

'Alles draait om vrije doorstroming'

In kamer 207 van het conservatorium van Amsterdam is geen muziek te horen maar heerst stilte. Hier werkt docent José Peeters met haar studenten aan de Alexander Techniek. 'Alles draait om een vrije balans van hoofd, hals en romp.'

TEKST: ANGÉLIQUE VAN OS FOTO: HAN LOUIS MEIJER

Op de behandelafel ligt Bouwina Apostolou, vierdejaars studente schoolmuziek (piano en zang). José Peeters staat achter haar en raakt haar hoofd zachtjes aan. 'Bedenk een regel uit een lied dat je bestudeerd hebt en zeg dat alsof je voor een volle zaal staat', vraagt ze. 'We leave thy champion, image of thy strength', declameert de studente. Peeters merkt dat Apostolou haar hoofd bij het uitspreken van de tekst naar achteren beweegt. 'Voel je dat? Houd je hoofd stil. Focus je op de gedachte, niet op het doen. Denk de woorden weg. Het gaat niet om de houding maar om het innerlijke.' De studente herhaalt de zin nu zonder haar hoofd te bewegen. 'Heel goed. Op een kleine concentratie op je nek en hoofd volgt een grote reactie van het middenrif. Dat bevordert de vrije doorstroming', vervolgt Peeters.

Stemproblemen

Voor een leek is de les een wat zweverige gewaarwording, een mix van fysiotherapie en yoga. Toch heeft het daar weinig mee te maken en is de Alexander Techniek (AT) allesbehalve zweverig. Deze praktische techniek is ontwikkeld in de tweede helft van de negentiende eeuw door de acteur Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Toen hij zijn stem kwijtraakte en artsen hem niet konden adviseren ging hij zelf op onderzoek uit. Hij observeerde zichzelf in actie, omdat hij ervan overtuigd was dat zijn stemproblemen veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van zijn lichaam. Daarbij ontdekte hij dat bepaalde principes de coördinatie van lichaam en geest beïnvloedden en zijn stemprobleem konden verhelpen. Inmiddels is de AT een geliefde methode om belemmerende gewoontes en reactiepatronen te herkennen en doorbreken. Niet alleen zangers en acteurs, maar ook dansers, sporters en mensen met pijn- en spanningsklachten of ademhalingsproblemen blijken er baat bij te hebben.

Balans vinden

De Alexander Techniek kost tijd. Tijdens de eerste lessen moeten studenten hun balans zien te vinden. Volgens Peeters duurt het enige tijd voordat iemand de basistechnieken beheerst – zich bewust wordt hoe het lichaam gebruikt moet worden, kan stoppen

met bepaalde handelingen en daar vervolgens een nieuwe richting aan kan geven.

De van oorsprong Duitse jazzzangeres studente Eva Pfitzemaier heeft nog niet veel lessen gevolgd, maar is zich al enigszins bewust van de blokkerende bewegingen die haar last van haar nek en schouders en hoofdpijn bezorgen. De Japanse studente piano Yukiko Hasegawa is enige lessen verder. Die hebben haar zo bewust gemaakt van haar lichamelijke 'problemen', dat ze beter is gaan spelen en ook ziet wat medestudenten verkeerd doen. Peeters merkt dat na de eerste acht lessen studenten zichzelf tegenkomen. 'Zij vragen zich steeds af: 'wat doe ik met mijn lichaam', ook bij een simpele handeling als tandenpoetsen.'

De AT is echter geen houdingscorrectie; het gaat erom dat het lichaam zich zo vrij en soepel mogelijk beweegt. De studenten krijgen verbale lichamelijke instructies, die Peeters met lichte aanrakingen bijstuurt. Bij zangers bijvoorbeeld waakt Peeters ervoor dat ze niet voorover hellen, iets wat klassieke zangers regelmatig doen. Ook bewegen ze vaak hun hoofd: bij een hoge toon gaan kin en hoofd omhoog, bij een lage toon naar beneden. Peeters vermoedt dat komt door de partituur; die veroorzaakt een soort automatisch meebewegen met de hoogte en laagte van de noten. Alexander ontdekte dat hij tijdens optredens zijn borstkast naar voren gooi- de, zijn hoofd naar achteren trok en zijn rug spande om tot een optimale voordracht te komen. Dat blokkeerde echter zijn lichaam. Zijn bewustwording daarvan - en vervolgens het afleren van deze gewoonte - gaven hem een soepel lichaam. Dat is ook wat Peeters aantrekt in deze techniek: 'Het is een heel praktische leerervaring. Daarbij verbaas ik me telkens over de innerlijke kracht waarover een mens beschikt. Steeds als we op het punt staan om op te geven kunnen we ons herstellen.' ||

OP WWW.ALEXANDERTECHNIEK.NL STAAN DE GRONDSLAGEN VAN DEZE TECHNIEK UITGEBREID BESCHREVEN. OOK IS ER EEN LIJST MET DOCENTEN EN OPLEIDINGEN TE VINDEN.
VERDER LEZEN:
ALEXANDER TECHNIEK, ROBERT MACDONALD EN CARO NESS; ISBN 90-5764-272-7
DE ALEXANDER-TECHNIEK IN EEN NOTENDOP - EEN BEKNOPTE HANDLEIDING,
AILSA MASTERTON ISBN 90-5495-250-4
DENKEN EN BEWEGEN - EEN HANDBOEK VOOR COÖRDINATIE EN EVENWICHT,
ELIZABETH LANGFORD; ISBN 90-441-1162-0