

Kleien is de nieuwe yoga, lekker mindful

Kleien Pottenbakken en kleien is ontspannend. De cursussen zitten ramvol. „Je aardt letterlijk door de klei.”

- Doortje Smithuijsen 18 januari 2019



Foto Olivier Middendorp

In Studio Pansa in Amsterdam komen op een regenachtige maandagochtend vier vrouwen en een man samen voor een cursus. Ze dragen gemakkelijke kleren, de haren in een knot, ze drinken thee aan een grote houten tafel. Wie ze zo ziet zitten, zou gokken dat ze hierna yoga, mindfulness of meditatie gaan doen.

Maar nee. Ze gaan kleien.

Onder het kneden van de klei – alle lucht moet eruit geperst – gaat het gesprek over Instagram en series op Netflix. „Heb je die enorme vaas gezien van Eric Landon?“, vraagt een vrouw die in het dagelijks leven designer is aan een andere cursist, een

kunstenares. Eric Landon is de oprichter van een keramiekstudio in Kopenhagen, hij heeft meer dan achthonderdduizend volgers op Instagram. Ze verzucht: „Ik kan eindeloos naar dat soort filmpjes kijken.”

Een grafisch ontwerper en een apotheker praten terwijl ze plaatsnemen achter de draaischijven over de culinaire serie *Chef's Table*. „Zag je die borden?“, zegt de ontwerper. „Zoiets zou ik ook wel willen maken.”

Inderdaad, zegt Denise Aimee Rijnen (30), die de cursus vandaag geeft, mensen komen vaak binnen met een mooi plaatje dat ze online hebben gezien. „Ze zeggen dan: dat wil ik ook kunnen.”

En dat valt vervolgens behoorlijk tegen. Als de docent het doet – of iemand op Instagram – ziet het er zo makkelijk uit. Maar wie voor het eerst achter een draaischijf zit, krijgt niet veel meer uit zijn handen dan een simpel bolletje. De tweede les leer je hoe je dat bolletje kan omvormen tot een langwerpige staaf, zodat alle stukjes klei dezelfde kant op bewegen. In de derde les kun je dan iets van een kommetje beginnen te vormen.

Dat is juist het mooie van keramiek, vinden de cursisten die vanochtend bij Studio Pansa achter de draaischijf zitten. „Je moet je ego thuislaten”, zegt de grafisch ontwerper, „anders wordt het niets.” De designer: „Als je zelf niet gecentered bent, kun je de klei op de draaischijf ook niet centreren.”

Accepteren dat iets niet lukt

Ze raken aan een belangrijke reden waarom cursussen kleien en keramiek de laatste jaren populairder zijn. Waarom een initiatief als Studio Pansa voor de opening meer dan 12.000 euro aan crowdfunding ophaalde, afgelopen zomer. Waarom het aantal cursusavonden bij keramiekstudio Werfklei in Utrecht de afgelopen jaren van twee naar zeven per week ging en er dan nog een wachtlijst is. En waarom de Stichting voor Kunstzinnige Vorming Rotterdam (SKVR) de afgelopen drie jaar het aantal keramiekcursussen uitbreidde van vier naar negen per week.

Kleien en pottenbakken is niet alleen een leuke manier om mooie dingen te maken, het is ook behoorlijk mindful. Achter de draaischijf moet je constant accepteren dat wat je wilt, niet lukt. Bovendien moet je je volle aandacht erbij houden: wie onder het centreren *to do*-lijstjes zit te maken, wordt meteen afgestraft door een ongehoorzame homp klei met bobbel.

„Keramik maken is een langzaam proces, waarbij je letterlijk aardt door de klei”, zegt cursusleider Rijnen. „Je moet veel geduld hebben.” Bij de eerste les vraagt ze deelnemers wat ze willen bereiken. „Dan zeggen ze: ik wil zes borden, zes schotels en drie schalen maken.” Rita Spaan (55), keramiekdocent bij de SKVR in Rotterdam, herkent dat. „Cursisten komen vaak binnen met een plaatje van een hele grote vaas die ze op Instagram gezien hebben. Maar als ze zoiets proberen te maken, komen ze zichzelf al snel tegen.” Ze ziet dat het doel van haar cursisten na een aantal weken verschuift, van iets moois maken naar simpelweg achter een draaischijf zitten en „even niet bezig zijn met thuis en werk”.

Fantastische plaatjes

„Keramik is een goede manier om aan de stress van werk te ontsnappen”, beaamt Nicole (52, om privacy-redenen wil ze niet met haar achternaam in de krant) uit Dordrecht. Toen ze een paar jaar geleden door een „ellendige periode” ging, merkte ze dat ze tijdens kleicursussen op de SKVR „een soort rust in het hoofd” kreeg.

„Waarschijnlijk doordat je zo met je handen bezig bent.” Volgens Dinyar Godrej (53) uit Rotterdam kom je „door het sensuele masseren van een homp klei” helemaal los van je problemen. Dinyar Godrej is publicist, zijn leven wordt naar eigen zeggen voor een groot deel bepaald door deadlines en stress. „Vandaar dat ik altijd echt uitkijk naar die ene avond kleien per week”, zegt hij. Hij zit al zo’n vijf jaar op keramiekcursus, onder meer bij de SKVR.

„Kleien wordt al een tijdje de nieuwe yoga genoemd”, zegt Lennard Houkes (33), oprichter van Studio Pansa in Amsterdam. „Steeds meer mensen willen bewuster leven. Daar hoort ook bij dat ze zelf dingen willen maken.”

En klei trekt, net als yoga, een „ontspannen soort mensen” aan, zegt Lennard Houkes. „En als ze al niet ontspannen zijn, worden ze het wel achter de draaischijf.”



Foto Olivier Middendorp

Inderdaad doet de opkomst van keramiek denken aan de yoga-hype die een aantal jaar geleden inzette: zowel yoga als keramiek kan fantastische plaatjes opleveren op sociale media, maar daarvoor moet je het wel eerst onder de knie krijgen.

Yogahoudingen zien er op Instagram spectaculair uit, maar probeer zelf maar eens zo op je hoofd te gaan staan: dat blijkt nog knap lastig. Wel zijn er meer dan genoeg yogascholen waar je – vaak tegen flinke betaling – net zoveel lessen kan nemen tot je het kunt. Inmiddels zijn er ook keramiekscholen waar je net zo lang aan de draaischijf kunt zitten tot je precies zo'n bord hebt gemaakt als op Instagram. De werkwijze van Studio Pansa lijkt op die van een yogaschool: een cursus van acht weken kost 270 euro, vaste leden kunnen voor 150 euro per maand onbeperkt komen kleien. Ook in

uiterlijk lijkt de studio op een hippe yogaschool, met een ruimte met planten aan het plafond, een zithoekje op pallets en voor iedereen een kopje t

Bij Studio Pansa is het na drie uur kleien tijd om op te ruimen. Ook dat is een mindful ritueel: om zo min mogelijk klei in de afvoer te krijgen, worden zowel de handen als het materiaal ondergedompeld in drie grote bakken koud water – in volgorde van grijs van de klei naar zo goed als doorzichtig. De cursisten zetten hun creaties van vandaag in een grote kast, om ze later te bakken. Onder de geslaagde projecten zijn onder meer een potje om zelf kimchi (gefermenteerde kool) in te maken en kopjes om sake uit te drinken.

Alleen de apotheker heeft niet veel uit haar handen gekregen. Ze heeft nog spierpijn van de yoga-flow les waar ze gisteren was, zegt ze, en kon daardoor minder goed haar gewicht verdelen.

Een versie van dit artikel verscheen ook in NRC Handelsblad van 19 januari 2019.