

Eindelijk weer een live ESTA-dag! Dit keer met Yanna Pelser, altviolist en docent Resonanzlehre.

Rolf Buijs was erbij.

ESTA-dag met Yanna Pelser

Resonantierijk bewegen

Rolf Buijs

Aangetrokken door het thema 'klank en beweging', wat raakt aan mijn eigen workshop 'Klank, houding & beweging', had ik mij ingeschreven voor eindelijk weer eens een live ledendag na twee jaar corona-ellende. Onder een krachtige lentezon begaf ik mij op zondag 13 maart van huis naar de Hilversumse Uitgeverij Verloren, waar ik me de rest van de dag met veel plezier en aandacht heb opgesloten in een mooie hoge, edoch kille, ruimte. Dat laatste mocht de pret niet drukken, want de lage temperatuur werd met een extra laagje textiel én met de nodige fysieke oefeningen simpelweg vergeten en maakte het geheel uiteindelijk voor een dertigtal docenten tot een zeer aangename en leerzame dag!

Yanna opende de ochtend met het blootleggen van de grondbeginselen van de Resonanzlehre, waarvan Thomas Lange uit Berlijn de oprichter is. Van zijn website haal ik de volgende zin: *'Es geht nicht darum, eine bessere Bewegung für einen besseren Klang zu finden, sondern eine bessere Synchronisation von Klang und Bewegung.'* Kortom, klank en beweging strijden niet om de eerste plek, maar versterken elkaar juist, als ze maar hand in hand gaan. Precies waar ik al jaren mee bezig ben op zowel individueel niveau, maar zeker ook met grotere groepen strijkers: gráág muzikaal bewegen, maar hoe dan?

Yanna brengt deze Resonanzlehre op individueel niveau aan ons over. Het duurt dan ook niet lang of we staan verspreid in de ruimte, niet met ons instrument, maar met een dikke houten stok, een nog grotere stok én een lang ter plekke gevonden kunstwerk (dat het helaas niet overleefde).

Waarom een stok in je handen nemen? Nou, om je aan den lijve te laten ervaren wat *moeiteloos bewegen* is. Dat gebeurt vanzelf als je een voorwerp vasthoudt op het evenwichtspunt. Als je dat eenmaal hebt gevonden, beweeg je het met het grootste gemak op en neer, naar voren, naar achteren, van links naar rechts, wáár je ook maar wilt.

En voel vervolgens het verschil wanneer je het voorwerp niet in het evenwichtspunt vasthoudt en gaat bewegen. Het verschil is immens. Met deze oefening hadden alle aanwezigen een begin gemaakt met 'moeiteloos bewegen'.

Klank

Nu de link naar de klank. Yanna liet een mooi plaatje van het binnenoor zien, waarin duidelijk was te zien dat het evenwichtsorgaan en het gehoororgaan/slakkenhuis aan elkaar vastzitten en via hetzelfde zenuwkanaal verbonden zijn met de hersenen. Niet dezelfde zenuw, zoals ik had opgetekend, maar wél hetzelfde zenuwkanaal. De boodschap was duidelijk: klank & beweging gaan ook in ons binnenoor hand in hand! Klank bestaat uit luchtrillingen, luchtdrukverschillen en golfbewegingen. Béide organen (gehoor én evenwichtsorgaan) werken ook precies op basis van luchtdrukverschillen.

Men spreekt in de Resonanzlehre dan ook graag van *audiomotoriek*. "Hoe resonantierijker de klank, des te moeitelozer is de beweging." Ik hoorde Yanna dan ook aan het einde van elke bewegingsoefening zeggen dat we de beweging moesten laten uitklinken..., veelzeggend taalgebruik over de relatie van klank en beweging.

We brengen als uitvoerder niet alleen de lucht van de uitvoeringsruimte in trilling, maar ook de ruimte binnen in ons. Namelijk via ons instrument: violisten via contact met het linker sleutelbeen en cellisten via contact met borstbeen. Niet alleen de holtes klinken, maar ook de massa resoneert mee.

Massa speelt een belangrijke rol in de Resonanzlehre. Om ons lichaam verder te verkennen op het gebied van massa volgde een reeks zogenaamde '*klankbewegingen*' (daar heb je het weer) *in het staan & zitten voor driedimensionaal uitgebalanceerde, gecentreerde, muzikale beweging*'. Uitgebalanceerd voert weer terug op die stok met zijn eigen



zwaartepunt. Het betekent dat niet alleen het gehele lichaam, maar ook alle losse onderdelen van ons spelende lichaam een zwaartepunt kennen.

Het koppel *zwaartekracht & normaalkracht* passeerde ook nog de revue. De laatste, de kracht vanuit de aarde omhoog, wordt vrijwel nooit genoemd, maar is natuurlijk super belangrijk om een verticale uitgebalanceerde houding op te bouwen. Ik werd me voor het eerst bewust van de prettige impuls die van de normaalkracht uitgaat als startpunt van 'in beweging komen'.

Zwaartepunten

Terug naar de *zwaartepunten*, want het zijn er heel wat! Het hele lichaam kent een zwaartepunt (ter hoogte van een handbreedte onder de navel); het been kent een zwaartepunt (ietwat onder de knie), de hele arm (ietwat onder de elleboog), de hand (midden handpalm), de vinger, de schouder et cetera; maar evengoed óók de viool, de stok (ja, die weten we wel, dat is het spiccato-plekje).

Met ál deze verschillende massa's en hun zwaartepunten deden we moeiteloze, dus vanuit het zwaartepunt/evenwichtspunt geïnitieerde 'geconcentreerde' bewegings-oefeningen. Geconcentreerd betekent rondom een centrale as: als een pendule van rechts naar links, als een schommelstoel van voren naar achteren, diagonaal rechts-voor naar links-achter en omgekeerd. Al deze oefeningen leverden me een prachtige kapstok op om mijn eigen lichaamsbewustzijn, én dat van mijn leerlingen en orkestleden, te vergroten. Daarna hebben we deze *klankbewegingsoefeningen* (nog altijd zonder instrument) in zittende positie gedaan. Daarbij kregen de benen ook goede aandacht: namelijk in hun zwaartekracht laten staan en je zithouding stevigheid bieden, meer niet! Hierbij was een mooie aanwijzing van Yanna voor de 'diepte' waarmee je op je stoel zit: kan je de stoel tussen je benen zien? Prima. Zo niet? Dan zit je te veel naar

voren. Zie je hem te veel? Dan zit je te veel naar achteren.

Nog meer *eyeopeners*: ik wist niet dat het laatste/eerste bot van mijn armen het sleutelbeen is. Vanuit die aanhechting kun je je schouders als drijvende objecten beschouwen. Prachtig beeld.

Mobile

Toen we na de thee het instrument erbij gingen halen, leverde dat een hernieuwde kennisgeving op. Zorg dat je alle losse onderdelen van je houding in tact houdt en beschouw zowel het instrument als de strijkstok als extra ledematen met elk, ja daar heb je ze weer, hun eigen zwaartepunt.

Weer een prachtig beeld: beschouw jezelf met het instrument als een *mobile*, zo'n ding met allemaal losse stokjes en touwtjes die in z'n geheel bij elkaar blijft en uiteindelijk aan één touwtje (aan je kruin) aan de hemel vast zit. We brachten ook indrukwekkende gezamenlijke klankclusters tot klinken! Lastig, maar wel hoorbaar, was het verschil tussen gebalanceerde klank en ongebalanceerde klank. Ik kreeg er in ieder geval wel een beginnend idee van en gevoel bij. Zo kwamen we toch echt in tijdnood en passeerden streekwisseling, streeksoorten, positiewisseling en vibrato in verkorte uitvoering de revue. Alles, hoe klein en subtiel ook, *altijd* vanuit de hele arm beleefd en bewogen. Dat sprak mij zeer aan. Ik beleef dat altijd ook al zo, en zie op dat gebied veel strijkleed om me heen in de verschillende orkesten.

De dag werd besloten met een individuele speler, die door Yanna individueel werd gecoacht. Zeer leerzaam, met name ook het verschil te horen tussen een ontspannen kaak (en daarmee een ononderbroken ademhaling) en een vast kaak.

Voldaan en met een rugzak vol nieuwe informatie en inspiratie verliet ik de Uitgeverij Verloren en genoot nog even van de laaghangende zon op weg naar huis. ||||

