

“Ademt u al meer vanzelf”?

Adem- en Ontspanningstechniek voor muzikanten volgens de Methode Van Dixhoorn

Henk Buurman

In dit eerste deel van een tweeluik, kunt u kennismaken met AOT, Adem- en Ontspanningstechniek ontwikkeld door de arts Jan van Dixhoorn. Na een korte algemene introductie, wordt er ingegaan op de combinatie van AOT en het verband met de vele aspecten van het muzikant zijn. In het volgende nummer van dit blad zal de praktische toepasbaarheid worden toegelicht, namelijk hoe we AOT ten dienste van het muziek maken kunnen inpassen, het omgaan met podiumangst, het inpassen van instructies (oefeningen) in de warming up en de mogelijkheden om met AOT aan de slag te gaan.

Ouverture

Vanzelf of meer vanzelf ademen: kan dat? Een cruciale vraag voor veel muzikanten en vaak een lange zoektocht. Dat merk ik in de dagelijkse muziekpraktijk waarin ik muzikanten help met AOT, de Adem- en Ontspanningstechniek volgens de Methode Van Dixhoorn.

Bovenstaande vraag is ontleend aan het eerste boek wat Jan van Dixhoorn schreef samen met Bram Balfoort: 'Ademen Wij Vanzelf'. De eerste druk verscheen in 1979 maar is nog steeds een dankbare vraagbaak voor iedereen die zich met adem en ontspanning bezighoudt. Bovendien hebben Balfoort en Van Dixhoorn veel musici behandeld in het (voormalig) Academisch Ziekenhuis te Utrecht, nu het Universitair Medisch Centrum (UMC). Deze achtergrond met specifieke kennis over adem, ontspanning en persoonlijk functioneren spreekt mij als musicus en als mens enorm aan.

Een veel gehoorde opmerking: “ademen doe je al dus waarom daar nog bij stil staan”. Het is mogelijk om oppervlakkig en hoog te ademen, weliswaar vaak gepaard gaand met onrustgevoelens, hoofdpijn en dergelijke maar het is jarenlang lang vol te houden. Een ander verhaal wordt het, als er sprake is van chronische longziekten (COPD). Dan kunnen patiënten niet anders ademen en probeer ik als therapeut verruiming binnen de beperking mogelijk te maken door middel van behandelingen (handgrepen). Bij een hoog adempatroon is het voor mensen zonder longproblemen mogelijk om dit om te polen naar een adempatroon dat meer verdeeld is over de hele romp. Het lichaam is zo ontworpen en werkt op die manier optimaal. Dat is functioneel ademen.

De muziekpraktijk

Bij koperblazen is een hoog adempatroon een sta in de weg om het speelniveau te halen dat we willen of soms moeten realiseren. Specifieke taken vragen om functionele technieken. Een hoog adempatroon geeft onvoldoende ademsteun, waardoor de embouchure vroegtijdig overbelast raakt. Gebrek aan register en uithoudingsvermogen zijn dan vaak de ongewenste gevolgen. Bovendien versterkt het tevens het mentale/emotionele spanningsgevoel,

waardoor muzikale doelen vaak moeilijker bereikbaar zijn. Daarbij denk ik dan aan tal van praktijksituaties zoals het soleren in of voor het orkest, een tournee, live registraties, concerten in het algemeen en de (inter)nationale concoursen. Beroepsmusicus of amateur maakt dan niet uit: we zitten allemaal in het zelfde schuitje. Hoe gaan we daar mee om?

De afgelopen 10 jaar is de Methode Van Dixhoorn voor mij een waardevolle basis gebleken om mijn muzikale



werkzaamheden gemakkelijker te kunnen uitvoeren. Als Docerend- /Uitvoerend Musicus Trompet en ensemble-leider ben ik in een veelheid van situaties beland die om passende oplossingen vroegen: als orkesttrompettist, baroktrompettist in de kamermuziek, als solist met orgel/piano of als ensemble-leider voor uiteenlopende bezettingen. Mijn benadering vanuit AOT is dan ook praktijkgericht.

De Methode Van Dixhoorn algemeen

De methode is in eerste instantie ontwikkeld voor de hartrevalidatie en daarna in nagenoeg alle Nederlandse ziekenhuizen toegepast. Vanuit die achtergrond is er dan ook veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effecten van de instructies (oefeningen). Bewezen effectiviteit uit zich tevens in vergoeding door een toenemend aantal zorgverzekeraars die de kostenbesparende methode steeds meer in hun pakketten opnemen. Informatie hierover vindt u op mijn site, waarvan u het adres onderaan dit artikel vindt. Veel deelnemers zijn binnen 4 à 6 sessies al geholpen en kunnen zonder begeleiding zelfstandig verder. Soms zijn er nog enkele aanvullende sessies noodzakelijk. De methode wordt door veel verschillende beroepsgroepen gebruikt waaronder musici, psychologen, therapeuten, fysiotherapeuten, logopedisten en yogadocenten waarmee de universele bruikbaarheid goed zichtbaar wordt.

Van Dixhoorn voor muzikanten

De door Jan van Dixhoorn ontwikkelde oefeningen bieden een andere invalshoek naar het muziek maken en het vergemakkelijken van de speeltechniek: we werken met voorstelling, adem, beweging, aandacht en houding. Uitgangspunt is : onnodige moeite en inspanning verminderen of voorkomen. Naarmate er meer disfunctionele spanning is, vermindert de prestatie. De instructies zijn het middel om tot de juiste balans tussen spanning en ontspanning te komen. Voor mijzelf en mijn leerlingen/cliënten, ben ik steeds op zoek naar praktische en relatief eenvoudige oplossingen voor de meest uiteenlopende problemen: van een hoog adempatroon tot het leren omgaan met podiumangst, het verbeteren van instrumentale vaardigheden, individuele-



en groepstuning van orkesten vanuit een soepele ademtechniek. Ademontwikkeling is daar een aspect van maar niet het hele plaatje.

Zeven Processen volgens Van Dixhoorn

We hebben het dan niet alleen over het verruimen van de adem mogelijkheden, maar ook over spanningsvermindering, het stimuleren van herstelprocessen, ontwikkelen van lichaamsbewustzijn, het werken met de aandacht, functioneel ademen en bewegen en de invloed van het denken.

Beperkende Voorwaarden

Daarom noemen we de Methode Van Dixhoorn ook multimodaal: er zijn verschillende veranderingen mogelijk. Ze kunnen gelijktijdig, op zich staand of helemaal niet optreden. Als er weinig of geen effect optreedt, is er sprake van beperkende voorwaarden (beperkingen) die een positieve verandering verhinderen. Aan mij de taak als begeleider om die beperkende voorwaarden in kaart te brengen en te kijken wat er mogelijk is: accepteren of veranderen?

Uitgangspunt

Uitgangspunt is: makkelijker ademen is makkelijker spelen. Geen onnodige moeite doen, maar aansluiten bij wat ik de wijsheid van het lichaam

noem, dat wil zeggen een functionele adembeweging. Daaronder verstaan we een adembeweging die verdeeld is over de romp, ongehaast, vloeiend, met soepele overgangen bij uit- en inademen. Daardoor is het mogelijk om een hoog ademptempo te krijgen en te houden in plaats van dit alsmat te moeten afdwingen. Door de oefening stelt het lichaam zich in en verdwijnt de behoefte om steeds actief de vorm in te voeren. Anders gezegd: als de adem laag en rondom zit, hoef je dat niet steeds bewust daar naar toe te brengen. Het is aanwezig en klaar voor gebruik.

Werken aan positieve veranderingen

Dat is de werkwijze die ik als muzikant/therapeut met de Methode Van Dixhoorn toepas. Om dit te bereiken zijn geen lange gesprekken nodig maar instructies. Net als bij de ontwikkeling van het instrumentale spel gaat het om praktische oefeningen om positieve veranderingen te realiseren. Bij de individuele behandeling of in een workshop nemen we na een instructie direct het instrument ter hand en kijken we wat de mogelijke veranderingen zijn en hoe die het spel beïnvloeden. Naast de nodige achtergrond informatie is het dus vooral gericht op de praktijk van de muzikant. Hierover zal in het volgende artikel nader worden ingegaan.