

NEDERLANDSE VERENIGING VAN LANGPEDAGOGEN



AOT voor Uitvoerende Kunstenaars methode Van Dixhoorn

De methode kenmerkt zich door een persoonlijke en procesmatige aanpak. Hiermee staat het proces van de deelnemer centraal in plaats van de methode. Anders gezegd: de methode is er voor u: u bent er niet voor de methode. In de praktijk komt het hierop neer dat er wordt gekeken wat de mate van overbodige spanning (disfunctionele spanning) is voor de activiteit die u beoefent. Op die manier zoeken we de weg naar bijvoorbeeld een meer functionele adembeweging, houding of stresshantering. Door middel van oefeningen en handgrepen (behandelingen) wordt al dan niet duidelijk wat de marge van verandering zou kunnen zijn.

Inderdaad: zou kunnen zijn. Er kunnen effecten, veranderingen optreden maar... ook niet. In dat geval zijn de beperkende voorwaarden (beperkingen) te sterk om een ingang naar zinvolle verandering(en) te vinden. Mocht dit voorkomen dan wordt de volgende stap overwogen. Al naar gelang de problematiek kan dit een doorverwijzing zijn naar de huisarts of via een uitgebreid netwerk van medisch specialisten die zich in het bijzonder met musici bezighouden.

Zoals al genoemd in het voorwoord is de methode Van Dixhoorn bij uitstek geschikt om de specifieke problemen van musici nader onder de loep te nemen. De oefeningen en handgrepen gaan met name in op de relatie bekken-wervelkolom-hoofd. Aangezien Feldenkrais een van de hoofdpijlers van deze methode vormt, is de basis steeds het kijken naar en werken met het hele skelet. Veel musici kampen onder invloed van veel overbodige spanning met de zogenaamde inademstrekspanning die vooral een hoog

adempatroon stimuleert en daarmee meer onrustgevoelens opwekt. Juist door met oefeningen te werken die de breedte ademhaling stimuleren kan het geheel meer in balans komen en spreken we over Functioneel Ademen. Hiermee bedoelen we een adembeweging die makkelijker, vloeiender verdeeld is over de hele romp, met vloeiende overgangen. De ingang blijft inderdaad: "Ademen wij vanzelf"? of meer vanzelf.

Functioneel Ademen is een van de processen die kunnen optreden als gevolg van het werken met deze methode. Maar er is meer: Ook het bewegen kan hierdoor versoepelen (*Functioneel Bewegen*), het *lichaamsbewustzijn* kan toenemen en hiermee *aandachtverplaatsing* stimuleren waardoor je als musicus meer of minder invloed kunt uitoefenen op je instrument. Zodoende kan men meer keuzes maken... of niet. Ook *spanningsvermindering* en de daaraan gerelateerde *herstelprocessen* zijn voor musici van grote waarde waar het gaat om de vaak spaarzame voorbereidingstijd en hoge werkdruk. Tot slot speelt onder invloed van al deze processen ook het denken een cruciale rol in de hierdoor toegenomen interne zelfregulatie van de musicus. Dat wil zeggen: meer bewustwording met betrekking tot het aanvoelen wanneer je wat nodig hebt. *Cognitieve herstructurering* kan een gevolg zijn van de hierboven genoemde processen.

Genoemde processen kunnen optreden maar deze zijn afhankelijk van de beperkende voorwaarden. Binnen de oefensessies worden de relatie tussen beide en de marge voor zelfregulatie verkend. Klachten kunnen hierdoor verminderen. Ook

een lichte verandering binnen de beperking kan een functionele kwalitatieve verbetering inhouden van het functioneren. Er wordt dan ook zeker niet voorgeschreven hoe te ademen, te staan te zitten of te handelen maar er worden mogelijkheden geboden om het gemakkelijker te maken door middel van oefeningen en handgrepen.

Om een ingang naar positieve veranderingen te vinden werken we samen in aanvankelijk korte trajecten. Als iemand besluit om AOT te verkennen, maken we een afspraak voor vijf bijeenkomsten. Er wordt een uitgebreide intake gedaan, er wordt geoefend en/of behandeld en in de laatste bijeenkomst geëvalueerd of er een ingang gevonden is. Bekeken wordt of u er zelf mee verder kunt of dat er

behoefte is aan meer begeleiding. In wederzijds overleg kan een vervolgtraject worden afgesproken met voldoende tussentijd om de oefeningen in praktijk te brengen en te verwerken.

Henk Buurman is Docerend- en Uitvoerend Musicus Trompet, ensembleleider en sinds December 2004 gecertificeerd AOT therapeut methode Van Dixhoorn. Sinds 1986 werkzaam als bevoegd docent, als solist en als orkest- en kamer-musicus in binnen- en buitenland. Als musicus voor musici pas ik de methode sinds 1998 toe voor professionals en amateurs. Voor een uitgebreid overzicht van muzikale activiteiten verwijs ik u door naar de hieronder genoemde website.

H. Buurman, Gemshoorn 15, 3766 EJ Soest
Telefoon: 035-6019224
e-mail: henkbuurman.aot@wanadoo.nl
website : www.go.to/henkbuurman

Voor meer informatie over de methode Van Dixhoorn:

Boeken:

B.Balfoort en J.van Dixhoorn: "Ademen wij vanzelf?".

Uitgeverij: Zomer en Keuning.

J. van Dixhoorn: "Ontspanningsinstructie". Uitgeverij Elsevier/Bunge

Website: via Google: Breath Relaxation. Via deze site kunt u doorklikken naar de Adem en Ontspanningstherapie Stichting (AOS) voor alle informatie over workshops, lezingen etc. Tevens veel casuïstiek en uitgebreide informatie en achtergronden over de methode.

Samenwerking:

Om Uitvoerende Musici een bredere, multidisciplinaire ondersteuning te bieden, werk ik samen met Dick de Lange, Uitvoerend Musicus Barokviool en psycholoog te Bussum. Hij heeft jarenlang ervaring in de begeleiding van Uitvoerende Kunstenaars. We werken samen onder de naam Stagefright: Coaching voor Uitvoerende Kunstenaars. Tevens verzorgen we samen lezingen en workshops over de zaken die musici raken.

Telefoon: 035 - 6912469.

Of mail: stagefright@wanadoo.nl

Website: www.podiumangst.nl

H.Buurman.