

Het gecoördineerde lichaam in ervaringsgericht zangonderwijs

Dr. Jan van Dixhoorn

Vanaf mijn eerste publicatie, *Ademen wij vanzelf?* (1979), waarin ik als arts samenwerkte met de zangpedagoog Bram Balfoort, is mijn interesse geweest de rol van spanning en ontspanning in de adembeweging en het bevorderen van een functionele (= ontspannen) adembeweging in het hanteren van spanningsklachten in de gezondheidszorg. In 1991 ben ik cum laude gepromoveerd op een onderzoek waarbij we hartinfarctpatiënten leerden zich te ontspannen en ontspannen te ademen. Het bleek dat zij na zes individuele sessies bewust ontspannen ademen veel minder vaak een open hart-operatie nodig hadden, en beter herstelden in de revalidatie. De methode voor adem en ontspanningstherapie die gegroeid is in circa 20 jaren heb ik in 1998 gedocumenteerd in het handboek *Ontspanningsinstructie. Principes en oefeningen*, en blijkt effectief in de behandeling van allerlei spanningsklachten, voor zowel paramedici als musici. De afgelopen 20 jaar heeft een driejarige parttime opleiding gefunctioneerd en is een vereniging van beoefenaren ontstaan: de VDV (Van Dixhoorn Vereniging). Zingen en het bespelen van een blaasinstrument is vooral uitademen, en de spanning van het presteren neigt de ontspanning voor het inademen tegen te werken. Een ontspannen inademing kan op allerlei manieren bevorderd worden door functionele inadembewegingen te faciliteren. De wervelkolom is een balans van curves, die de adembeweging kan tegenwerken of bevorderen.

In de presentatie wordt een procedure gedemonstreerd om de verdeling van de inadembeweging over de gehele romp manueel te beoordelen en grafisch te noteren, de MARM = Manual Assessment Respiratory Movement. Een goede verdeling hangt af van een ontspannen houdingsopbouw van het lichaam en van een neutrale, passieve mentale toestand. Daarnaast wordt een oefening gedemonstreerd. Door middel van een functionele beweging wordt de inademing bevorderd en verruimd. Deze oefening is bruikbaar gebleken voor professionele stemgebruikers.

Hoe leer je een functionele beweging?

In onze opleiding maken we gebruik van ervaringsgericht leren. Het is gebleken dat het leren kennen en gebruiken van een functionele beweging moet uitgaan van de ervaringen

van de leerling. Het werken met relatief kleine groepen (maximaal 10 - 14 deelnemers) is het meest doeltreffend, gesuperviseerd door verschillende docenten, die gestructureerde instructies geven en handgrepen in tweetal laten uitvoeren en begeleiden, in een vertrouwelijke, intieme, maar open sfeer.

Ongunstige omstandigheden die het optreden tegenwerken zijn:

- a) een duurzaam spanningspatroon, ontstaan uit gewoonte, waarin een dysfunctionele beweging is verankerd,
- b) het uitvoeren van de beweging met teveel moeite en inspanning, veelal vanuit het ontbreken van de concrete ervaring hoe het voelt,
- c) het uitvoeren van de beweging vanuit een vooropgezette verwachting en voorstelling hoe het 'zou moeten',
- d) een lichamelijke beperking, na een ziekte of ongeval opgelopen, en die een ongewone aanpassing vereist.

Zo'n aanpassing kan deels functioneel zijn, maar is vaak deels dysfunctioneel, vanwege de spanning waarmee de oorspronkelijke ziekte of ongeval gepaard ging en die de aanpassing beïnvloedde. De uitdaging voor de behandelaar / begeleider is dan om het functionele en dysfunctionele aandeel te ontwarren, zodat het leven als geheel makkelijker wordt dan het was.

Hoewel een functionele beweging neigt te generaliseren is oefening toch zinvol om steeds opnieuw de concrete ervaring op te roepen en bewust te worden. Daarom zijn de instructies in stappen gestructureerd, om de gunstige voorwaarden te realiseren: vanuit ontspanning, met passieve aandacht, ongehaast en 'voelend' bewegend. Wanneer de beweging gerealiseerd wordt ontstaat vanzelf een algehele ontspanning en passieve, luisterende maar lege aandacht. Juist in deze ontspannen toestand kan waargenomen worden, hoezeer de beweging een interne samenhang heeft, een patroon is dat opgeroepen wordt als met de minste inspanning en intentie bewogen wordt, samenhangt met de adembeweging, en vanuit de adembeweging als vanzelf voortvloeit.

CV Jan van Dixhoorn: pagina 14