

# OPTREDEN OF 'UIT'-TREDEN

## Over het belang van ontspanning en lichaamsgerichte oefening voor gezonde musici

Lang voordat er sprake is van klachten zou mijns inziens algemene lichaamsgerichte oefening basisonderdeel van de muzikale opleiding voor musici moeten zijn. Hiermee kunnen behalve voorkoming van klachten meerdere aspecten geëfend worden die het musiceren ten goede komen. Met name bij blazers en zangers, bij wie het lichaam nog het meest gezien kan worden als het eerste instrument, is lichaams-oefening onontbeerlijk om datgene wat er van het lichaam geëist wordt op een zo gemakkelijk mogelijke manier te laten verlopen. Maar evenzo zinvol kan lichaams-oefening zijn voor andere instrumenta- listen en zelfs voor dirigenten.

*"The practice of Yoga induces a primary sense of measure and proportion. Reduced to our own body, our first instrument, we learn to play it, drawing from it maximum resonance and harmony".*

Violist Yehudi Menuhin (in voorwoord van 'Light on Yoga', B.K.S. Iyengar, 1966)

### INLEIDING

Er wordt in Nederland reeds vanuit verscheidene lichaamsdisciplines gewerkt met musici. Denk aan fysiotherapie, Feldenkrais, Alexandertherapie, Methode Van Dixhoorn, Mensendieck, Cesartherapie, yoga, etc.

Het belang van lichaamsbewustwording en lichaams-oefening voor musici wordt meestal pas erkend op het moment dat er sprake is van klachten. De benadering is dan ook veelal therapeutisch. Onderzoeken wijzen uit dat veel professionele musici, studenten van een beroepsopleiding en enthousiaste amateur-musici lichamelijke klachten hebben. Na

grootscheeps wetenschappelijk onderzoek onder alle studenten van het Conservatorium te Maastricht in 2004 o.l.v. revalidatiearts Drs. M. van Eijsden- Besseling (mdf\_van\_eijsden@hotmail.com), werd vastgesteld dat één op de drie studenten last heeft van RSI. De helft daarvan zodanig dat zij op een dag kunnen stoppen met de opleiding. Helaas wordt er nog steeds weinig gedaan aan preventie. Persoonlijk vind ik het de taak van het instituut (muziekschool/ conservatorium) en de docenten om serieuze studenten duidelijk te maken dat hoewel zij nog geen klachten bij zichzelf waarnemen en het idee hebben dat het allemaal prima gaat zo, het gebruik van het lichaam tijdens het musiceren zeker moet worden meegenomen in het leerproces. Zij moeten hierbij gewezen worden op hun eigen verantwoordelijkheid om klachtenpatronen te voorkomen en tevens aangeboden krijgen dit naast de instrumentale les te kunnen oefenen en door middel van oefening te kunnen ontdekken welke waarde overige effecten hebben voor hun spel.

Ook wanneer preventie de motivatie is om te oefenen, staan de klachten weer centraal en vormen zij de richtlijn. Er zijn echter, als gezegd, meerdere zinvolle aspecten te beoefenen door middel van lichaams-oefening voor musici.

Hierover gaat het volgende artikel.

*"Een blaasinstrument bespelen is een fysieke bezigheid. Lichaamswerk, dit wil zeggen aandacht voor houding, adem, spanning, ontspanning en creatieve input en output is van cruciaal belang voor een blazer. Het is tegelijkertijd zo onderbelicht op de vakopleiding muziek. Zeer vreemd! Het lichaamswerk heeft mijzelf en leerlingen een lichamelijke en geestelijke bewustwording gebracht, waar-*

*door het musiceren makkelijker is geworden. Belangrijk is dat er professionele begeleiding is, die ook therapeutisch kan optreden. Een must voor iedere blazer die serieus met zijn hobby of beroep bezig is".*

Rob Bruynen, jazz trompettist, docent Conservatorium Maastricht

### TOEPASTE VORM IN PRAKTIJK

Op verzoek van de directeur van de Muziekschool Heerlen startte ik in 2001 een oefengroep voor studenten en een groep voor docenten aan deze school. De manier van werken is een combinatie van yoga, de Methode Van Dixhoorn en ervaringsinzichten uit een 12-jarige dwarsfluit-lespraktijk. Wegens het overkoepelende karakter van de Methode Van Dixhoorn en de geschiktheid voor musici van deze methode, volgde ik in het bijzonder voor deze lessen, in opdracht van de school, de 3-jarige opleiding tot Adem- en Ontspanningstherapeute bij Dr. Jan van Dixhoorn te Amersfoort.

De lessen voor musici gebeuren in eerste instantie zonder instrument. De volgende stap is bewust een brug te slaan naar het instrument toe. Ook hier worden soms lessen aan besteed. Studenten van de muziekschool Heerlen, die zich voorbereiden op een conservatoriumopleiding zijn verplicht deze lessen te volgen. De positieve invloed op de stressbestendigheid, algehele bewustwording en welzijn, stimuleert ook niet-docenten, zoals de directeuren en interne medewerkers, deel te nemen. Binnen het Conservatorium Maastricht zijn er sinds 2001 workshops en wekelijkse lessen 'Lichaamsgerichte Training voor Musici' voor docenten en studenten en maken mensen gebruik van individuele begeleiding.



## SPANNING/ ONTSPANNING

Ontspanning geeft een vergroting van het eigen inzicht en onderscheidingsvermogen; je kunt beter met jezelf overweg en de eventuele oorzaken van spanning staan in een ander licht. Je leert wat nog op een rustige manier met de juiste aandacht gedaan kan worden en wanneer de maat vol is. Het wordt eenvoudiger te onderscheiden welke handelingen wel en welke niet bijdragen tot een verbetering en je gaat hierin steeds meer eigen verantwoordelijkheid nemen. Het vermogen overzicht te hebben over het geheel neemt toe. Je bent gemakkelijker in staat waar te nemen wat er gebeurt en daarop te reageren, omdat de aandacht niet gevangen zit in een overdreven concentratie. Met name voor het samenspel zijn deze dingen uiterst waardevol.

Een bepaalde mate van spanning is nodig om goed te kunnen functioneren, maar een teveel aan spanning vermindert het resultaat van de handeling. Voorspeelmomenten roepen vaak lang van tevoren spanningen op. Dit kan zich uiten in een algemene vermindering van het welzijn, zoals vermoeidheid, verkoudheid, slecht slapen, onzekerheid. Deze spanningen worden vaak niet opgemerkt of in relatie gebracht met de stressor. Wanneer je daarbij veel studeert en urenlang stil zit (verminderde bloedcirculatie) en steeds dezelfde repeterende kleine bewegingen maakt (overbelasting), is de kans op klachten groot. Wanneer de spanning of overbelasting zich tenslotte begint uit te drukken door pijn in het lichaam wordt ook dit signaal genegeerd. Vervolgens raakt het systeem gewend aan het hoge spanningsniveau, maar het blijkt dat je steeds minder kunt hebben. De inspanningen die van tevoren resultaat hadden, geven nu weinig verbetering, soms zelfs verslechtering. De concentratie neemt af, er is verlies aan helderheid en precisie. Het voorspeelmoment of examen zelf geeft dan een verhoging van de spanning die teveel kan zijn. Spanningen die niet in relatie staan tot het musiceren kunnen

eveneens het spelen hinderen. Serieuze musici zijn gebaat bij het bereiken van een redelijke stabiliteit en balans.

*“Tijdens mijn muziekopleiding heb ik vaak gehoord: ‘Hoofd koel houden’ en ‘Probeer je gedachten rustig te laten zijn’. Door yoga/ lichaamswerk heb ik geleerd dat het juist andersom werkt; door oefeningen te doen wordt je lichaam rustig en dan volgt de rest vanzelf”.*

*Jonneke Moerke, studente hoorn Conservatorium Maastricht.*

Vanuit een betere balans en juiste spanning in het lichaam wordt het tegelijk eenvoudiger op te merken wanneer het lichaam op oude ‘foute’ patronen terug valt. Het corrigeren hierin vraagt veel discipline en bewustwording in het loslaten van gewoonten. Uit de praktijk blijkt dat bij de meeste mensen die geen ervaring hebben met ontspanningsoefeningen of yoga, wanneer zij eenmaal per week oefenen, na 3- 4 maanden de effecten vanzelf merkbaar worden in het dagelijks leven en dus ook tijdens het musiceren.

*“Het heeft enige tijd geduurd voordat ik ook buiten de lessen om het resultaat van de anderhalf uur yoga per week begon te merken. Nu merk ik dat ik me bewuster ben van wat zich in mijn lichaam afspeelt. Ik hoef maar aan mijn voeten te denken of ik voel weer hoe stevig ik op de grond sta. Wat daarvoor überhaupt niet het geval was. Ook bij het spelen werpt dat zijn vruchten af, ik heb meer rust en daardoor gaat het, los van de soepelere ademhaling, gemakkelijker”.*

*Niniane Jakobs; studente hoorn, Conservatorium Maastricht*

*“Na ongeveer 4 maanden merkte ik al bij het fluitspelen, dat ik veel soepeler en ontspannen was. Ook stond ik veel zekerder op mijn benen. Verder kon ik beter mijn energie en aandacht verdelen en mij richten op de voor mij belangrijke dingen. Mijn energie werd niet meer weggenomen door allerlei bijzaken en door angsten. Daardoor kon ik beter relativeren en kon ik mij beter concentreren”.*

*Rianne Kriechel- Mans, dwarsfluitiste; afgestudeerd uitvoerend musicus, Conservatorium Maastricht*

## WERKWIJZE

Er zijn zoals gezegd verschillende processen die als gevolg van oefening in ontspanning op gang gebracht kunnen worden en die zodoende het musiceren helpen verbeteren en vergemakkelijken. Deze processen zijn deels onlosmakelijk met elkaar verbonden; het één is een gevolg van of voorwaarde voor het andere. De processen die kunnen optreden worden door Dr. J. van Dixhoorn als volgt benoemd:

1. Spanningsvermindering
2. Herstel van evenwicht
3. Aandachtverschuiving
4. Lichaamsbewustwording
5. Functioneel bewegen
6. Functioneel ademen
7. Cognitieve herstructurering
8. Interne zelfregulatie

(Voor uitleg verwijs ik naar het boek ‘Ontspanningsinstructies’ van Dr. J. van Dixhoorn, 1998)

In het begin wordt er gewerkt met uiterst eenvoudige instructies geënt op elementen (modaliteiten) als beweging, houding, ademen, aanraken, aandacht, feedback etc. Deze instructies oefenen een passieve aandacht en naarmate je in staat bent de instructie op een gemakkelijke manier uit te voeren, zonder dat dit bijvoorbeeld het ademen verstoort, worden de oefeningen aangepast en complexer en leer je op een steeds fijner niveau afgestemd te raken op het lichaam als instrument en het teveel aan spanning te vermijden. De verhouding tot het eigen lichaam wordt reëler en de plaats die het heeft binnen het musiceren functioneler.

*“Alleen wat opzettelijk gedaan kan worden, kan opzettelijk wordenge-stopt”*

*Dr. J. van Dixhoorn (1998)*

Om nog elementen toe te voegen naast de oefeningen in ontspanning volgens de Methode Van Dixhoorn,



maak ik gebruik van klassieke yoga-technieken. Dit houdt in dat sommige processen als zojuist genoemd, door oefening extra worden versterkt zodra het mogelijk wordt dit te doen zonder de algehele balans te verliezen.

Vooraf voor blazers en zangers vind ik het van belang meer aandacht te besteden aan 'ademtraining', maar niet voordat deze eerst vrij en natuurlijk verloopt! Juist bij professioneel ademgebruik sluipen er gemakkelijk disfunctionele patronen in. De yoga kent eeuwenoude technieken die verregaande invloed hebben op het ademen. Zo wordt het mogelijk om naast oefening in ontspanning en training van het lichaam om een juist ademgebruik te vergemakkelijken, ook te werken aan bijvoorbeeld het oefenen van een 'langere' adem, vergroting van de longcapaciteit, het omgaan met de druk in het lichaam, het ontlasten van keel en mond, etc.

Wanneer de spanning in het lichaam in balans is hoeft er niet aan de houding gesleuteld te worden. Als er voldoende souplesse en kracht is ontstaat er van nature een houding die meer afgestemd is op de vorm, het lichaam van de persoon. Door herhaalde oefening en bewustwording wordt de houding alsmaar fijner afgewerkt en gaat het spelen met steeds meer gemak.

#### Ervaringen van een deelnemer:

*"Sedert 3 of 4 jaar (ik weet al niet meer) volg ik nu yogalessen. Nu vraag ik mij af waarom ik daar niet eerder mee begonnen ben, en waarom dit geen onderdeel binnen de conservatoria-opleidingen vormt??*

*Iedereen praat over middenrifademhaling en heeft daar zijn eigen uitleg bij die natuurlijk wel onderbouwd is. Hoe je echter je ademhalingstechniek kunt voelen, ervaren en daardoor ook bewuster en gericht kunt gebruiken heb ik eerst in de lessen bij Manon geleerd en ervaren.*

*De ademhaling kan enorm gevarieerd zijn. In het dagelijkse doen en laten merk je dat niet op. In de yogalessen ga je bepaalde ademhalingsbewegingen pas echt bewust ervaren en voelen. Ook kom je tot de ontdekking dat*

*ademhaling en houding niet van elkaar los te koppelen zijn.*

*Zowel staan en zitten hebben niet alleen invloed op je ademhaling maar ook op de gemoedstoestand van dat moment. Door kleine correcties die d.m.v. oefeningen plaatsvinden merk je dat het staan of zitten als heel normaal en prettig wordt ervaren waardoor het musiceren meer vanzelf gaat. Spanningsvelden worden verminderd en dat bevordert natuurlijk de uitvoering.*

*Sommige aangeleerde technieken heb ik reeds met verbazingwekkend succes toegepast bij leerlingen.*

*Een opmerkelijke ervaring wil ik toch vermelden.*

*Kort voor een concours neem ik met een leerling zijn solowerk door. Hij wil dit nu natuurlijk als de beste laten horen, maar helaas brouwt hij er echt helemaal niks van. Je ziet zijn te hoge en te snelle ademhaling. Hij krijgt deze niet naar beneden en ook alle rust is verdwenen. Door zijn te gespannen houding verstijfde in feite alles. Zo ook zijn musiceren. Doorspelen had op dat moment totaal geen zin meer, alles zou alleen nog maar meer vast gaan zitten. Wij zijn toen gestopt met spelen en hebben een aantal oefeningen gedaan die zijn ademhaling en houding weer terug moesten brengen naar een weer enigszins acceptabel niveau. Dit hebben wij ongeveer 7 min. gedaan. Hierna zijn wij weer begonnen te werken aan het solowerk. Resultaat: het stuk verliep bijna als vanzelf. Trefzekerheid van tonen, klank (die meer steun kreeg), frasering, articulatie, alles verliep heel natuurlijk en afgewogen. Het allermooiste van dit moment was dat op het einde van het solowerk de leerling mij aankeek met de vraag: Heb ik dat gespeeld???*

*Dit was voor mij de bevestiging dat deze lichaamsgerichte-training een "must" voor elke musicus is.*

*Harry Schaeps, trompettist, docent Muziekschool Heerlen*

#### OPTREDEN

Muziek kan dan wel hemelse klanken bevatten, op een podium staan kan een hel zijn. Optreden blijft een kunst en spanning hoort er ook gewoon bij, zeker wanneer er een com-

pétitie-element aanwezig is. Het punt is dat we niet willen dat de spanning afdoet aan het klankresultaat. Wat is er nu werkelijk nodig en hoe kunnen docenten hierin iets betekenen voor hun studenten?

Belangrijk is het algehele spanningsniveau zo laag mogelijk te houden en disfunctionele spanning tijdens het spelen te vermijden. Zo is de kans groter dat op het moment van voorspelen de extra spanning goed te hanteren is. Fysieke-spanningsreductie leidt tot een grotere emotionele of psychische flexibiliteit.

Een goede voorbereiding/ oefening is nodig ruim van tevoren. Op het voorspeelmoment zelf is bij grote nervositeit corrigeren moeilijk, zo niet onmogelijk, zeker bij kinderen. Om de fysieke betrokkenheid bij de uitvoering te doen toenemen en daarmee het vermogen zichzelf onder een zekere mate van spanning vrij te durven uitdrukken is er oefening nodig in leren voelen/ ervaren, bewust ontspannen en het vinden van de juiste innerlijke en uiterlijke balans. Binnen een normale instrumentale les is er onvoldoende tijd om hieraan te werken en daarbij vraagt een dergelijke training een zekere deskundigheid die niet van de docent verwacht kan worden. Een docent kan ondersteunen door zelf een training te ondergaan en door de leerling te helpen het geleerde toe te passen tijdens het spel. Tevens is de docent een voorbeeld en gebeurt er meer overdracht in de manier van zijn en handelen dan in het gesproken woord.

Een verhoogd spanningsniveau en een slecht lichaamsgevoel geven bovendien een basisonveiligheidsgevoel dat het zelfvertrouwen schaadt en de spanning doet toenemen.

#### LESVOORBEELD

Hier volgt een voorbeeld van toepassing binnen een les lichaamsgerichte training voor musici met studenten hoorn en dwarsfluit van het Conservatorium te Maastricht:

Na een aantal maanden voorbereiding door wekelijkse lessen li-



chaamsgerichte training/ yoga voor musici zónder instrument, wordt er deze keer geoefend mét instrument. De werkwijze van deze les is als volgt: iedere student speelt een stukje voor. Er is veel aandacht voor hoe het lichaam reageert en hoe men zich voelt. Ondanks het feit dat deze les plaatsvindt zonder publiek of jury en niet in een concertzaal komen er dingen naar voren als spanning in nek- en schoudergebied, verhoogde hartslag, onregelmatig en hoog ademen en gevoelens van onzekerheid. Na het voorspelen wordt gericht geoefend met het lichaam en de adem. Daarna wordt opnieuw voorgespeeld. Tijdens dit spelen worden aanwijzingen gegeven met betrekking tot lichaamsgebruik/houding. Er wordt van buitenaf gevoeld hoe het ademen gaat en er vindt correctie plaats. Wat hierna vooral opvalt zijn onder andere een veel steviger staan op benen en voeten, de natuurlijke adem zit ruim en laag en het spelen gaat met meer gemak. Alle spelers vinden met name de stemmingsverandering het meest waardevolle verschil met het begin. Men voelt zich zekerder, is minder bang om fouten te maken. Meer nog, er is zelfs een desinteresse in wat men er van vindt: "Ik speel gewoon, het maakt me niet meer uit of ik fouten maak". Het klankresultaat is hoorbaar verbeterd, er is meer uitstraling, de muziek wordt een verhaal, het geheel ziet er meer ontspannen en gemakkelijker uit. De spelers genieten er zelf ook van en voelen zich na het spelen beter. Kortom een boeiende presentatie.

## CONCLUSIE

Muziek kan de hemel op aarde brengen als optreden geen 'uit-treden' meer wordt en de speler/ speelster fysieke betrokkenheid behoudt. Het lichaam wordt zo een belangrijk instrument ter bewustwording en training van die facetten die het musiceren helpen verbeteren en vergemakkelijken. De effecten hoeven zich hierbij niet te beperken tot slechts spanningsvermindering, verbetering van de lichaamshouding en ademgebruik. Immers, wanneer deze basis in orde is kan men zonder

dat het lichaam uiteindelijk een stoorzender wordt rustig door-groeien naar grotere inspiratie en meesterschap.

## Literatuur:

- \* Dixhoorn J. van, 'Ontspanningsinstructies', 1998, Elsevier/Bunge, Maarssen
- \* Balfort B. & Dixhoorn J. van, 'Ademen Wij Vanzelf', 1979, Bosch & Keunig, Baarn
- \* Iyengar B.K.S., 'Light on Yoga', 1966, George Allen & Unwin LTD, London
- \* Iyengar B.K.S., 'Light on Pranayama', 1981, George Allen & Unwin LTD, London
- \* Samama A., 'Musiceren zonder Pijn', 1998, van Gorkum, Assen
- \* Schnack G., 'Gesund und Entspannt Musizieren', 1994, Barenreiter, Kassel

Auteur: Manon Mommers

Tel: 045-5710892

Yoga.kring.limburg@zonnet.nl

## MANON MOMMERS

Tijdens mijn opleiding tot docente dwarsfluit aan het Conservatorium Maastricht (1985 - 1991) prakticeerde ik reeds yoga en meditatie. Gedurende een twaalfjarige lespraktijk aan de muziekschool te Heerlen bleken yogatechnieken zinvol te gebruiken bij het aanleren van de juiste houding en ademtechniek bij studenten dwarsfluit. In navolging van mijn yogaleraar Louis Francois Danset (leerling van Rama Polderman) beheer ik sinds 1997 Yoga Kring Limburg (sinds 1969). Ik volgde opleidingen in yogatherapiecentra en yogascholen in Nederland, België en India met een specialisatie in ademhalingsproblematieken als astma. Ik volgde de driejarige opleiding tot adem- & ontspanningstherapeute bij Dr J. van Dixhoorn te Amers-

foort. De methode Van Dixhoorn ([www.euronet.nl/users/dixhoorn](http://www.euronet.nl/users/dixhoorn)) is een overkoepelende ontspanningsmethode waarin de essentie van meerdere lichaamsdisciplines is opgenomen. De instructies zijn gemakkelijk toepasbaar in het dagelijks leven, helpen spanning te verminderen en doen de stressbestendigheid toenemen. De methode is zeer geschikt voor musici. Jan van Dixhoorn schreef 'Ademen wij vanzelf' (1979), samen met Bram Balfort (zanger) en 'Ontspanningsinstructies' (1998). Naast het werk binnen de yogaschool en de groepslessen met musici werk ik individueel met mensen, tevens in samenwerking met een arts. Momenteel volg ik de driejarige opleiding 'Effectieve Intuïtie' van Carolina Bont te Haarlem (zij schreef o.a. 'Succes door Bezieling').

*Bovenstaand artikel werd geschreven in opdracht van Jan van Eijnden – Unisono, hoofd reglementering opleidingen/lid MT*

amateurmuziek.nl

unisono