

Welke instructies je wanneer moet gebruiken, leer je van je Alexandertechniekdocent. 'Het draait om denken aan het geheel, of ruimtelijk denken', legt Gertje Hutschemaekers uit. Toen ze fluit studeerde aan het conservatorium, had ze last van spanningen en pijn, vooral migraine. 'Ik heb toen veel geforceerd. Na mijn examen heb ik enkele jaren weinig gespeeld. Ik zocht naar oplossingen om met meer plezier en zonder spanning te musiceren, door yoga bijvoorbeeld. Maar de ontspanning die ik kreeg op de yogamat, kon ik niet vertalen naar de muziek. Alexandertechniek bood me hiervoor wel handvatten. Opeens kon ik loopjes sneller spelen en mijn aandacht vasthouden om de grote lijnen van het muziekstuk te doorzien. Ik werd niet meer afgeleid door zoveel "moeten".' Zij werd zo enthousiast, dat ze zelf Alexandertechniekleraar werd om anderen te helpen.

PIJNKLACHTEN

Veel muzikanten hebben pijn, vaak aan hun nek. Die steekt vaak naar voren door een verkeerde houding. Bij violisten staat het hoofd uit het lood, waardoor ze hun rechterarm blokkeren en moeilijk bij de hoogste snaar kunnen. Trompettisten hangen achterover, kunnen niet diep ademen en hebben veel spanning in hun buik. En pianisten en cellisten krijgen last van stijve armen, doordat ze met hun zitbotjes niet goed steun halen uit de stoel. Hutschemaekers: 'Speel eens op een skippybal. Je kunt niet anders dan ontspannen, want wie gespannen op een skippybal gaat zitten, valt er onmiddellijk weer vanaf.'

Er zijn veel therapieën en methoden om aan je lichaamshouding te werken, zoals fysiotherapie en oefentherapie cesar en mensendieck. Wat is er zo bijzonder aan Alexandertechniek? 'Je leert je bewegings- en houdingspatroon aanpassen. Niet door te denken aan welke spieren je wel of niet moet gebruiken, maar door jezelf opdrachten te geven die niet in detail ingaan op wat je lichaam moet doen. De anatomische vertaling maakt je lichaam zelf. En dat is prima, want je lichaam weet het toch beter. Het doel van de verschillende methoden is vaak hetzelfde, maar de weg ernaartoe is anders. Bij Alexandertechniek denk je jezelf groot en ruim, waardoor je houding verbetert.'

Ter illustratie pakt ze een halve bal met een platte bovenkant. Ik moet erop gaan staan en doe dat wat onhandig, uit angst eraf te vallen. Pas na enig gewiebel sta ik redelijk stil. En het afstappen gaat ook niet bepaald in een vloeiende beweging. Natuurlijk bouw ik hiermee spanning op in mijn lijf. 'Denk omhoog. Beeld je in dat een lampje op je

Hutschemaekers de meerwaarde van Alexandertechniek voor veel mensen. 'Omdat je op deze manier snel resultaat hebt, krijgt je lichaam de smaak te pakken. Met zulke instructies wordt het makkelijker en leuker om te werken aan een betere houding.'

Probeer het thuis maar eens: ga lopend musiceren, zittend op een skippybal of staand op één been. Je wordt afgeleid, waardoor je systeem anders en beter gaat werken dan wanneer je het probeert bewust aan te sturen. Of leg een pittenzak op het hoofd. Hierbij is ook de stem gebaat. Het hoofd wil de zak op z'n plaats houden en komt daardoor automatisch in balans boven de romp. De lucht kan beter stromen en het strottenhoofd hangt vrij, waardoor de stem beter en minder geknepen klinkt. Eigenlijk staat overal een ontspannen nek centraal: ofwel voor een goede luchtstroom bij praten en zingen of om pijn door een verkeerde houding te voorkomen.'

MUZIKALE VOORSTELLING

Hoewel ook veel niet-musici gebaat zijn bij Alexandertechniek, merkt Hutschemaekers wel dat musici een extra voordeel hebben. 'Net zoals "ruimte denken" een richting is, is de muzikale inhoud er ook een: je richt je op je muzikale voorstelling en je lichaam verzint zelf een handige oplossing voor de obstakels. Bovendien is het effect meteen hoor- en voelbaar: de klank wordt mooier en snelle loopjes lukken wél.' Bescheiden voegt ze eraan toe: 'Dat Alexandertechniek vaak werkt, zeg ik vanuit mijn eigen ervaring. Sommigen vinden andere methoden prettiger.'

Een van haar cliënten is pianiste Bettie Spijksma: 'Ik heb van alles geprobeerd: de fysiotherapeut, yoga, pilates... Niets hielp. Ik kon op een gegeven moment niet meer spelen van de pijn en wilde stoppen. Na twee maanden ben ik Alexandertechniek gaan proberen. Ik werd me bewust van de spanning die ik opbouwde en daarmee van de eerste tekenen van pijn. Op zulke momenten wilde ik niet verdergaan. We hebben het gekozen muziekstuk afgepeld totdat een paar noten overbleven die ik werkelijk vrij van overbodige spanning kon spelen, en van daaruit zijn we mijn mogelijkheden gaan opbouwen. Rond de achttiende les kon ik opeens meer. Nu, na zo'n 25 lessen, kan ik weer een half uur pijnloos spelen. Ik herken spanning en weet wat ik dan moet doen.'

DRIE STAPPEN

Bettie Spijksma speelt met de rechterhand een loopje omlaag en

Alexandertechniek helpt musici te herkennen wanneer ze door een verkeerde houding spanningen en pijn opbouwen, en biedt praktische oplossingen om die vaak automatische processen te doorbreken. Die oplossingen bestaan uit mentale opdrachten die het lichaam zelf vertaalt. Gertje Hutschemaekers: 'Durf te vertrouwen op je balanssysteem.'

AUTEUR HIEKE VAN HOOGDALLEN

hoofd naar het plafond schijnt', instrueert Hutschemaekers, 'terwijl je opnieuw op- en afstapt.' Ineens blij ik een evenwichtskunstenaar: ik sta in één keer stil op de bal en stap er gemakkelijk weer af.

LOPEND MUSICEREN

Hoe kan dit resultaat zo snel ontstaan? 'Deze opdracht helpt je lichaam om gecoördineerd te werken en leidt je af van je angst om eraf te vallen en daarmee van de spanningen in je lichaam. Hierdoor heb je geen tijd om na te denken over risico's of over welke – gespannen – houding je zal aannemen. Je lichaam moet het zelf doen. Je kan dus gerust vertrouwen op je balanssysteem.' Hierin ligt volgens

trekt daarbij haar elleboog naar haar zij. Dit merkt ze zelf op, ze stopt en denkt hardop dat ze naar buiten moet denken, de ruimte in. Naar rechts dus, ook al moet haar hand naar links. De spanningen in de arm nemen aanzienlijk af en de klankkleur wordt dieper. Ze heeft veel gehad aan ruimtelijk denken. 'En steeds maar weer stoppen, om te kijken of je ontspannen speelt. En zo niet: jezelf een opdracht geven om dat te bereiken.' Dat zijn de drie stappen waar het bij Alexandertechniek om draait: spanning herkennen, stoppen en jezelf een opdracht geven om een vrije houding – letterlijk én figuurlijk – te krijgen. Dit creëert een situatie waarin je zonder spanning en pijn en vrijer kunt musiceren. ♦



GERTJE HUTSCHEMAEKERS
INSTRUEERT BETTIE SPIJKSMA



Ontspannen musiceren met Alexandertechniek

WIE WAS ALEXANDER?

De bedenker van Alexandertechniek is Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Toen deze Australische acteur aan het begin stond van een veelbelovende carrière, kreeg hij stemproblemen. Medische hulp schoot tekort, maar zijn carrière opgeven wilde hij niet. Hij begon zichzelf te observeren en

merkte dat hij zijn natuurlijke functioneren bemoeilijkte. Hij moest leren spanningen en verkeerde houdingen te voorkomen. Daartoe ontwikkelde hij een techniek om coördinatie en beweging anders te benaderen. Alexanders stemproblemen verdwenen en hij werd over de hele linie gezonder.

INFORMATIE CURSUSSEN ALEXANDERTECHNIEK

Gertje Hutschemaekers en Jan van Zelm geven bij Huismuziek een cursus Alexandertechniek voor zangers en instrumentalisten van elk niveau. Cursusdata: 11 februari en 10 maart 2012, Parnassos, Utrecht. Aanmelding via www.huismuziek.nl.

Gertje Hutschemaekers: www.praktijkamary1.nl.