



Vreugdevol musiceren, een leven lang!

De dispositie van de musicus

Dispokinese : een weg tot vrijheid van uitdrukking

Dispokinese. Wat is dat?

Het gaat in de dispokinese om bewustwording en verandering van remmende houdings- en bewegingsgewoonten. Ze is ontwikkeld door de musicus en fysiotherapeut G.O van de Klashorst. Zijn jarenlange intensieve begeleiding en studie van beroepsmusici met speelproblemen leidde tot de ontwikkeling van de dispokinese. De term, samengesteld uit het Latijnse woord disponere (in de zin van, beschikken over) en het Griekse woord kinesis (beweging) staat voor: het vermogen vrij te beschikken over de eigen houding en beweging.

In de dispokinese wordt uitgegaan van het feit dat ieder mens uniek is en beschikt over een eigen oorspronkelijk houdings- en bewegingsgedrag, de zogenaamde dispositie. De musicus kan zijn dispositie verliezen of er zich niet bewust van zijn door velerlei invloeden. Bijvoorbeeld door opvoeding, een onvolledige motorische ontwikkeling, het klakkeloos opvolgen van aanwijzingen van docenten zonder deze terug te koppelen naar het eigen lichaamsgevoel, hoge werkdruk, slechte stoelen en nog veel meer. Door middel van de dispokinese is het mogelijk de oorspronkelijke gedisponeerde vorm (terug) te vinden.

De kern van de dispokinese vormen de zogenaamde oergestalten: een reeks oefeningen gebaseerd op de primaire houdings- en bewegingsreflexen van de mens. Deze oefeningen werken niet alleen in op het voorstellingsvermogen van de musicus, maar intensiveren ook zijn sensomotorische vermogen (dieptespiergevoel) waardoor hij zich bewust wordt van zijn remmende houdings- en bewegingsgewoonten en deze kan veranderen. Het gevolg hiervan is dat zijn houding en uitstraling, spiertonus en speeltechniek veranderen en het gemakkelijker wordt om fouten te vermijden en de vroeger voorkomende symptomen van pijn en onvermogen om te zetten in vrijheid van uitdrukking. Gedisponeerd zijn betekent voor de professionele musicus, dat hij zijn muzikale voorstellingen ongehinderd tot klinken kan brengen. De muzikale voorstelling en speeltechniek zijn hierbij één!

Steeds grotere prestaties moeten leveren en steeds "perfecter" spelen (door de cd cultuur in de hand gewerkt) vergroten de druk op de beroepsmusicus. Uit onderzoeken (congres voor musici en medici 1998 Berlijn) blijkt dat meer dan 70% van alle beroepsmusici speelproblemen heeft van allerlei aard. De gangbare procedure is dat er voor de lichamelijke klachten een beroep wordt gedaan op de medische wereld. Die schaarst vervolgens de klachten onder een pees- spier- of zenuwontsteking en schrijft rust, injecties, immobilisatie of fysio-oefentherapie voor.

In sommige gevallen kan zo'n behandeling functioneel zijn. Vaak is ze dat echter niet en komen de klachten terug. Dit komt omdat er in de medische wereld met name symptoomgericht gediagnosticeerd en behandeld wordt en hiermee de grondoorzaak van de klachten niet wordt weggenomen. Veelal is dit het hebben van een niet optimale houding en een te weinig ontwikkelde of geremde fijnmotoriek waardoor de eenheid tussen muzikale voorstelling en speeltechniek niet of onvoldoende tot stand komt.



Hoe voorkomen we overbelastingen?

Het musiceren is een activiteit. Zonder spanning gaat niets. Bij de gedisponeerde mens werken de posturale (= houdings) reflexen optimaal. Als gevolg hiervan beschikt hij vrij over zijn houding en bewegingen en komen deze met een minimum aan energie tot stand. Tijdens het musiceren is het belangrijk te luisteren naar de signalen die het lichaam geeft. Bij het optreden van vermoeidheidsverschijnselen is men al te lang doorgegaan. Het is raadzaam om economisch te studeren. Jezelf een doel stellen voordat je begint met studeren en na afloop je afvragen of je jouw doel hebt bereikt. Het is voor zowel het lichaam als voor de geest belangrijk na een half uur studeren een kleine pauze in te lassen.

Houding is uitdrukking!

Houding en beweging zijn uitdrukking van wat in de mens leeft, van wat ons innerlijk beweegt. Een musicus probeert de klanken die hij in zich hoort tot klinken te brengen. Iedere musicus kent wel het gevoel dat de klank die hij produceert niet overeenkomt met wat hij innerlijk hoort. Ligt dit aan de vingers? Ligt het aan de klankvoorstelling? Wat heeft mijn klankvoorstelling te maken met mijn bewegingsvoorstelling? Hoe kom ik tot een eenheid tussen mijn muzikale voorstelling en mijn speeltechniek?

“Het staan is een creatief proces dat het hele leven doorgaat.”

(G.O van de Klashorst)

Wij, mensen, zijn er anatomisch en fysiologisch op gebouwd om opgericht door het leven te gaan. Het staan komt tot stand via een aaneenschakeling van reflexen: posturale (=houdings) reflexen. Bij de gedisponeerde mens werken de posturale reflexen automatisch door het contact wat hij heeft met zijn voorvoeten. Deze reflexen zijn zo georganiseerd dat alle houdingen en bewegingen met een minimum aan energie tot stand komen. Volgens van de Klashorst kun je, functioneel gezien, het lichaam in twee delen verdelen, een onderste en bovenste helft. De onderste helft (de voeten, benen en bekken) is er vooral toe uitgerust om het bovenlichaam te ondersteunen. Daardoor kan het bovenlichaam (romp, schouders, armen, hoofd) rusten op het bekken. De ademhaling kan vrij stromen. De schouders rusten op de romp. De wervelkolom wordt minimaal belast. Het hoofd staat op de romp en men kan vrij handelen. In de dispokinese noemen we dit actief staan. Dit betekent voor de musicus dat hij vrij beschikt over zijn fijnmotoriek. Bij de geïndisponeerde mens komt de ondersteunende functie van het onderlichaam onvoldoende tot stand waardoor het bovenlichaam een deel van de steunende functie over gaat nemen, om ervoor te zorgen dat de persoon in kwestie opgericht blijft. In dit geval is er sprake van compensatiespanningen in het bovenlichaam. De grove motoriek in het bovenlichaam is dominant geworden ten opzichte van de fijnmotoriek. De musicus is niet meer in staat zijn instrument fijnmotorisch vrij te bespelen.

Houding gaat voor beweging

We leven in een cultuur waar de meeste banken en vele stoelen (zitvlak loopt vaak schuin naar achteren) ons uitnodigen om te gaan hangen. Ook is het zo dat de mens steeds langer is geworden. Bij veel stoelen is het zitvlak te laag. Het bekken kiept naar achteren en men hangt op de stoel. Het bodemcontact is passief. Is het vreemd dat velen het gevoel van actief zitten niet meer kennen?

Voorwaarde voor het pianospelen is het hebben van een actieve zithouding. De pianist beschikt vrij over zijn fijnmotoriek, als zijn houding optimaal is. Als een pianist tijdens het pianospelen een slecht bodemcontact heeft, is de kans groot dat hij gaat steunen op zijn handen. Bij pianisten is dit een vaak voorkomende stereotype gewoonte. De postu-



rale reflexen werken niet optimaal. Daardoor ontstaan compensatiespanningen in het bovenlichaam. De schouders zijn niet vrij van spanning. Tijdens het musiceren is de spanning in de onderarmen hoger dan noodzakelijk is. Dit kan leiden tot het ontstaan van overbelasting en een langdurige zoektocht opleveren naar hoe het mogelijk is het gewenste klankideaal te bereiken.

De zithouding van de pianist

Van de Klashorst: "Het actief zitten is als een onderbroken staan".

Om actief te kunnen zitten is het bodemcontact noodzakelijk. G.O. van de Klashorst ontwikkelde voor musici het dispokussen. Dit is een kussen met een positieve hellingshoek van 6 graden. Inmiddels is wetenschappelijk bewezen dat deze hellingshoek een bijzonder gunstige werking heeft op de houding en bewegingsvrijheid in het zitten. In veel orkesten en in steeds meer conservatoria in Nederland en Duitsland wordt gebruik gemaakt van dit kussen of een stoel met deze hellingshoek.

Als een pianist zit, heeft zijn bekken een andere positie dan in het staan. Door van dit kussen gebruik te maken heeft het bekken weer dezelfde positie als in het actieve staan. Deze positieve hellingshoek zorgt ervoor dat, bij de gedisponeerde pianist, in het zitten het contact met de voorvoeten vanzelfsprekend is. Gevolg is dat de posturale reflexen werken en hij vrij kan beschikken over zijn fijnmotoriek. Ook kan men actief zitten zonder een dispokussen. Alleen is het dan voor het lichaam een grotere inspanning om actief te blijven zitten.



De zithoogte

Belangrijk is dat de onderarm, pols en hand zich op één lijn, op gelijke hoogte met het klavier bevinden of iets hoger. (Persoonlijke voorkeuren blijven) Zo kan de pianist gebruik maken van het natuurlijke gegeven, dat de arm aan de schouder hangt en is hij vrij om al of niet zijn armgewicht of een gedeelte ervan, toe te voegen aan de klanken welke hij produceert met zijn vingertoppen.

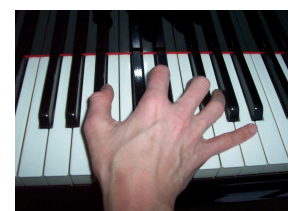
De ontwikkeling van de fijnmotorische handgevoelens

Bij een normaal motorisch ontwikkeld kind is de grove motoriek ontwikkeld als hij ongeveer negen jaar oud is. De ontwikkeling van de fijnmotorische handgevoelens gaat altijd door.

Heel belangrijk bij deze ontwikkeling is dat men weet met welke bewegingsvoorstelling de duim wordt gespeeld. Waar ligt het initiatief van de beweging van de duim? In de duimtop of in de onderarm? Bij veel pianisten ligt het initiatief van de duimbeweging in de onderarm. Dit is een grof motorische beweging en deze kost veel energie. Vaak is dit een belangrijke oorzaak bij het ontstaan van speelproblemen bij pianisten.

Wat onder pianisten vaak als stereotype handhouding voorkomt is het volgende: zo gauw een zwarte toets met de duim wordt gespeeld staat de hele hand scheef. Het initiatief van deze duimbeweging ligt in de onderarm. Er is sprake van veel spanning in de pols en de andere vingers zijn niet meer paraat om vrij gespeeld te worden.

Normaal gesproken, tijdens het pianospel, als de hand over het





klavier beweegt, bevindt de duim zich aan de rand van de witte toetsen en de pink aan de rand van de zwarte toetsen. Wanneer je een zwarte toets met de duim wilt spelen is het van belang dat het initiatief van de duimbeweging in het topje van de duim ligt. De duim wordt als een vinger gespeeld en men beweegt de hele hand naar voren (richting klep) voorzover als nodig. Zo blijft de pols vrij en zijn de andere vingers ook nog paraat om gespeeld te worden.

“Musici zijn bewegingskunstenaars” (Van de Klashorst),

want elke toon die men produceert wordt voorafgegaan door een beweging.

Een concertpianist met een leeftijd van 30 jaar beschikt volgens schattingen door Prof. Dr.E.Aldenmüller (uit Hannover) over tenminste 1,5 miljard gecontroleerde pianistische vingerbewegingen. Dit stelt hoge eisen aan het motorisch geheugen en de fijnmotoriek en kan op den duur alleen functioneren wanneer deze fijnmotoriek optimaal, functioneel en ergonomisch werkt.

Van de Klashorst spreekt over: “aanwijzingsmotoriek”

Aan elke beweging die wij maken gaat een innerlijke voorstelling vooraf. Belangrijk bij het pianospelen is daarbij: Waar ligt het initiatief van de beweging?

De pianist wijst de toetsen aan, niet alleen met zijn tweede vinger, de wijsvinger, maar ook met alle andere vingers. Het initiatief van elke beweging ligt in de vingertop(pen). De beweging is direct en wordt geïnitieerd vanuit de fijnmotoriek.

Het lesgeven

De leerling begeleiden, bij diens zoektocht naar het tot klinken brengen van zijn muzikale voorstellingen, is een taak van de docent. Aandacht voor de spelhouding en het ontwikkelen van de fijnmotorische handgevoelens is daarbij van essentieel belang.

Iedere mens heeft een ander lijf en andere handen. Voor een docent is het belangrijk te weten dat je geen spelhouding en handvorm bij de leerling afdwingt. Een docent kan, via het op een speelse manier ontlokken met beelden, de leerling helpen zijn persoonlijke dispositie te vinden. Die is namelijk, dat wat goed voelt. Pianospelen kan lekker aanvoelen!

Houding gaat voor beweging. Het ontlokken van de spelhouding

De lichtheid van het pianospelen, de vanzelfsprekendheid, vanaf de eerste pianoles kunnen ervaren begint met het hebben van stabiliteit door middel van het bodemcontact.

Dus als een kind, zittende op de pianobank, nog niet met zijn voeten de grond raakt, laat je hem zo hoog zitten dat de onderarm, pols, hand en het klavier zich op één lijn bevinden (of iets hoger) en plaats je een voetenbank onder zijn voeten. Het is belangrijk om ook de ouders hiervan op de hoogte te brengen en ervoor te zorgen dat de leerling niet alleen in de les, maar ook thuis gebruik maakt van zijn voetenbank. Dit kan overigens een eenvoudig houten kistje zijn.

Een opmerking als: “ga eens rechtop zitten!” is af te raden omdat ze ertoe kan leiden dat de leerling de borst teveel opricht, daardoor een holle rug krijgt en denkt dat hij nu rechtop zit. Op deze manier ontstaat er een verkeerde voorstelling van de spelhouding en een teveel aan spanning in het hele bovenlichaam en dit is precies wat we willen voorkomen.





Beter is het om de leerling te laten ervaren wat het bodemcontact hem geeft tijdens het pianospelen. Pas wanneer de posturale reflexen actief zijn, kan het bovenlichaam rusten en is hij in staat fijnmotorisch vrij te bewegen.

Een aantal mogelijkheden om een leerling zijn bodemcontact te laten ervaren zijn:

- Je kunt hem de volgende vragen stellen. Beide voeten staan op de grond. Waar? Wat geven zijn voeten hem? Waar ervaart hij het meeste steun? Op welke plek staan de voeten nu?
- Je vraagt aan de leerling: Stel hij wil de pedalen gebruiken. Wat is verstandig, om waar de voeten te plaatsen?
Volgende vraag. Hij brengt zijn rechtervoet naar het pedaal. Wat gebeurt er met het bovenlichaam? Beweegt het bovenlichaam wel of niet en als het bovenlichaam beweegt, welke kant beweegt het op?
Nu wil hij zijn rechtervoet naar het rechterpedaal brengen maar zijn bovenlichaam zo rustig mogelijk houden. Wat moet hij met zijn linkervoet doen om dit te bewerkstelligen? Voordat hij zijn rechtervoet naar het pedaal brengt, intensificeert hij het bodemcontact van zijn linkervoet.
- Nog een mogelijkheid om de leerling het belang van het bodemcontact bij het pianospelen te laten ervaren is het volgende:
Sluit de klep van de piano. Kijk of de leerling bodemcontact heeft (actief of passief). Laat de leerling een toonladder spelen op de klep van de piano. Vraag hem wat er beweegt, de vingers of de arm? Nu laat je de leerling hetzelfde doen met een actief bodemcontact. Hij ervaart steun van zijn voeten. Je laat hem een toonladder spelen (dynamiek piano) met de volgende voorstelling: "de hand zweeft en de vingers spelen". De vinger komt, na de klep te hebben aangetipt, weer in de zwevende hand. Hoe voelt het nu? Wat is het verschil?
Hetzelfde maar nu op de toetsen. Eerst passief bodemcontact daarna met een actief bodemcontact en een zwevende hand. Wat is het verschil in klank?
Iets echt piano of pianissimo kunnen spelen lukt alleen, wanneer hij een actief bodemcontact heeft.

Voor de ontwikkeling van de fijnmotorische handgevoelens is van groot belang met welke bewegingsvoorstelling de leerling zijn duim speelt. Dit kun je op de volgende manier onderzoeken.

Laat een toonladder van C spelen van c1 tot c2 met de rechterhand (dynamieksterkte piano) en je hoort het antwoord. Wanneer de duim er duidelijk uitspringt ligt het initiatief van de duimbeweging in de onderarm. In dit geval is het belangrijk dat de leerling zich eerst bewust wordt van de bewegingsmogelijkheden van de duim.

Met behulp van de volgende opdracht kun je hem helpen de bewegingsmogelijkheden van de duim te ontdekken en ervaren. Probeer het eerst zelf. Sluit de klep van de piano. Stel je voor de hand zweeft. Welke bewegingsmogelijkheden heeft de duim allemaal? De duim kan, vanuit de zwevende hand naar beneden bewegen en weer terug. Hierbij blijft de hand op dezelfde plek, in het zweven.

De duim kan van de hand wegwandelen en onder de hand doorwandelen. Als ik de duim vanuit zijn topje beweeg, kosten de duimbewegingen weinig energie. Bij veel pianoleerlingen ligt het initiatief van de duimbewegingen in de onderarm. Probeer de opdracht eens uit te voeren met de voorstelling dat het initiatief van de duimbeweging in de onderarm ligt. Hoe voelt dit?

Nu, het volgende. Je opent de klep van de piano en probeert hetzelfde uit op de toetsen. De hand zweeft boven de toetsen en je speelt met de rechterhand de toonladder van C van c2 tot c3 (dynamieksterkte piano). Zo gauw een vinger de toets gespeeld heeft komt hij weer terug in de zwevende hand. De duim beweeg je vanuit zijn topje. Lukt het al om de duim zacht te spelen? Het is belangrijk voor elke leerling dat hij zich bewust is van de



bewegingsmogelijkheden en de bewegingsvoorstelling van de duim. Eerst op de klep van de piano. Daarna deze ervaring meenemen in het pianospel.

Onze innerlijke voorstelling bepaalt hoe de handen er tijdens het pianospel uit zien. Hoe zien de handen van onze leerling eruit? Vrij, open, paraat of niet.

Als je het gevoel hebt dat de handen hangen, steunen of leunen, kijk eens wat de leerling met zijn voeten doet. Maakt hij een actief bodemcontact of niet?

Sommige kleine kinderen hebben de neiging om met hun handen te leunen of te steunen op de piano. Je kunt bijvoorbeeld met de volgende voorstelling dit proberen te voorkomen: bij het pianospelen moet er altijd een kleine muis onder de handen door kunnen lopen en als ze met de handen op de piano leunen lukt dit niet.

Ook kunnen beelden als ;"een zwevende hand" of "een beetje lucht in de hand" leiden tot een beter handgevoel tijdens het spelen.

Zelfobservatie is een groot goed. Hoeveel leren we niet non verbaal? Hoe zit of sta ikzelf in de lessituatie? Actief of hang ik? Hoe verhoud ik mijzelf tot de leerling? Hoe betrokken ben ik bij wat er in de les gebeurt? Welke woorden gebruik ik?

Is het me gelukt om de leerling in de les één wezenlijke ervaring mee te geven?

Bij alles wat we ontlokken in de les, bijvoorbeeld een bodemcontact ervaring of een ander handgevoel, is het belangrijk dat de leerling de gelegenheid krijgt om zijn eigen gevoel kenbaar te maken en de tijd om zijn eigen vorm te vinden. Dus vragen als: "hoe voelt het nu" en daarna "hoe klinkt het nu?" zijn hierbij onmisbaar. Het gaat uiteindelijk om dat wat er klinkt!

Tot slot

Je bewust zijn van je persoonlijke dispositie is een voorwaarde om ervoor te zorgen dat het pianospelen een leven lang vreugdevol kan zijn en blijven!

Literatuur en middelen:

- G.O. van de Klashorst, *The disposition of the musician*. ISBN 90-71939-14-6
- G.O. van de Klashorst, *Inleiding tot de dispokinésiotherapie en paedie*.
- Dr.P. Mesker, *De menselijke hand*. ISBN 90-255-9618-5
- H.Remmers, Lezing, *Inleiding in de dispokinese*.
- J.Schiefer, Artikel, *Musiker mit Leib und Seele 2004*
- A.Stockmann , Artikel uit *Musikmachen- spannend, aber nicht verspannt* 1994 ISBN 3-9801143-6-8
- Dispokussen te bestellen via: www.dispokinesis.com

Dit artikel verscheen in het Piano Bulletin nr.1. van EPTA (= European Piano Teachers Association) In februari 2006

Dianne Bolte.