

Ineke van Enk /

Circa 90% van de kinhouders passen niet goed met grote gevolgen voor de violist in kwestie. De kinhouders zijn meestal te laag en door een verkeerde hoek van het instrument gebruiken de meeste violisten maar een klein stuk van de kinhouder.

Dit was één van de conclusies van het symposium dat op 30 november 2007 gehouden werd in het Utrechts Conservatorium 'Musician in Balance'. De dag werd bijgewoond door zo'n vijftig deelnemers.

Een drietal sprekers en workshops voor violisten én voor cellisten moesten het thema op de kaart zetten.

Conclusies:

Vivien Mackie: Meer aandacht voor trainen van balans én hoofd- en nekhouding.

Crissman Taylor: 90% van de steunen deugt niet.

Jan de Laat: Gehoorbeschadiging bij één uur symfonieorkest.

// De ultieme balans: kinhouder hoger dan schoudersteun

De Alexandertechniek

staat centraal bij twee -beide strijkersdocenten- van de drie inleiders. De Alexandertechniek komt voort uit de uitvoerende kunst. Alexander was een acteur die leefde aan het eind van de 19e eeuw. Hij verhielp problemen met zijn stem, waardoor zijn toneelcarrière dreigde stuk te lopen, met een eigen aanpak. Drie zaken zijn hierbij van belang: lichaam en geest zijn ondeelbaar, de manier waarop wij met onszelf omgaan beïnvloedt de algehele gezondheid én een centraal gecoördineerd mechanisme bestuurt ons lichaam. Kern van zijn techniek: onnodige gewoontespanning loslaten en voorkomen.

Hobbelen

De eerste spreker, celliste en Alexanderdocent Vivien Mackie begint bij de basis: staan op twee voeten. Om hiervan bewust te worden gebruikt zij vaak een 'hobbelbord' (ook balansbord genoemd), een hobbelpaard met een plank in plaats van een paard. Bij verstijven zal het bord gaan wiebelen. Als violist zou je, om je bewust te zijn van bepaalde spieren, op zo'n hobbelbord viool kunnen spelen. Mackie wil speciaal aandacht voor hoofd- en nekhouding. Bedenk dat het relatief heel zware hoofd op een heel klein draagvlak rust. De spieren in de nek zijn heel belangrijk vanwege alle informatie die de mens via receptoren in de spieren doorstuurt. Een simpele beweging als het optrekken van een schouder kan hele grote veranderingen in de balans veroorzaken.

Gedurende deze dag zien we herhaaldelijk hoe proefpersonen de in elkaar geperste nekspieren ontlasten door het balanspunt te gebruiken. Dit balanspunt is het punt waar het hoofd kan scharnieren en zit achter de oorlelletjes.

Mackie maakt duidelijk hoe wij onze ogen gebruiken om in balans te blijven met een simpele oefening. Wanneer je op één been gaat staan met je ogen dicht, zullen de meeste mensen omvallen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken kunnen mensen balansgevoel ontwikkelen en verbeteren. Tweede spreker was de schrijfster van het inleidende artikel in de vorige ARCO, Crissman Taylor. Deze Amerikaanse violiste studeerde naast viool, ook Social Science en is bovendien bevoegd Alexanderdocent. Al sinds 1991 geeft zij lessen in de Alexandertherapie aan het Utrechts Conservatorium. In 1996 richtte zij het UATIM (Utrechts Alexander Techniek Instituut voor Musici) op. Eerstejaars studenten van het Utrechts Conservatorium volgen hier een verplichte introductie Alexandertechniek. Hierna kunnen zij bij het UATIM privé-lessen volgen.

Nulpunt

Op de bijeenkomst presenteert zij het onderzoeksproject 'Violinist in Balance'. Kenmerkend hierbij is, dat zij bij het aanmeten van de schoudersteun/kinhouder start bij een nulpunt. Voor velen herkenbaar zal zijn dat, wanneer een leerling problemen heeft, je begint te sleutelen aan de steun óf de kinhouder. Taylor gaat anders te werk. Zij laat de violist eerst goed rechtop staan. Dat doet zij eventueel met behulp van een tweede Alexandertherapeut. Vervolgens plaatst zij de viool in de meest ideale hoek op het sleutelbeen. De violist mag de kin nog niet in de kinhouder plaatsen, waardoor goed duidelijk wordt hoe groot de te overbruggen afstanden eigenlijk zijn. Duidelijk zichtbaar en verrassend is vooral de afstand aan de bovenkant bij de kinhouder.

Taylor geeft aan hoe je de goede hoogte voor de kinhouder moet meten. Je begint met goed rechtop te staan en jezelf zo lang mogelijk te maken. Vervolgens mag je hoofd niet verder naar beneden dan wanneer je met je hoofd een klein knikje maakt.

Verder is het van belang, dat de kin de kinhouder moet raken op het diepste punt. Elke kin is anders. De hoek van de kinhouder bepaalt of de viool recht of meer schuin op de schouder staat. Taylor constateert dat de meeste violisten maar een klein stuk van de kinhouder gebruiken, omdat die niet goed past.

Ook had zij ook nog een tip voor kinhouders voor kinderen. Omdat er minder modellen voor kleine violen beschikbaar zijn, kan je de schroeven uit een kleine kinhouder draaien en de gewenste hele kinhouder bevestigen. Om een goede ondersteuning te geven moet ook de kaaklijn kloppen met de kinhouder. Vandaar dat de fabrikant van Wolf-kinhouders tijdens deze dag een nieuwe serie kinhouders presenteerde. De serie bestaat uit vier types holten en vier hoogten, dus zestien mogelijke variaties.

Blokkades

Taylor maakt duidelijk waarom niet eenvoudigweg de schoudersteun hoger kan worden gemaakt. De hogere schoudersteun drukt op het schouderblad en op de spieren bij het borstbeen. Dit geeft blokkades bij het strijken en verkrampst spieren in de nek.

Een simpele test van Taylor bewijst dit. Draai je hoofd naar links terwijl iemand je arm optilt. De beweging stagneert. Wanneer je daarbij ook de linker schouder licht optrekt is de blokkade een feit.

Ook wanneer de hoek van de viool niet goed is, ontstaan blokkades. De violist die de punt van de stok niet goed kan bereiken, zal de schouder naar voren brengen. Dit heeft grote consequenties voor de hele houding. Beide schouders zullen verkrampen omdat ze één systeem zijn. Het heet niet voor niets schoudergordel. Spieren van de armen, polsen en vingers beginnen bij de nek.

Oorcheck

Natuurkundige Dr. Jan de Laat is werkzaam aan het Leids Universitair Medisch Centrum afdeling audiologie. Met driedimensionale filmpjes laat hij zien hoe ons gehoor ontwikkelt en hoe het gehoor ook kan worden beschadigd.

Een mens kan acht uur 80 decibel verdragen (staat gelijk met hard praten) voordat een gehoorbeschadiging optreedt. Elke 3 decibel meer halveert de tijd. Dit betekent dat je maar één uur 120 decibel kunt verdragen voor er gehoorbeschadiging optreedt. Bij zowel een discotheek als op een podium met een symfonieorkest is het geluidsniveau 120 decibel. Er is inmiddels onderzoek naar een wandbedekking die geluid zou absorberen, Microsorber. Dit materiaal is echter nog moeilijk verkrijgbaar en nog geen betaalbare optie.

Meer ruimte tussen de spelers van een symfonieorkest en het ontwikkelen van betere oordopjes zijn vooralsnog simpeler oplossingen. Resultaten van een driejarig onderzoek zijn te vinden op www.orkesten-gehoor.nl.

Wanneer bovenstaande feiten vragen oproepen over de staat waarin je gehoor zich nu bevindt, kan iedereen zelf een gehoortest doen op www.oorcheck.nl.

Pittenzak

In de discussie is het goed gebalanceerde hoofd een steeds terugkerend onderwerp. Een goede manier om dit (spelenderwijs) te bereiken is, om met een pittenzak op het hoofd te studeren. Hetzelfde effect hebben lenzen, die in een washand genaaid kunnen worden.

Wanneer het hoofd goed gebalanceerd is, zal de viool kleiner lijken. Hierdoor is het instrument met minder inspanning te bespelen. Belangrijk neveneffect is dat de toon veel vrijer zal zijn. Ook zul je het geluid beter waarnemen, omdat de zenuwen en receptoren in je nek beter functioneren. Overigens wel met een verschil van 9 decibel tussen beide oren, zoals audioloog De Laat heeft aangegeven.

Workshop vioolhouding

Veel violisten checken in een workshop hun houding. Er komen steeds meer producten op de markt, maar ook allerlei huis-tuin-en-keukenmaterialen worden gebruikt. Van antislipmatjes tot rubber opblaasbollen. Naast de gewone schoudersteunen springen vooral de verzamelingswigvormige rubber kussentjes in allerlei maten en hoogten in het oog. Zij zijn met de hand gemaakt door Niek Gersen. Je kunt eventueel elastiekjes gebruiken om de kussentjes aan de viool te bevestigen. Tijdens deze workshop blijkt dat er voor elke situatie wel een kussentje is dat het juiste formaat heeft.

(N.B.: Inmiddels is Crissman bezig een serie van die handgemaakte kussentjes voor kinderen te ontwikkelen. Niek Gersen maakt de kussentjes met de hand. Ze zijn binnenkort beschikbaar.)

Het was boeiend te zien op welke manier Crissman Taylor het aanpassen aanpakt. Zij zet de viool zonder schoudersteun op zijn plaats. Taylor gaat achter de violist staan en met haar handen vult zij de ruimten van kinhouder en schoudersteun. Op die manier krijgt zij een indruk van de op te vullen ruimten. Vaak meet zij de afstanden met haar vingers op.

De schoudersteun kan het best zo laag mogelijk gehouden worden. Verder is het voor het functioneren van de beide armen van vitaal belang, dat de schoudersteun niet drukt op de bol van de schouder (het acromion). Zij toont dit aan met een simpel testje. Til de rechterarm langzaam tot schouderhoogte op terwijl je goed rechtop staat. Probeer vervolgens hetzelfde te doen terwijl je de nekwervels in elkaar probeert te drukken. Je kunt heel goed merken dat de spieren in het laatste geval aan alle kanten worden geremd.

Veel violisten moeten ook hun schouder naar voren bewegen om bij de punt van de stok te kunnen spelen. De viool moet echter zo geplaatst worden dat de punt gemakkelijk bereikt kan worden. Wanneer de hoek van de viool is veranderd moet de violist wennen aan de nieuwe, vaak lagere plek van de viool. Heel effectief is het om in dat geval eerst onder de viool door te strijken en vervolgens gewoon op de snaar. Hierdoor wordt de streek meer ontspannen. ■