



Pleidooi voor

lichaams- bewust musiceren

Viooldocent **Esther den Boer** verzorgde op 6 september de ledendag van ESTA Nederland, met een lezing en workshop over lichaamsbewust musiceren. Godelieve van Zijl doet namens Arco verslag.

Godelieve van Zijl

Esther stelt zichzelf voor, en vertelt waarom ze zich naast haar vioolpraktijk gespecialiseerd heeft in musici met pijnklachten. Daarna volgt een voorstelronde door de 25 aanwezigen, merendeels (alt)viooldocenten en 3 cellisten. Ze komen uit het hele land en herbergen een verscheidenheid aan kennis en ervaring. Ik word meteen enthousiast.

Waarom is lichaamsbewust musiceren zo belangrijk volgens Esther? Ze noemt drie punten: het voorkomen van een blessure, de opbouw van een goede en gezonde techniek en het bevorderen van een vrije klank van het instrument.

Esther start met een korte *bodyscan* (een soort *mindfulness* oefening): ze benoemt lichaamsdelen van laag naar hoog en weer terug, van voeten naar kaken. Het gaat om het ervaren: warm, koud, gespannen, ontspannen, de stand van de lichaamsdelen. Het is belangrijk om contact te ervaren met je lichaam tijdens het spelen. Ook een goede lichaamsbalans is nodig.

Esther vergelijkt de lichaamsbalans met het beeld van gestapelde stenen op het strand. Als je deze stenen stapelt en in balans brengt, voel je hoe ze in een soort evenwicht komen. Zo is het ook met ons bottenstelsel. Door een goede balans te voelen vanaf je voeten tot je kruin ervaar je een midden(centrum)gevoel, waardoor je je natuurlijker kunt bewegen. Doel is te komen tot een vrije klank en natuurlijk het



voorkomen van overbelasting en blessures. 60 tot 70 procent van de strijkers ervaart pijnklachten. Vooral volwassen starters zijn geneigd vanuit een sterke motivatie hun lichaam snel te overbelasten. Esther betreft de zaal erbij: "Hoe kunnen we een vergelijking trekken met de viool- of celloles en een sporttraining?" Genoemd wordt dat het meestal gaat om geïsoleerde bewegingen bij de viool- of cellostudie. "Je moet meteen aan de bak", zegt een ander. De fijne motoriek is belangrijk. Doel is een mooie klank en er is sprake van een innerlijke emotie. "Bij sport", zegt een sportieve violist uit de zaal, "gaat het meer om de grove motoriek. Kleine naar grote bewegingen worden geanalyseerd en er wordt gestart met een *warming-up* en geëindigd met een *cooling-down*. Er is een duidelijke trainingsopbouw." Concluderend zegt Esther dat tijdens de training de sporter bewust samen-

werkt met zijn lichaam, terwijl de violist of cellist tijdens het oefenen veelal onbewust *tegen* zijn lichaam werkt. Hier moeten we even over nadenken.

De violist doet meestal geen of een geringe *warming-up*, pijn wordt vaak genegeerd, soms is men ook nog ontevreden met het resultaat en tevreden met de rode plek op de hals. Een teken dat de violist hard gestudeerd heeft, aldus Esther. (Dat laatste wil ik toch graag voorkomen.)

Bewegingsoefening

Het is nu tijd voor een kleine *warming-up* met zijn allen. We zwaaien met onze armen om ons heen terwijl de aansturing van de beweging vanuit onze rug komt. De armen komen als vanzelf daarmee in beweging. Esther geeft de suggestie om de les altijd te beginnen met een bewegingsoefening, bijvoorbeeld de schouders

advertentie

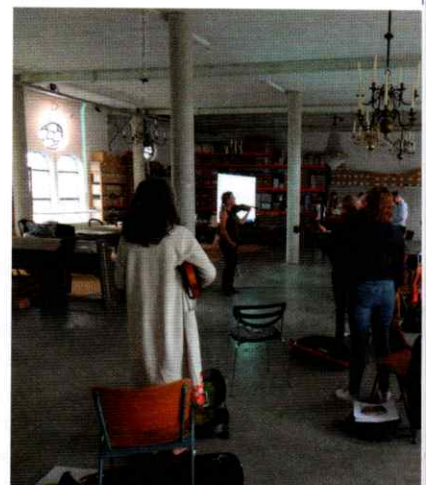
ulrike wiebel vioolbouw



atelier voor nieuwbouw en reparatie
verkoop en verhuur van strijkinstrumenten
snaren en toebehoren

openingstijden:
woensdag 13.00 tot 17.00 uur
donderdag 19.00 tot 21.00 uur
en volgens afspraak

Middelstegeacht 89 e
2312 TT Leiden
071 5148783
uwiebelvioolbouw@xs4all.nl
www.ulrikewiebelvioolbouw.nl



losmaken. We doen het ter plekke, een rondje draaien, alsof je je schouders steeds in een andere versnelling zet.

Daarna volgt een eigen lichaamsonderzoek. Voor nu is dat de schoudergordel. We maken eerst contact met de botten. We voelen ons borstbeen, daarna het sleutelbeen, het schoudergewricht. Daarna zijn de spieren aan de beurt. Esther laat ons de grote monnikskapspier zien en zegt: "Verbeeld je dat onderaan de monnikskap een touwtje zit en er zachtjes aan getrokken wordt, zodat er een open borstkast ontstaat. De ribbenkast is je klankkast, je instrument mag je ervaren als het verlengstuk van je zelf. Vrij bewegen, vrij ademen, en een vrije klank." Esther laat het met een losse A snaar horen op haar viool.

We doen een oefening: het gaat om het voelen wat je ervaart. Je stelt je voor dat je je instrument oppakt en vervolgens een toonladder speelt. Wat neem je waar? Iedereen voelt dat je wat actiever gaat zitten en de rug meer strekt. Vervolgens worden er twee vrijwilligers gevraagd, een links- en rechtshandige, die met een handschoentje aan (het is coronatijd) eerst een yogablok pakken en daarna een veel zwaardere baksteen. Wij kijken naar de verschillen in de manier van grijpen en oppakken: Hoe zit het met de hand, de heupen, de rug, de schouderbladen, wat kost de minste energie? Na enige discussie blijkt het oppakken duidelijk lichter te zijn vanuit de ruggreep. Daarna gaan we met de armen aan de slag. Alles aanspannen, dan weer los, strijken naar achteren, grote bewegingen maken, alsof je zwemt.

Esther laat nog zien dat knijpen in een spons ook een goede oefening is, om de spierspanning in de arm te ervaren. Wanneer de spons terugveert, is de restspanning die je voelt meer dan voldoende om te spelen.

Nog wat tips

Een beweging betreft eerst een opdracht, dan een beeld en meteen komt een bewegingsreactie op gang. We spreken van een bewe-

gingspatroon. Soms is het goed om eens een tegenbeweging uit te proberen in plaats van je gebruikelijke patroon. Stel, je bent geneigd om een beetje naar rechts te hellen bij de afstreek, hel dan eens naar links. Speel en kijk tegelijk eens over je rechterschouder. Hoe voelt dat? Of sta met je viool en trek een denkbeeldige cirkel om je heen. Neem ruimte in, voel ook je achterkant, je rug. Draai je eens om, het publiek zit bij wijze van spreken achter je. Een deelnemster had eens gehoord dat het hielp als je met twee extra oren voor de achterkant het geluid kan opvangen. Je speelt dan anders en het klinkt ook anders.

Er komen nog enkele vragen uit de zaal. "Hoe kun je het lichaamsgevoel bij een leerling verbeteren als deze bijvoorbeeld heel snel gespannen is of op slot zit, de buik naar voren heeft, naar beneden kijkt, angstig is?" Verschillende suggesties worden gegeven, zoals lopend vioolspelen. Bij de cellisten de gewichtsverdeling verplaatsen van de ene bil naar de andere, of lopen zonder instrument. Je focus verleggen, bijvoorbeeld naar buiten kijken tijdens het spelen. Enkelen hadden goede ervaringen met een balansbord, een skippybal, trampolinespringen en weer anderen noemen improviserend spelen als ultieme spanningsbevrjder. Esther benadrukt nogmaals het belang van natuurlijk bewegen tijdens het spelen. Wanneer je een houdingscorrectie zoekt, zoek het dan in de kleine beweging. Nog een vraag uit de zaal: "Als je leerling met de buik naar voren staat en een holle rug trekt, wat kun je daarmee doen?" Esther antwoordt door het beeld mee te geven dat je staartbeen een cellopunt is. Deze punt kun je zachtjes op de vloer zetten, het bekken kantelt dan heel licht.

(Ik heb wel eens een docent de vergelijking met een staart horen maken. Diervergelijkingen vinden kinderen leuk.) Esther noemt vervolgens dat voor een leerling een correctie in houding statisch kan overkomen en de leerling het weer gemakkelijk vergeet. Hij of zij denkt er hooguit 5 minuten aan. Een verandering in een bewegingspatroon heeft zoveel meer effect.

Na een korte *cooling-down* is het nu tijd voor een lunchpauze, met veel gezellige gesprekjes op anderhalve meter afstand. Heel inspirerend.

Instrument erbij

In de middag pakken we allemaal ons instrument erbij. We gaan rustig strijken op een losse snaar, terwijl Esther ons nog het nodige vertelt: "Hoe kleiner je een beweging uitvoert, hoe meer je de beweging ervaart. Beweeg eens in slow motion, voel het touwtje in je rug, kantel je bekken een klein stukje alsof je een cellopunt lichtjes op de vloer zet. Maak een ruime cirkel voordat je je stok neerzet. Voel je middellijn met en zonder instrument. Verplaats je gewicht van de ene op de andere voet, luister ondertussen goed naar de klank. Voel je gewicht op beide voeten, ervaar het vloercontact. Probeer in de volgende oefening je nek vrij te maken, denk aan een touwtje dat je hoofd naar je oor draait naar je schouder trekt." Dit is een stretchoefening voor je nekspieren. We spelen een toonladder van D zonder dat onze kaak op de kinhouder rust. Vervolgens spelen we heel rustig weer de toonladder met een open borstkast en een ontspannen contact met de kinhouder. Dit is met name in de eerste positie lastig, omdat enig houvast ontbreekt.

De laatste losse snaren-oefening (we worden een beetje moe en voldaan) gaat in tweetallen. We kijken om en om naar elkaars rug: doen de schouderbladen mee, zijn de schouders ontspannen? Het is moeilijk om te zien of de schouderbladen wel meebewegen tijdens het spelen. We kunnen elkaar niet aanraken, in deze is corona tijd is voelen uit den boze.

Tot slot roept Esther ons op te blijven bewegen. Als bij een leerling de houding niet goed voelt, wees dan creatief en bedenk een oefening waaruit een tegenbeweging wordt gevraagd. Zij wijst ons nog op een paar boeken op tafel, waaronder een boek met de titel: *What every violinist needs to know about the body* van Jennifer Johnson.

Na een welgemeend applaus gaat iedereen weer huiswaarts. Ik denk nog aan het touwtje, de cirkel, de stenen, de cellopunt, het yoga blokje en vooral de vioolklank die mooier wordt. De kwaliteit van de beweging bepaalt het klinkende resultaat: een prachtige afsluitende *one-liner* van Esther. ||||

De studiedag over *body mapping* van Aisling Casey, op 24 september in Amsterdam, sloot uitstekend aan bij de ESTA-dag met Esther den Boer. Zij was er zelf bij, en maakte dit verslag.

Body mapping voor de musicus

Esther den Boer

Wat doet een musicus voor levensonderhoud? Het antwoord is: bewegen! Na een korte video van een spelend symfonieorkest (zonder geluid) stelde Aisling Casey deze vraag aan de cursisten op de studiedag van *Body Mapping*. Uiteraard is deze vraag mij uit het hart gegrepen!

Aisling Casey is eerste hoboïst van het Nederlands Radio Philharmonisch orkest en ook *body mapping*-instructeur. *Body mapping* gaat uit van het principe dat je eigen beeld en de waarneming van je lichaam (je lichaamskaart) die zich gevormd heeft in jouw brein bepalend is voor de wijze van jouw bewegen. Een juist en goed ontwikkelde 'lichaamskaart' maakt dat je vanuit balans met gemakkelijke coördinatie kunt bewegen.

Als baby en jong kind beweeg je zo efficiënt mogelijk. Door allerlei omgevingsinvloeden wordt onze lichaamskaart gevormd. In die ontwikkeling ontstaan makkelijk de nodige misvattingen (*mis-mapping*). *Body mapping* maakt het mogelijk om bewust je lichaamskaart te corrigeren en te verfijnen zodat je flexibele, efficiënte en elegante bewegingen kunt maken bij het musiceren. De boeken *What every musician needs to know about the body* en *What every violinist needs to know about the body* zijn voor iedereen een absolute aanrader.

Boeken bestuderen is één ding. Jezelf onderzoeken en laten inspireren door het bijwonen van een studiedag door een *body mapping*-docent is een waardevolle aanvulling. Zowel Brigitte van der Vuurst als ik togen naar Amsterdam om deze dag te kunnen bijwonen.

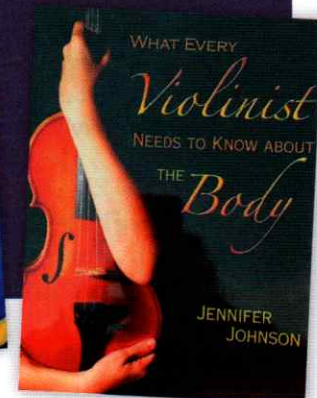
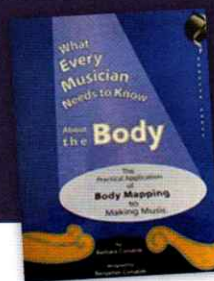
In de zes uur durende cursus behandelde Aisling Casey de hele anatomie van het bottenstelsel. Door beeld (Powerpoint) en anatomiemodellen bracht ze ons lichaam in kaart. Misschien weet je wel dat je hoofd 5 kilo weegt. Maar als je 5 kilo in je handen krijgt, voelt het ineens wel heel zwaar. En hoe zit het dan met die 5 kilo op je nek? Hoe verdeel je dat gewicht? Als je een tekening voor je krijgt en je moet aantekenen hoe jouw wervelkolom eruitziet in een lijn, klopt dat dan echt met de werkelijkheid?

Deze vragen dwingen je na te denken over hoe jouw lichaam in elkaar zit. Natuurlijk weet je het één en ander vanuit de biologieles. Maar besef en lichaamsgevoel geven duidelijk andere en hernieuwde inzichten.

Alle botten en gewrichten kwamen aan bod. Alle *mis-mappings* worden omgevormd tot meer correcte beelden. En dat is nu precies waar het om gaat. Deze bewustwording ontlokt bij eenieder een soort van aha-beleving. Het maakt nogal een verschil of je denkt dat je vingers beginnen bij de knokkels van je hand of dat je ziet dat ze starten in het polsgewricht. Dat beeld is alles bepalend voor de aansturing van je vingers.

Heel bijzonder is het om te zien wat er allemaal gebeurt in je lichaam tijdens de ademhaling. Onvoorstelbaar hoe alles met elkaar verbonden is. Wat denk je? Wordt je lichaamslengte in je wervelkolom langer als je inademt of juist korter?

Om het goede antwoord te vinden, raad ik je aan een studiedag bij te wonen als je daar de kans voor krijgt.





**Contrada
Musica**

**Vioolbouwers
Amersfoort**

*nieuwe violen & cello
reparatie & restauratie
verkoop & verhuur*

www.contradamusica.nl


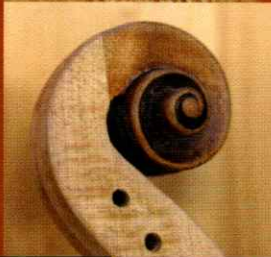

Jurriaan van Roon, lid N.G.V.
033 461 81 74



vdK

**van der knaap
vioolbouw**

*Nieuwbouw
Reparatie
Verhuur van
strijkinstrumenten*

Beukenlaan 20a
3741 BP Baarn

Tel 035 5424183
www.vanderknaapvioolbouw.nl

**Elk kwartaal Arco
in de bus?**

word lid van ESTA!

- voor docenten viool, altviool, cello en contrabas
- twee maal jaar dag een themadag
- internationale conferenties
- elk kwartaal het tijdschrift Arco
- maandelijkse nieuwsbrief
- website met docenten-bank

E S
T A

estanederland.nl
blijf bij op je vakgebied!

Workshop

**Lichaamsbewust
musiceren**



Esther den Boer



András Czifra



Zondag 14 februari
14.00 - 17.00 uur
CKC Zoetermeer
kosten: € 95

Info@vioolpraktijkrotterdam.nl