

Gertje Hutschemaekers
**ALEXANDERTECHNIEK EN DE KUNST
VAN HET FLUITSPELEN**

—**If you stop the wrong thing, the right thing will do itself**—

F.M.Alexander

Elke keer schiet je bij een bepaalde passage bij voorbaat in de kramp.

Je probeert je gemak te houden en toch ben je op het einde van de sonate moe en loop je achter je adem aan.

Je wilt je schouders en nek (of armen) ontspannen en toch na 3 kwartier oefenen doen ze zeer.

Bij elke aanwijzing die je als leerling ontvangt, reageer je met spanning en lukt het niet om dit te verbeteren.

Dit zijn een paar voorbeelden waar gewoontes een rol spelen en de Alexandertechniek een hulp kan bieden.

In de loop van ons leven hebben we (fluit-)gewoontes opgebouwd. Sommige gewoontes zijn ons van dienst; andere belemmeren ons in wat we willen doen of bereiken; soms worden we er zelfs ziek van of lopen we blessures op. Alexandertechniek leert ons om deze belemmerende gewoontes gewaar te worden, te stoppen en te veranderen. Daarmee kan de natuurlijke balans en coördinatie in ons lichaam zich weer herstellen (zoals de meeste van ons deze als kind konden ervaren).

Iets over het ontstaan van de techniek.

Frederik Mattias Alexander, waarnaar de techniek vernoemd is, werd geboren in 1869. Hij was een jonge voordrachtskunstenaar op weg om een goede carrière te maken. Echter, na verloop van tijd kreeg hij steeds vaker met heesheid te maken; zo erg dat hij moest stoppen met zijn voorstellingen. Als hij rust nam (door een tijd niet te spreken), dan ging de heesheid over, maar tijdens de voordrachten

verloor hij weer zijn stem. Bij alle hulp van artsen en andere deskundigen vond hij geen baat. Toch kon hij zijn ideaal niet opgeven en kwam op de gedachte dat hij mogelijk zelf de oorzaak van het probleem was, door de wijze waarop hij zijn stem gebruikte tijdens zijn optredens. Later merkte hij dat zijn stemgebruik niet los stond van het gebruik van zijn hele lichaam en geest (the use of the self). Hij maakte een lange onderzoekstocht, waarbij hij zichzelf nauwkeurig in spiegels (3 tegelijk) observeerde. In deze 10 jaren ontdekte hij niet alleen de verkeerde gewoontes, die hij tijdens zijn optreden ontwikkelde (en die in mindere mate ook een rol speelde in het gewone dagelijkse leven), maar ontwikkelde hij een methode om deze gewoontes los te laten en te veranderen.

Nadat hij vele jaren mensen met zeer uiteenlopende problemen had kunnen helpen, richtte hij een opleiding op om leraren te trainen. Hij overleed op 86-jarige leeftijd en gaf les in de techniek tot nog kort voor zijn dood.

Hoe zit het met onze manier van doen? En: wat is de essentie van de Alexandertechniek?

Als je iets leert of doet, en je merkt dat je het 'fout' doet, dan wil je dat direct verbeteren. Alexander ontdekte, dat je verkeerde manieren of gewoontes niet direct kunt verbeteren of, als dit wel lukt, dit vaak weer nieuwe verkeerde gewoontes met zich meebrengt.

Voorbeeld: een leerling is nogal gespannen in schouders en armen. Daardoor gaan de ellebogen vaak te veel omhoog. Je zegt dat ze deze moet laten zakken; vervolgens drukt de leerling de ellebogen omlaag, of gaan de schouders mee naar voren; dit creëert weer een nieuwe spanning. De oorzaak van de spanning is dus niet opgelost. Ook zal de leerling deze verstijving vaak niet waarnemen, het is nl. zijn of haar gewone staat van zijn; de leerling heeft geen andere referentie; in Alexandertermen heet dit: geen correcte zintuiglijke waarneming.

Om dit bovenstaande goed te kunnen begrijpen, zal ik iets uitleggen over een belangrijk uitgangspunt van de AT., nl, dat: de manier waarop we onszelf 'gebruiken' grote invloed heeft op ons functioneren.

Bij het gebruik van jezelf is de relatie van het hoofd met de nek (en hals) en met de rug van primair belang (genoemd de 'primaire relatie'). Als deze relatie goed is (zoals je vaak bij jonge kinderen ziet) dan heeft deze een positief effect op het algeheel welbevinden en het functioneren.

Concreet: bij alle problemen die Alexander met zijn stem tegenkwam, bleek de goede primaire relatie verstoord; bv. hij trok zijn hoofd in zijn nek. Later ontdekte hij een manier om deze relatie goed te verzorgen, met als gevolg dat zijn stemproblemen verdwenen!

Echter, zodra we de dingen te resultaatgericht te doen bv. door iets meteen te willen verbeteren, verstoren we vaak daarmee de primaire relatie; we verliezen het gevoel van onszelf als geheel en gaan in een detail; vaak gaat het hoofd meer naar voren of spannen we de nek of onze armen of vingers.

De Alexandertechniek zegt: **stop**. Stop met ook maar iets te willen. Als je stopt schep je ruimte. Om te kijken wat werkelijk aan de hand is; om terug te gaan naar jezelf als geheel; om het lichaam de kans te geven om een goede manier te vinden.

Voorbeeld: je brengt je fluit aan je lippen. Vaak helt je rug hierdoor naar achteren en krijgen je armen al meer dan de nodige spanning. Soms is in het hele lichaam al een bepaalde spanning waarneembaar. Je begint dus al niet vrij. Het enige waar je dan op gericht bent is de fluit aan je lippen te brengen. Op de Alexandermanier stop je de impuls van het omhoogbrengen van de fluit. Je gaat terug naar je hoofd, nek en rug (door de richtingen te geven, zie later) en laat het lichaam a.h.w. uitzoeken hoe de fluit zo gemakkelijk mogelijk naar boven gebracht kan worden. Daarbij is je gedachte steeds bij jezelf als geheel en niet bij je doel; n.l. de fluit omhoog brengen (dit heet: denken terwijl je handelt).(?)

Je begrijpt dat dit zo tegen je 'gewone doen' ingaat, dat het heel moeilijk is om zonder een leraar dit nieuwe bewegingsgebied te betreden.

De richtingen

De gedachterichtingen die je jezelf geeft om goed als geheel te blijven functioneren zijn:

- ik laat mijn nek en hals vrij
- zodat mijn hoofd naar voren en omhoog kan gaan (bedoeld wordt niet je kin omhoog kan denken, maar vanuit de nek het hoofd omhoog denken),
- zodat mijn rug (en romp) zich kan verlengen (t/m de zitbotjes) en verbreden (schouders van elkaar weg denken),
- zodat mijn knieën naar voren en weg kunnen gaan.

Deze richtingen worden allen tezamen en een voor een gegeven.

Dit alles wordt alleen maar gedacht en niet gedaan. Heel moeilijk is het in het begin om te geloven dat zo'n gedachte alleen z'n werk zal doen.

(als je het gaat doen, zal je het altijd vanuit je eigen referentiekader doen, die juist bleek tekort te schieten.)

De alexanderles

Gedurende een alexanderles leer je bij de eenvoudige handelingen zoals gaan zitten, gaan staan, gaan lopen, hoe je bewegingsgewoonten eruit zien.

De handen en de woorden van de leraar geven je voortdurend feedback. Ze zorgen voor een lichtheid en ruimte in je lichaam en voor het gevoel dat je werkelijk door de grond gedragen wordt. Dit werkt zeer uitnodigend. De bewegingen gaan licht en soepel – dat je het haast niet voor mogelijk houdt dat het zo gemakkelijk gaat. Door deze ervaring ben je bereid aan te nemen dat je de meeste handelingen met een te grote spierspanning gepaard doet gaan en wil je wel 'stop' zeggen zodra je een impuls krijgt (van binnenuit of van buitenaf). Niet dat dit dan gemakkelijk is; gewoontes zijn sterk en geven je houvast. Je komt ook tegen dat je hele vaste ideeën hebt over hoe iets werkt, of waarom je iets zus of zo doet, b.v. Hoe je moet ademen tijdens het fluiten. Ook die gewoontes zijn niet gemakkelijk om los te laten.