



**Nu iedereen in zijn kot blijft, gaan wij kijken wat mensen zoal doen om het daar draaglijker te maken, voor zichzelf en voor anderen.**

### Deze week:

Isabella Boylston (33), principal bij het American Ballet Theater (ABT) in New York, die nu vanuit haar keuken online balletlessen geeft. Alleen al de eerste keer kreeg ze 17.000 volgers aan het dansen.

“Ballet was altijd al mijn toevluchtsoord. Als het bijvoorbeeld vroeger thuis moeilijker ging, dan ontsnapte ik in dansen. De extreme uitdagingen waarvoor ballet je stelt, pushten me. Dat en enkele inspirerende docenten zorgden ervoor dat ik op mijn elfde resoluut de weg naar een danscarrière insloeg.

Mijn coach vandaag is Irina Kolpakova, een van de beste ballerina's van de twintigste eeuw. Zij heeft mij al zoveel gegeven. Ik blijf ernaar streven te zijn zoals zij. Ook mijn moeder was een mentor. Ze groeide op in een arm, Noord-Zweeds gezin, maar werd ingenieur, en dat in een tijd waarin vrouwen zich nauwelijks in dat vakgebied waagden.

Dat soort doorzettingsvermogen heb ik nu zelf nodig om *on top of my game* te blijven. Ik heb een zeer strikt trainings-schema. Volg ik dat enkele dagen niet, dan verzwakken mijn spieren instant. Daarom zocht ik bij het begin van deze coronacrisis naar een manier om in vorm te blijven. Samen met mijn dierbare vriend James Whiteside (*ook principal bij het ABT, red.*) bedacht ik online danslessen. Zo konden we meteen ook anderen fit en vrolijk houden.

We zijn overweldigd dat er telkens talloze mensen meedansen en zich van hun vrijgevigste kant laten zien. Ze doneerden al duizenden dollars aan het Dancers' Emergency Fund, opgericht door

ABT-dansers om in crisistijden financiële ondersteuning te bieden aan collega's in nood.

Ik prijs mezelf gelukkig dat ik voorlopig geen geldzorgen heb en dat mijn dierbaren gezond zijn. Maar ik mis de energie van een livepubliek. Als dat echt meeleeft, tilt dat mijn performance naar een hoger niveau. Het liefst dans ik in de Metropolitan Opera voor bijna 4000 toeschouwers.

Ik mis het ook om uit eten te gaan, maar gelukkig is mijn man een geweldige kok. Hij is een bron van kracht in onze afzondering. Ook elke kijker van onze *livestreams* geeft me positieve energie. We moeten hier samen door. Het lijkt me daarbij essentieel om niets te overhaasten in het belang van de beurs of uit andere egoïstische motieven. Ja, dit is lastig, maar als we verbinding zoeken en ons stressniveau beheersen, dan lukt het wel.

Ik lees veel – het liefst fantasy en sciencefiction – en oefen tot drie uur per dag voor *Het zwanenmeer*, dat ik deze lente zou dansen. Het platform dat ik in de balletwereld heb, gebruik ik onder andere om het goede voorbeeld te geven aan kinderen. Als ik maar enkele van hen kan inspireren, voor wie ballet dan ook die vluchtroute wordt, ben ik gelukkig.”

@isabellaboylston

@jameswhiteside

support.abt.org/ABTCrisisReliefFund