

de snaar?". Stel je deze vraag, dan is de leerling actiever dan wanneer je direct een corrigerende opmerking maakt zoals: "Zet de vingertoppen schuin op de snaar". Het constateren van een feit is bijvoorbeeld: "Je staat op twee benen." Zeg je: "Ga op twee benen staan", dan is de leerling een (al dan niet) braaf hondje dat iets doet voor jou. Het gaat erom dat de leerling actief bezig is met het eigen lichaam en niet met jou. Staat de leerling op één been te spelen, dan is het zaak om hem daar eerst van bewust te laten worden middels een vraag. Vervolgens kan je een uitnodiging geven voor een nieuwe ervaring. Bijvoorbeeld: "Hoe sta je nu? Hoe is het om op één been te staan? Hoe is het om op twee benen te staan?". "De kracht van gedachten" is een principe in de Alexandertechniek. De opdrachten zijn daarom positief gesteld. Bijvoorbeeld: "De rug heeft lengte". Dit zijn gedachten die de leerling thuis in zichzelf kan herhalen en die een positievere bijdrage leveren dan: "Zit niet zo onderuitgezakt". Andersom is het vaak zo dat als je denkt: "Wat zit mijn schouder weer vast", deze inderdaad muurvast blijft zitten.

Beschrijving van de lessen

De onderwerpen die centraal stonden, waren achtereenvolgens: de nek, de rug en de voeten. In de laatste individuele les was er gelegenheid om persoonlijke obstakels aan te pakken.

De nek

Francien laat ons een schedel zien (lekker griezelen) en wijst op twee botjes, onder aan de schedel, die de verbinding vormen met de ruggewervel. Het zijn als het ware de voeten van het hoofd. De leerlingen voelen bij zichzelf, net achter de oren, naar de botjes. "Het hoofd zit eigenlijk hoger op de nekwerfels dan je denkt. De nekspieren hoeven het hoofd niet te tillen. Het hoofd is zwaar, maar balanceert op de ruggewervel via de twee botjes. Als we de viool op de schouder leggen hoeft het hoofd alleen even omhoog (de neus wijst naar het plafond) en terug. De nek hoeft niet gerekt of gedraaid te worden. Als we spelen kan je gewoon rond kijken om te ervaren dat er niets "op slot" hoeft." Het spelen uit het hoofd geeft je daartoe gelegenheid, maar ook bij het van blad spelen hoef je niet te fixeren. "Ga tijdens het spelen één keer met je gedachten naar de nek. Hoe voelt het daar? De nek mag vrij zijn."

De rug

De wervelkolom is een soepele reeks botjes die zich op allerlei manieren kunnen buigen en strekken. In de les demonstreert Francien een wervelkolom die onderuitgezakt televisie kijkt en een wervelkolom die rechtop zit. Over rechtop zitten bestaat een misverstand: De meeste mensen trekken het borstbeen zo ver omhoog dat de onderrug hol wordt. Beter is het om eerst stil te staan bij je onderuitgezakte houding en die goed te voelen. Daarna kan je vanuit de zitbotjes (de voeten van de rug) de rug lengte geven. Bij de Alexandertechniek hoort iedere dag 20 min. rusten: op de grond liggen op de rug, met de knieën ge-

bogen en de voeten op de grond. Een boek onder het hoofd geeft de nek ruimte. Door op de rug te liggen kan de ruggewervel zijn oorspronkelijke lengte terugvinden. Overdag staan of zitten we, waardoor de rug belast wordt en enigszins inzakt. De richtlijnen die je in jezelf kan denken tijdens het rusten zijn bijvoorbeeld: "Het hoofd rust, de voeten rusten op de grond, de nek is vrij en de schouderbladen spreiden zich uit". Door hier de tijd voor te nemen en alle weerstanden te overwinnen (wat had ik allemaal in die 20 min. kunnen doen?), is het mijn ervaring dat de aandacht na een poosje naar de achterkant van het lichaam gaat. Wij zijn zo naar voren gericht in ons actieve leven dat iets meer bewustzijn in onze achterkant ons meer ruimte geeft om de boel wat meer te overzien. De ogen kijken bijvoorbeeld nog wel, maar hechten zich minder aan een doel; het is meer een constateren van wat er is. Doordat de aandacht minder "smal" is, ontstaat er ruimte in het lichaam en het denken. In slaap vallen is er niet bij, tenzij je oververmoeid bent misschien. Er ontstaat eerder een helderheid in gedachten, een overzicht van wat je

Een verslag van een cursus voor violisten, met als doel om met meer bewustzijn aan de houding te werken

te doen staat en een prettig gevoel van aanwezigheid in het lichaam.

In de tweede, derde en vierde les hebben de leerlingen 5 min. op de grond gelegen. Daarna gingen zij vioolspelen. In één groep zetten de leerlingen een stuk in dat zij toevallig alle vier uit het hoofd kenden. Dit stuk hadden zij vóór het rusten ook gespeeld. Het klonk toen heel aardig. Na het rusten was ik stomverbaasd over het verschil; muzikaler en met meer onderling contact en subtiliteit. Dit had ik met misschien 10 aanwijzingen enigszins kunnen bereiken, maar er was niets anders gezegd dan: "Speel nu maar iets".

Naar aanleiding van deze ervaring stel ik mij voor hoe bijvoorbeeld het Residentie Orkest zal klinken als de orkestleden vóór een concert met zijn allen 10 min. op de grond gaan liggen.

De voeten

Hoe sta je tijdens het spelen en waar draag je het gewicht van je instrument? In eerste instantie denk ik altijd dat de schouder de viool draagt en de arm de stok. Volgens de Alexandertechniek dragen de voeten het hele gewicht van het lichaam, dus ook het instrument. In plaats van naar beneden te zakken onder dit gewicht, maakt het bewustzijn van de voeten ons lichter in opwaartse richting. In de les doen we een aantal bewegingen zoals het