6 og 7-2024), beskrev vi hendes unikke evne til at røre det arabiske folks sjæl. Men vi manglede faktisk at nævne det ord, der bedst beskriver den magiske tilstand, hun skabte: Tarab.

**Tarab**, er den følelsesmæssige ekstase, der opstår, når musikken og kunstneren smelter sammen med publikum. Oum Kalthoum sagde det bedst selv: **"Min sang er ikke komplet uden publikums respons."**

### **Man må aldrig være alene om oplevelsen**

Som mavedansere – og i særdeleshed som solister – er det let at blive opslugt af teknik og præcision. Men vi skal huske, at teknikken kun er værktøjet; kommunikationen er målet.

Når du står på scenen, må du aldrig være alene om oplevelsen. At nå ud over scenekanten handler om at turde række ud. Selvom vi står på scenen, kan vi gennem bevidst øjenkontakt og autentiske ansigtsudtryk invitere publikum ind. Hvis du føler musikken, vil de også føle den – men kun hvis du tør dele den med dem.

### **HOW TO: Sådan øver du Tarab**

Tarab er ikke noget, man kan "lære" som et otte-tal, men det er noget, man kan træne sin krop og sit sind til at opnå. Her er tre måder at øve det på:

- ◆ **Aktiv lytning (Sama'a):** Du skal kende din musik indgående. Tarab opstår ofte, når danseren kan forudsige de små nuancer – f.eks. et lille suk i en fløjte – og reagere på det øjeblikkeligt. Prøv at lytte til din sang med lukkede øjne og mærk, hvor i kroppen musikken "bor".
- ◆ **Følelsesmæssig generøsitet:** For at publikum kan føle noget, skal du turde mærke det først. Slip kontrollen lidt. Hvis musikken er sørgelig, så lad dit blik blive tungt. Hvis den er legende, så lad det ses i dine øjne.

Bryd "den fjerde væg": Øv dig i dansesalen på at kigge direkte på et punkt (eller en veninde), som om du fortæller dem en hemmelighed med din dans. **Tarab er en cirkulær energi; du giver noget, og publikums respons giver dig energi tilbage**

### **Brænd igennem til Bellydance Dream Hafla**

Hver gang vi optræder, har vi en mulighed for at kommunikere, men til Bellydance Dream Hafla d. 22. februar har vi en helt kærdkommen mulighed for at brænde igennem. En Hafla er det perfekte trygge rum til at øve sig i at "tale" til sit publikum.

Vi opfordrer alle – både dansere og publikum – til at tage del i dialogen. Lad os skabe en aften med masser af Tarab, hvor ingen danser står alene med sin oplevelse. - Fahrida



**Murjanah ved Bellydance Dream Halfa 2024  
Fredericia  
Foto: Preben Wassmann**



Fahrida danser ved event på Hjørnekroen Fanø 2021

### 3 hurtige om Tarab

1. Det er ikke en genre: Du kan ikke købe en "Tarab-CD". Tarab er den tilstand af følelsesmæssig ekstase og fordybelse, der opstår i nuet mellem musik, danser og publikum.
2. Det kræver "Sama'a": Ordet betyder "at lytte". For at opnå Tarab skal man ikke bare høre musikken som baggrundsstøj, men lytte så aktivt, at man kan mærke den mindste dirren i en streng helt ind i sjælen.
3. En fælles rejse: Tarab er en holdsport! Det kræver et publikum, der giver respons (klap, tilråb eller bare et intenst nærvær), og en kunstner, der tør være sårbar og give slip på kontrollen.

#### Kildehenvisninger til artiklen

- A.J. Racy (2003): *Making Music in the Arab World: The Culture and Artistry of Tarab*. (Standardværket om Tarab-fænomenet).
- Virginia Danielson (1997): *The Voice of Egypt: Umm Kulthum, Arabic Song, and Egyptian Society*. (Om Oum Kalthoums betydning).
- Heather D. Ward (2018): *Egyptian Belly Dance in Transition*. (Historisk baggrund for stilen).  
Shira.net: *The Concept of Tarab in Arabic Music* (Webressource).

# Mavedans Danmark



Udgivelsesdato: **februar 2026**

## Redaktion:

Redaktør og ansvarlig: **Fahrida**

Bidragydere: **Dejlig tak til alle medlemmer, der har bidraget med billeder til denne udgave.**

Særlig tak til: **Ole Sejrup Jensen, Aziza og Preben Wassmann m. fl. (for foto-bidrag)**

## Om foreningen:

Udgivet af: **Mavedans Danmark**

Hjemmeside: [www.mavedansdanmark.dk](http://www.mavedansdanmark.dk)

Følg os på Facebook:

<https://www.facebook.com/fredericiamavedanserforening>

Følg os på Instagram:

<https://www.instagram.com/fredericiamavedans/>

E-mail: [info@fredericiamavedans.dk](mailto:info@fredericiamavedans.dk)

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](mailto:formand@fredericiamavedans.dk)



Joanna ved træning i Fredericia  
Foto: Fahrida

Mavedans Danmark

Medlemsblad 7-2025



*Bellydance Dream  
Hafla 2026  
Fredericia*

Dato: 22. februar 26

Gratis entre

Tid: Showstart 13.00 Dørene åbnes 12.00

Sted: Festsalen i Elbohallen, Tingvejen 24,  
Taulov, 7000 Fredericia

Info: +45 2099 6707

[www.mavedansdanmark.dk](http://www.mavedansdanmark.dk)

Arr: Mavedans Danmark

