



Net als yoga is het maken van kunst een oefening door de tijd heen. 'Overal waar je tijd en energie in steekt, groei je in. Je kunt je er ook pas in verdiepen als je langer met een ding bezig bent. In die zin is yoga ook een ambacht.'

Lichtheid

Er gaat voor Bannenbergh geen dag voorbij zonder yoga. Wekelijks geeft ze circa 12 uur les; daarnaast doet ze vrijwel dagelijks ook zelf oefeningen. Volgens Bannenbergh is Critical Alignment Yoga een mooie, maar ook confronterende methodiek: 'Het brengt je naar al je blinde vlekken, fysiek en mentaal. De grootste uitdaging daarbij is om te voelen wat er gaande is, vooral op momenten dat je tegen je eigen grenzen aanloopt. Als het je lukt om er niet vandaan te bewegen, ontstaat er ruimte en kun je lichtheid vinden in de houding. Ik vind het bijzonder om mijn cursisten te begeleiden in dit proces en ze te laten ervaren hoe ze worden gedragen door lichtheid.' ¹⁰

** In de kunst de benaming voor een afbeelding of uitbeelding van de dode Christus vergezeld door Maria of engelen. Het kan een schilderij of een beeld zijn.*



Kijk voor meer informatie over het werk van Nicole Bannenbergh:
www.nicolebannenbergh.nl
Meer informatie over haar yogapraktijk:
www.yogagarage.nl

Vergankelijkheid

In haar fijne atelier in Amsterdam-West laat Bannenbergh me haar 'modellen' zien: vliegjes, kevers, vlinders, hommels en sprinkhanen, maar ook een gemummificeerde kikker en een baby hagedisje. Ze zitten liefdevol opgeborgen in doosjes en glazen potten. Bannenbergh vindt ze op de tuin of aan zee, waar ze liggen of aanspoelen. Het beeld van overleden insecten roept ontroering bij haar op. Ze staan symbool voor de vergankelijkheid en kwetsbaarheid van het leven.

Weergaloos Weerloos

Dit beeld bracht Bannenbergh anderhalf jaar geleden op het idee om de dieren tot onderwerp te maken van een serie getiteld 'Weergaloos Weerloos'. Elk nieuw werk begint met het bestuderen van de kleine insecten en dieren door een microscoop. Nicole: 'Door de microscoop zie je ontzettend veel: de prachtige details, maar ook hoe ongelooflijk mooi insecten bijvoorbeeld zijn'. Vervolgens gaat ze op zoek 'naar vorm, compositie, kleur, licht en schaduw, contrasten en vooral het gevoel van het weergaloos weerloze'. Neem bijvoorbeeld het hagedisje, dat door zijn karakteristieke houding net een piëta* is en daardoor dichterbij de mens staat: 'Het ingevallen borstkasje,



de handjes en nageltjes. Het heeft iets ontzettend kwetsbaars en daarom vond ik het intrigerend om af te beelden, want dit gaat uiteindelijk ook over ons als mens.'

Overstijgende schoonheid

Haar atelier hangt inmiddels vol met kleurrijke 'insectenportretten'. Het uitvergroten van deze kwetsbare onderwerpen maakt het volgens Bannenbergh een 'groots onderwerp'. Ze licht toe: 'In de kunst gaat het vaak om leven en dood. Daar zit een bepaalde schoonheid in die overstijgend is. Door in te zoomen op kleine insecten en dieren realiseer je je dat die kleine wereld onderdeel is van het grotere geheel. Pas als je de schoonheid ervan kunt inzien, kun je er zuinig op zijn.'

Yoga en kunst

In de jaren tachtig van de vorige eeuw volgde Bannenbergh een opleiding tot beeldend kunstenaar die ze niet afmaakte. 'Ik was jong, kwam net van de middelbare school en voelde me niet thuis in de maatschappelijk donkere tijd die zich in de kunst weerspiegelde.' Ze herschoolde zich en na tien jaar lang ergotherapeut te zijn geweest, koos ze uiteindelijk voor een professionele loopbaan als yogadocent. Ondertussen bleef ze tekenen en schilderen, zonder iets openbaar te maken. In 2013 vervolgde ze haar studie aan de Wackers Academie. Sindsdien zijn yoga en kunst twee gelijkwaardige expressievormen die nauw verweven zijn met hoe ze zich voelt.

Verstilling

Voor Bannenbergh is het proces van kunst maken en yoga precies hetzelfde: 'Zoals je begint met een leeg doek, start je in yoga met een lege geest. Ze vervolgt: 'Een beeld of een oefening komt alleen tevoorschijn als je verstilt, met andere woorden verstillings is een voorwaarde om te laten zijn. Op zulke momenten verlies je elk gevoel van tijd en ontstaat iets in het moment en dat is altijd goed, ongeacht wat er uit komt.'

Nicole Bannenbergh

'Een beeld of een oefening komt tevoorschijn als je verstilt'

Nicole Bannenbergh (1962) is yogadocent in Critical Alignment Yoga en mede-eigenaar van een yogaschool. Daarnaast schildert en tekent ze. Haar onderwerpen vindt ze bij voorkeur in de natuur. Sinds anderhalf jaar ontrafelt ze met name insecten, die ze zo minutieus mogelijk probeert weer te geven. Het liefst groot, want dat doet iets met je ervaring.

Door **Heidi Vandamme**