

Imme
Tonkes

Er werd aan de cursus deelgenomen door 16 viool leerlingen en vier ouders. De cursus bestond uit drie lessen van 30 minuten in groepjes van vier leerlingen en één individuele les van 15 minuten.

De Alexandertechniek is ontwikkeld door F.M. Alexander (1869-1955). De techniek houdt zich bezig met de dynamische relatie tussen hoofd, nek en rug. Alexander, zelf een toneelspeler, leerde zichzelf observeren nadat hij last van stemproblemen kreeg en zich realiseerde dat dit te maken had met zijn lichaamshouding. Hij ontwikkelde richtlijnen waarmee je oude gewoontes leert los te laten en niet meer spierspanning te gebruiken dan nodig is. Voor musici blijkt deze techniek een goed hulpmiddel te zijn bij het efficiënt studeren en het omgaan met spanning bij het uitvoeren. Meestal gaat men zich pas om het lichaam bekommeren wanneer er serieuze klachten zijn, zoals bijvoorbeeld rugpijn. Doel van deze korte cursus is om deze klachten voor te zijn en eventuele kleinere, fysieke ongemakken eerder serieus te nemen en aandacht te geven aan het lichaam terwijl je muziek maakt.

De Alexandertechniek op de muziekschool

Inleiding

Er zijn diverse benaderingen in het "lichaamswerk", zoals Mensendieck, bio-energetica, Feldenkrais, yoga, haptonomie etc. Het doel is meestal hetzelfde, de methode verschillend. De keuze voor de een of de andere werkwijze is persoonlijk en wordt vaak door toeval bepaald. Ik kwam in aanraking met de Alexandertechniek op een cursus bij Volker Biesenbender in Basel. In Nederland heb ik daarna twee jaar regelmatig les genomen. Soms zie ik mijn leerlingen in de meest onmogelijke houdingen proberen viool te spelen. Ik vroeg mij af, hoe ik kinderen duidelijk kan maken dat het belangrijk is om aandacht te hebben voor een goed gebruik van het lichaam. Mijn ervaring is dat het vermanend toespreken geen enkel effect teweeg brengt, sterker nog: het maakt hen immuun. Hoe dan?

Francien Schoonens, gediplomeerd Alexandertechniek-docent, was bereid om op mijn muziekschool een cursus aan te bieden. Hier was bovenverwachting veel belangstelling voor; het lijkt erop dat de tijd rijp is om je met andere dan alleen viooltechnische zaken bezig te houden. Zowel ouders als leerlingen zien hiervan het belang in. Dit artikel is bedoeld als een kijkje in de keuken. Wie zelf met iets dergelijks aan de slag wil, raad ik aan lessen te volgen. De beschrijving van de cursus is te globaal om direct toe te kunnen passen in de lespraktijk.

De opzet van de lessen

Iedere les bestond uit een aantal terugkerende onderdelen:

1. Een theoretisch deel, waarin een aspect van de lichaamshouding behandeld werd en aanschouwelijk gemaakt middels een skelet;
2. Richtlijnen uit de Alexandertechniek, bedoeld om je aandacht te richten op het lichaam en de mogelijkheden daarvan via gedachten (bijvoorbeeld, er is ruimte in de nek) te activeren;
3. Met de viool het bovenstaande spelenderwijs toepassen;
4. Leren jongleren met drie ballen, als metafoor voor het studeren.

Algemene principes in de lessen

De Alexandertechniek-docent trekt of duwt niet aan het lichaam van de leerling. Een aanraking - met aankondiging of toestemming - is al voldoende om de aandacht te richten op een deel van het lichaam. Daarnaast is taalgebruik belangrijk. Met taal kan je de aandacht helpen richten en ervaringen oproepen. Het is de kunst om de leerling een proces van bewustwording van het eigen lichaam aan te laten gaan. De wijze waarop je je opdrachten formuleert gebeurt middels het stellen van vragen en door het constateren van eenvoudige (maar vaak vergeten) feiten. Een vraag kan bijvoorbeeld zijn: "Hoe liggen je vingertoppen op