

draaien vanuit de as en voor- of achterover leunen tot je valt. "We tillen de armen omhoog en voelen het gewicht naar de enkels gaan". Met de stok doen we hetzelfde. "Hoe breng je deze omhoog? Wat gebeurt er met je schouder? Hoe breng je de stok naar de snaar?" De leerlingen krijgen opdracht zomaar iets door elkaar te spelen en ondertussen aan hun voeten te denken. "Hoe is dat gegaan?" Sommige leerlingen vergeten na één toon al de opdracht, zo zijn ze bezig in hun spel. "Geef jezelf nu de opdracht om eenmaal aan de voeten te denken". Dit blijkt voor iedereen te doen. Opvallend is dat bij verschillende leerlingen de toon steviger klinkt tijdens deze opdracht. Voor mij is dit weer een bewijs dat lichaamsbewustzijn ons spel positief kan beïnvloeden.

### Jongleren met drie ballen

In iedere les werd een aspect van het jongleren geleerd. Eerst met één bal, waarbij het gooien - de richting en de kracht - aandacht kreeg. Daarna met twee ballen en uiteindelijk met drie. "De eerste en tweede bal gooi je in de goede richting, de derde bal vang je."

Richtlijnen bij het oefenen van dit spel waren:

- Aandacht voor het lichaam (bijvoorbeeld, de nek is vrij);

### De individuele les

De leerlingen was gevraagd om in een aangrenzende ruimte tien minuten vóór de lestijd, alvast even te gaan liggen. De meeste leerlingen hadden dit thuis ook al een paar keer gedaan, vóór of na het vioolspelen.

Deze les was bedoeld om iedereen nog een persoonlijke tip mee te geven en was voor mij een gelegenheid om specifieke vragen aan Francien te stellen ten aanzien van de leerling. Aan de orde kwamen onder meer een teveel aan goede wil, waardoor het spel onrustig klinkt. Voordat zo'n leerling gaat spelen heeft deze eigenlijk even een pauze nodig, om stil te staan bij wat hij gaat doen. Of het te streng zijn voor zichzelf (voortdurende zelfkritiek), waardoor alles in zo'n leerling zich lijkt te versmallen. Er is geen ruimte meer in het lichaam. Zo'n leerling zou eens wat meer om zich heen kunnen kijken, of rondlopen terwijl hij speelt. Een ander punt was de onverschillige, nonchalante leerling die, door meer op lichaamstaal te letten, eigenlijk erg onzeker blijkt te zijn en dit maskeert. Deze leerling is al gebaat bij een juiste inschatting van de docent waardoor zij zich meer begrepen voelt.

### Conclusie

De leerlingen vonden de lessen spannend en leuk, omdat het zo totaal anders was dan de gewone viool-

## De Alexandertechniek op de muziekschool

- Jezelf een duidelijke opdracht geven (bijvoorbeeld, de bal moet naar die hand);
- Kunnen stoppen met gooien (als het wat chaotisch proberen wordt) en de opdracht in jezelf herhalen;
- Voor je begint even niets doen (alleen maar staan op twee voeten);
- Je concentreren op het gooien in plaats van het vangen (het resultaat is minder belangrijk dan de inzet).

Het jongleren had op het eerste gezicht weinig met vioolspelen te maken. Het was leuk om te doen en iets nieuws. Dat was vioolspelen ook, toen de leerlingen eraan begonnen. Inmiddels is vioolspelen en studeren al een gewoonte geworden, waar je via het jongleren opnieuw naar kan kijken. In een vioolles lukte het een leerling, die ook de Alexandertechniek cursus volgde, niet om de eerste vinger direct zuiver neer te zetten. Zij had zich opeens de gewoonte eigen gemaakt om ernaar toe te glijden. Ik maakte hierover een opmerking (zij was zich hiervan niet bewust) en zij probeerde tot drie keer toe het anders te doen. Toen dit geen resultaat opleverde, maakte ik de vergelijking met het jongleren: "Je wilt dat de bal naar die hand gaat in een mooie boog. Je kijkt naar die hand en gooit." Daarna speelde zij de eerste vinger de verdere les direct zuiver. Een "Aha"-Erlebnis via jongleren.

les. Een leerling (13 jaar) schrijft: "In het begin voelde ik mij verschrikkelijk voor gek staan, ook al deed iedereen hetzelfde en ik dacht na afloop: 'Waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen?' De tweede les vond ik al leuker en ik had mij erover heen gezet dat ik het maar vreemd vond. Ik begreep alleen nog niet waar we zo'n beetje naar toe werkten. Maar toen ik het thuis af en toe probeerde, begon ik te begrijpen wat voor nut het heeft...".

Het verstandelijk begrijpen was niet onze eerste prioriteit. Een ervaring om met je lichaam bewust bezig te zijn blijft toch wel ergens hangen. Zeker wanneer de koppeling in de vioolles gemaakt wordt. Het is weinig, vier lessen. Toch merk ik dat deze inspirerende cursus mijn lesgeven beïnvloedt; gewoontes worden doorbroken door stil te staan en een alternatief uit te proberen. ■

Wie geïnteresseerd is in deze cursus, kan contact opnemen met Francien Schoonens (tel. 070-3380709)