

Tune your body

Musiceren van kruin tot teen.

Iedere strijker stemt zijn/haar instrument elke keer weer als 'ie bespeeld gaat worden en geldt dat ook voor je fysieke instrument, je lichaam? Hanneke Bakker en Bruno Treipl beantwoorden deze vraag maar al te graag met een volmondig JA. Hanneke tilt alvast een tipje van de sluier op en beschouwt elk mens als uniek persoon met een uniek bewegingspatroon. Tijd voor een voorbeschouwing op hun workshop *Tune your body*.

Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw

Zowel Hanneke als Bruno hebben die zienswijze van uniciteit uit de Ontwikkelingsmotoriek die ontwikkeld is door de arts Niek Brouw (1943 – 2024), kortweg de Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw genoemd. Zowel Hanneke als Bruno kwamen begin jaren '90 in zijn praktijk in Den Haag te werken. En als ambassadeurs van de Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw werken zij aan *'een vrije houding'*. Daarin is ieder mens uniek en is er absoluut géén sprake van een standaard-houding met een standaard-motoriek, maar van een houding en motoriek, *passend bij* de desbetreffende persoon. En die wordt op zijn beurt weer bepaald door zijn/haar unieke fysieke ontwikkelingsgeschiedenis. Een volwassen mens is volledig in balans wanneer de fysieke ontwikkeling in alle fases (van embryo tot volgroeide volwassen persoon) op een veilige manier is verlopen. Dat is bij iedereen weer anders verlopen en dát maakt iedereen tot een unieke casus.

Hanneke: “De eventueel opgelopen onbewuste fysieke spanningen in het lichaam, die de mens in kwestie vaak *niet* voelt, maar er *wel* zijn, zorgen voor blokkades in het lichaam en voor onnodig energieverbruik. Op de lange termijn kan dit leiden tot blessures met de daaraan gekoppelde beperking van de expressie. In het ideale geval, dus met een optimale *vrije houding* en motoriek, heb je, zéker als musicus, ook de optimale expressiemogelijkheden tot je beschikking en kan the inner musician volledig tot bloei komen.”

Lichaam Geest Ziel (LGZ) model

Verder kent de Ontwikkelingsmotoriek Niek Brouw een aantal modellen, één daarvan is in het kader van jullie conferentiethema interessant, het Lichaam Geest Ziel (LGZ) model:

L: staat voor doen, weten, ledematen, vormgeven;

G: staat voor inhoudelijk voelen, emoties, romp;

Z: staat voor spontaniteit, bezieling, stromen, je wervelkolom.

Hanneke: “Dit zijn de zogenaamde drie *mensmogelijkheden* die je in je binnenwereld kan ervaren, die *the inner musician* tot uitdrukking kan brengen in de buitenwereld. En deze drie mensmogelijkheden (LGZ) zijn (zoals je hierboven kunt lezen) gekoppeld aan bepaalde spiersystemen in het lichaam én niet te vergeten, je wervelkolom. En hoe vrijer je bent, hoe beter je uitdrukkingsvermogen is, hoe meer je in balans bent met jezelf.”

Spijerketting en oprichtingsreflex

Hanneke: “Een ander belangrijk begrip in het kader van jullie conferentie is ‘**spijerketting**’. Tijdens de groei worden steeds andere spieren, **spijerkettingen**, actief. Tot 6 jaar gebruikt een kind het meeste *gevoels-spieren*, daarna komen in de lagere schooltijd de *vormgevende spijerkettingen* erbij en in de puberteit worden de *spontaniteits-spieren* ontwikkeld. Dan komt het uniciteitsprincipe weer om de hoek kijken dat zegt dat ieder mens uniek is, omdat de verhouding tussen deze drie spijerkettingen bij iedereen weer anders is. Werken de spijerkettingen niet goed samen dan kan er een disbalans ontstaan met fysieke en/of mentale klachten als gevolg.”

Hanneke: “Het laatste begrip dat ik nog wil noemen is de **oprichtingsreflex**, wat weer samenhangt met je eigen draagkracht. Als baby kom je op een natuurlijke manier van lig naar stand. Dit gebeurt vanzelf, zónder hulp van buitenaf via wat we dus de **oprichtingsreflex** noemen. Deze natuurlijke mogelijkheid is bij de meeste mensen niet meer bewust, waardoor we veel te veel spieren aanspannen om ons overeind te houden. Dat kost ons veel energie en maakt dat we instabiel staan en bewegen. In dat verband gaan we ook aan de slag met **bodemcontact**, dat is een absolute voorwaarde voor je stabiliteit. Musici zijn vaak met het hogere bezig en lopen daarmee gevaar het contact met zichzelf én met de bodem te verliezen. Vanuit bodemcontact doen we oefeningen, maar gaan we vooral ook navoelen wat die oefeningen met ons hebben gedaan. Het is een misvatting dat maar een gedeelte van ons lichaam musiceert, nee, álle spieren doen mee, zowel de actieve als de passieve spieren. Je bent er van top tot teen!”