

De foto's bij
deze verslagen zijn
van Stefaan Craeynest

Jubileumweekend 35 jaar ESTA-Nederland in Aardenburg

Op 12 en 13 maart 2011 vond in
Aardenburg het jubileumweekend
van de ESTA Nederland plaats.

Leden die dit bijwoonden brengen
hier verslag uit.



Lezing Johan Jacobs zaterdag 16:45 uur

/// Mark Lambrecht

Ik heb bijna twintig jaar les gegeven aan de Zeeuwse Muziekschool en zo heb ik Johan Jacobs als vioolbouwer van het huis leren kennen. Hij voert al jaren voorbeeldig de herstellingen aan de strijkinstrumenten van de school uit. Johan is een energieke vijftiger die vol enthousiasme over zijn roeping als vioolbouwer praat. Hij doet dit aan de hand van oude dia's en geeft de lezing zo een nostalgische touch. Zelf heeft hij school gelopen in Wales. Hij bouwt geen perfecte kopieën, maar laat zich inspireren door de oude meesters en geeft er zijn eigen 'draai' aan. Belangrijk is dat de delen perfect passen en dat je geen concessies doet als een onderdeel niet helemaal goed is. Hij bouwt de instrumenten op Italiaanse wijze rond een mal. Het klankhout, dat bij afnemende maan gekapt wordt, koopt hij bij tonewood.ch. Op de foto's kan je het volledige verloop van de bouw van een viool volgen. Je merkt dat Johan over een groot vakmanschap bezit. Het is een gedreven man met een positieve ingesteldheid. Over de sierrand (de 'Hohlkehle') vertelt hij dat deze een beschermende functie heeft tegen stoten en dat het donkere randje gekleurd esdoornhout is. Zijn lak is een water-emulsie met hars, lijnolie en barnsteen. Soms legt hij wel twintig lagen! Naast zuiver handwerk levert hij ook half-fabricaten, instrumenten die vooraf gefreesd werden en die hij zelf fijn afwerkt. Zo kan hij de prijs beduidend drukken. Na de lezing geeft Johan advies en voert hij kleine herstellingen uit aan instrumenten die de ESTA-leden meegebracht hebben. Heel succesvol!

Celloliteratuur met bijeleverde cd: een overzicht door Stefaan Craeynest (zondag, 14:00 uur)

/// Mark Lambrecht

Het is een feit dat onze penningmeester over een uitgebreide bibliotheek beschikt. Hij heeft die gedurende meer dan twintig jaar opgebouwd en volledig gearchieveerd. Er zijn pareltjes in te ontdekken! Hij is dan ook de uitgelezen persoon om een kritisch overzicht te geven van wat er zoal op de markt is aan celloboeken met cd. Stefaan heeft het materiaal ingedeeld volgens genre: methodes, speelateriaal, hedendaags, jazz, volksmuziek, filmmuziek, musical, klassieke, kerstmuziek, dansmuziek, popmuziek en concertino's/sonates. Elk cd-boek wordt dan aan de hand van enkele criteria onderzocht: stemming, tempo, beat, begeleiding met en zonder cello, digitale of akoestische begeleiding met piano of orkest, kwaliteit van het cellospel, software (bijv. 'the amazing slow downer'), enz. Tijdens de lezing overloopt Stefaan de uitgebreide boekenlijst van 25 pagina's en laat relevante uittreksels horen. Hier zit een schat aan informatie in. Als ESTA-lid kan je de volledige file via onze secretaris of penningmeester aanvragen! Zie ook www.estabelgiumflanders.be!

Musiceren, studeren en het brein: een lezing door Wieke Karsten

/// Cora van den Berg

Kwaliteit van aandacht.
Op zondag komt fluitiste Wieke Karsten ons bijpraten over het brein en de rol daarvan bij het musiceren en studeren. Wieke is geen psycholoog, maar heeft veel nagedacht en veel boeken bestudeerd over dit thema. Inmiddels schrijft ze er zelf een boek over en geeft cursussen op drie conservatoria. Wat is leren eigenlijk? De zintuigen spelen er een grote rol in, maar het gaat vooral om wat er in de hersenen gebeurt. Je stopt er iets in, en dan komt er iets uit, daar gaat het om. Dat gaat niet zomaar, want als je iets hebt gehoord, ben je 40 procent daarvan al vergeten zodra je de deur uit bent, en na wat afleiding zelfs 70 procent.

Wieke is een bevlogen verteller en neemt ons mee door de hersenen: het reptielenbrein, binnenin de hersenen, zorgt voor de basisbehoeftes om te overleven en te groeien; het zoogdierenbrein daaromheen, ook wel het emotionele brein genoemd, ervaart emoties en daar omheen zit weer de (neo) cortex, waar de hogere functies zitten, zoals redeneren, plannen, verbeelden en logisch denken. Het brein van een baby is relatief groot ten opzichte van de rest van het lichaam, maar heeft nog weinig verbindingen tussen hersencellen. Die worden vooral gelegd door prikkeling: het lopen, het kijken, alles moet geprikkeld worden om tot ontwikkeling te komen. Op de leeftijd van 23 jaar is het brein zo ongeveer uitontwikkeld. Dat wil niet zeggen dat je dan niets meer kunt leren, maar je leert vooral anders. Het leervermogen van het brein is in principe oneindig. Een gezonde kleuter heeft de drang om te

gaan staan, geprogrammeerd in het reptielenbrein. Daar moet nogal wat voor gebeuren. Pas na een paar maanden is de beweging en de kracht die het kind daarvoor moet inzetten geautomatiseerd. Op dat moment is er een favoriete verbinding ontstaan in de hersenen. Eenmaal gelegde verbindingen kan het brein later weer doorknippen. Tot een jaar of 11, 12 gebeurt dat regelmatig. Kruipen bijvoorbeeld is een geautomatiseerde beweging die later gewist is, volwassenen kunnen het niet meer. Maar vanaf een jaar of 12 worden oude ongebruikte gewoontes niet meer doorgeknippt. Je kunt wel een nieuwe beweging aanleren die dan de voorkeursbeweging wordt. Maar in bijzondere situaties, bijvoorbeeld bij stress of nervositeit, valt het lichaam terug op het oude patroon.

Denkfout.

Als iets in de muziekles een keer goed gaat, zijn leerling en docent blij. Maar thuis krijgt de leerling het trucje vaak niet meer voor elkaar. Dit is een denkfout die vaak voorkomt: dat je het na één keer moet kunnen. Als een baby in de box dat zou denken, zou die nooit leren staan! Probleem is ook vaak dat de docent tijdens de les zoveel instructies geeft dat die zo'n beetje het denkwerk van de leerling overneemt. De docent bedient de knoppen, zet de route uit in de hersenen van de leerling. Vind je het gek dat de leerling dat thuis niet meer kan herhalen? Zeker als die op de gang al 40 procent is vergeten. Een 'extern geheugen' in de vorm van een schrift met aantekeningen is dus geen overbodige luxe. Een andere manier om dit op te lossen is de leerling in de les de hele route te la-

ten herhalen zodat die het zelf een keer helemaal heeft kunnen vinden. Het is ook altijd goed om aan de leerling te vragen als het een keer goed lukt: "Wat deed je nu anders dan daarvoor?"

Als de leerling iets voor elkaar krijgt, kan de volgende denkfout zijn: 'Nu kan ik het, nu hoef ik het niet meer te oefenen.' Maar helaas, de verbinding ligt er nu wel, maar is nog niet geautomatiseerd. Bij een geautomatiseerde beweging, zoals fietsen of gaan zitten, is geen aandacht meer nodig. Bij een nieuwe beweging is nog 100 procent aandacht nodig. Een eenvoudige beweging automatiseren kan in drie maanden, als je de beweging iedere dag met volle aandacht uitvoert, gedurende één minuut. Voor een ingewikkelde beweging staat anderhalf jaar. Als docent moeten we dus iedere kleine beweging zeker drie maanden goed volgen. Als een leerling geen aandacht heeft tijdens het herhalen, dan traint hij/zij heel andere dingen, zoals de afleiding zelf. Leerlingen die uit het raam kijken tijdens het oefenen zijn vaak degenen die op een voorspeelavond de draad kwijtraken. De kwaliteit van de aandacht tijdens het studeren is allesbepalend.

Oordelen.

Een kind leert uitstekend met vallen en opstaan. Maar na je twaalfde werkt dit niet meer. Vanaf die leeftijd verliest het kind de onbevangenheid om iets steeds weer opnieuw te moeten doen. Oftewel: oordelen komen in de weg te zitten, en prestatietiergerichtheid. 'Sukkel, lukt het nu nog niet?' is geen uitzonderlijke gedachte voor adolescenten en volwassenen. De hersenen hebben een filtersysteem voor het innemen van informatie. Als je iets niet leuk vindt, of een andere negatieve gedachte hebt, sluiten de hersenen zich af, ze gaan dicht. Voor saaie oefeningen heb je dus heel veel discipline nodig. Een andere grote denkfout, misschien wel de grootste denkfout, is iets blijven herhalen tot het goed gaat, en dan hup, door naar het volgende. Op die manier hebben je hersenen niets opgeslagen, in ieder geval niet op de goede manier. De laatste versie een paar keer herhalen, met dezelfde aandacht, is de remedie. Maar dat vinden leerlingen vaak moeilijk. Dat is echt iets wat je ze moet leren. "En nu graag nog zo'n prachtige versie!" kun je vragen, zónder iets nieuws erbij. Op zoveel mogelijk dingen tegelijk letten werkt niet. Gun je leerling de tijd om even alleen één ding te doen. En vraag bijvoorbeeld: "Hoe voelt dat?"

Cirkels van aandacht.

Aandacht, en vooral de kwaliteit van aandacht, is essentieel bij het studeren. Wieke beschrijft de zes cirkels van aandacht van Hans Eberspächer, besproken in het boek van Schuijers (zie kader). Cirkel 1 is de cirkel van aandacht zonder woorden, zonder denken. Dat is wat we noemen 'flow'. Bij cirkel 2 komt er reflectie bij, in de vorm van woorden. Deze cirkel gaat om observeren. Dat is iets anders dan beoordelen, wat vanaf cirkel 3 aan de orde is. Daarmee kom je in een ander brein terecht, namelijk het reptielenbrein. Cirkel 3 tot en met 6 zijn automatische reacties van vechten-vluchten-bevriezen (fight-flight-fright), gepaard met negatieve gedachten die automatisch een andere lichaamstaal veroorzaken, met extra spierspanning en extra mentale spanning. Cirkel 1 is de beste plek voor het studeren. Daar vindt het beste leerproces plaats, als je in flow bent. Dan voel je je lichaamsbewegingen, je omgeving. Je staat open voor je zintuigen (ogen, oren, tast, lichaam). Zintuigen zijn de sleutels voor deze vorm van aandacht. Door te leren luisteren naar geluid, naar de klankvoorstelling in je hoofd, door te leren voelen van alle bewegingen op je instrument. Daar kun je jezelf op trainen.

Bijvoorbeeld door een toonladder te spelen en een noot weg te laten: heb je die wel van binnen gezongen? Trainen om in cirkel 1 te komen en te blijven is vooral trainen om voortdurend je zintuigen helemaal open te zetten. Vraag bijvoorbeeld aan de leerling: "Voel je voeten. Voel je schouder. Haal eens adem." In plaats van een opdracht te geven: "Wel recht strijken, hoor." Vertaal iedere instructie altijd naar een zintuig. "Luister hiernaar, kijk daarnaar, voel dit of dat."

Stijf als een stok.

Aan het eind van Wiekes verhaal gaan we met zijn allen naar buiten. Daar doet ze een paar heerlijke bewegingsoefeningen voor: met je armen zwaaien, je lichaam helemaal naar boven uitrekken, springen, ruggenwervels buigen, noem maar op. Ze bezweert dat fysieke oefeningen met leerlingen heel belangrijk zijn. Drukke kinderen worden er rustig door, rustige kinderen krijgen er energie van. Ook is het heel goed voor de focus en het lichaamsbewustzijn. Dan vraagt ze ons te concentreren op de stok die op het gras ligt. Wat gebeurt er? Je lijf wordt stijf, je wordt als het ware zelf een stok. Heel anders voelt het als je beweegt, en tegelijkertijd je aandacht op de stok

richt: dan word je niet stijf, maar is het veel makkelijker om de focus goed vast te houden. Dat is het verschil tussen concentratie en focus! "Voel je voeten, daar word je rustig van", geeft Wieke als opdracht. "Experimenteer maar eens met stijf staan, en dan weer je voeten voelen, beetje bewegen en op die manier naar de stok kijken." Het is inderdaad te merken hoe snel je op deze manier in een andere cirkel van aandacht terecht komt. Ik ben heel benieuwd naar Wiekes boek als het uitkomt!

Cirkels van aandacht

- cirkel 1 – bij jezelf blijven, aandachtig, aanwezig ? = **to be**
- cirkel 2 – zelfbewust, bezig met je taak, met reflectie ? = **o ja?**
- cirkel 3 – 'shit, m'n voeten staan niet goed...' ?? = **o nee!**
- cirkel 4 – 'Wat zullen ze wel niet denken?!' ?? = **omgeving**
- cirkel 5 – 'Ik moet haar nog belen.. Ik moet wel beter spelen want anders...' = **toekomst en verleden**
- cirkel 6 – 'Verschrikkelijk.' ??? = **o was ik maar niet hier**

Interessante literatuur:

Margriet Sitskoorn, *Het maakbare brein*
Rico Schuijers, *Mentale training in de sport*