



## Alexandertechniek Musiceren & Lesgeven

*Je leerling coachen naar ontspannen  
en optimaal musiceren*

door Gertje Hutschemaekers

### Uit de praktijk:

- Je leerling heeft meer potentie dan eruit komt. Je zou meer inzicht willen krijgen in de belemmeringen én zo een breder scala aan oplossingen kunnen bieden. Met name bij de volwassen leerlingen merk je gewoontes (fysiek en mentaal) die moeilijk te doorbreken zijn.
- Voor jezelf heb je manieren gevonden om je fysiek fit te houden, zoals sporten of yoga. Maar hoe pas je deze manieren toe als je aan het spelen bent of aan het zingen?

Alexandertechniek biedt verrassende handvatten om hiervoor oplossingen te vinden. Het gaat om het aanboren van het vanzelfsprekende en het moeiteloze, wat in je lichaamssysteem latent aanwezig is. Daardoor gaat de muzikale inhoud stromen en je zit jezelf minder 'in de weg'. Maximaal 6 deelnemers.

Datum	Nader te bepalen; bij voldoende belangstelling
Tijd	1 dagdeel van 3 uren
Waar	Sint Pancras, Ribeslaan 33
Kosten	€ 49,-
Opgave&info	Op volgorde van binnenkomst, info@praktijkamaryl.nl / 06-40363806 / www.praktijkamaryl.nl

Bij de introductieworkshop werken we in een masterclass-zetting met iedere deelnemer/ster met haar instrument/stem. Vanuit het musiceren exploreren we de principes van de Alexandertechniek en de toepassing ervan in het musiceren en bij het lesgeven. Maximaal 6 deelnemers. Met mogelijk vervolg: cursus van 3 ochtenden.

Gertje: Vanaf het conservatorium heeft het zoeken naar plezier, levendigheid, ontspanning en kwaliteit in het musiceren mij bezig gehouden. Alexandertechniek is voor mij daarbij een enorme hulp gebleken. Bij mijn fluitlerlingen en musicerende Alexandertechniek-leerlingen, heb ik grote vooruitgang hierop kunnen meemaken. Op vele conservatoria staat Alexandertechniek op het lesprogramma vanwege zijn praktische toepasbaarheid en preventieve karakter.



