

Verbeelding vertalen in je lichaam

/// Cora van den Berg

/// Foto's: Marlies Muijzers

'All what you imagine comes out', hangt op het bord van Marlies' lespraktijk. Dat is voor haar de kern van Dalcroze Eurhythmics. "Hoe vertaal je je verbeelding in beweging? Dalcroze is muziek door beweging. Maar de verbeelding komt eerst", legt ze uit. "Als je een voorstelling hebt van de muziek, is het daarna vrij makkelijk om op je instrument te spelen."



Anna Fogelmane links,
Marlies Muijzers midden
en Pauline de Snoo rechts

Spelen vanuit je verbeelding is op zich geen nieuwe gedachte, beaamt Marlies. "Maar ik ervaar het nu anders. Voorheen dacht ik over de muziek na en ging dat uitvogelen op de cello, met mijn techniek, mijn motoriek in de hoofdrol. Sinds ik Dalcroze ken ben ik wakker geschud: ik moet eerst het centrum zijn, de cello voert het dan wel uit. Ik begin nu niet meer gelijk met spelen. Door te klappen, te zingen en met mijn hele lichaam te bewegen kruip ik in de voorstelling. En dan, als het vijf minuten voor 12 is, ga ik het op de cello doen. Mijn lichaam kan het dan, tot mijn verbazing."

Ze heeft dit wel moeten leren. In 2006 heeft ze voor de eerste keer de Summerschool in Engeland gevolgd, en daarna nog twee keer in 2009 en 2011. "De principes van Dalcroze heb ik in de eerste week geleerd, maar ik heb die tijd nodig gehad om het helemaal tot me te laten doordringen, ook in m'n lessen."

Zo leerde ze de eerste week allerlei manieren waarop je op muziek kunt bewegen. "Bijvoorbeeld door met een bal te stuiten op de puls. Niet klakkeloos stuiten, maar met de bal meegaan, pas op het allerlaatste moment loslaten. Dalcroze benadrukt de lijnen binnen de maat, de frasering van de hele zin. De muziek is als een lijn van energie, in plaats van allemaal losse noten achter elkaar. Dat kun je voelen door met de bal mee te bewegen."

Een andere manier van bewegen is vrij in de ruimte om de muziek uit te drukken, al of niet met iets in je handen. "Dalcroze onderscheidt drie soorten bewegingen", legt Marlies uit. "Naar beneden is de puls, omhoog is licht en opzij is een doorgaande lijn. Spanning en ontspanning, daar gaat het om. Dat voel je ook als je je bewust bent van de puls, *crusis* in Dalcroze-terminen, de opmaat (*anacrusis*) en de noten ertussenin (*metacrusis*). 'And this is for you', zeiden we bijvoorbeeld op de Summerschool: bijna de hele zin is *anacrusis*! De manier waarop je de *anacrusis* speelt, bepaalt daarna je *crusis*. Afwisseling van spanning en ontspanning. Als je bijvoorbeeld een $\frac{3}{4}$ -maat stapt (voor-achter-achter, voor-achter-achter, afwisselend met links en rechts), dan voel je de energie van 1 en de 3: de derde tel kondigt de eerste tel aan."

Zo heeft ze ook geleerd dat je niet de noten speelt, maar de lijnen. "Voorheen zocht ik naar de uitdrukking van iedere noot, op iedere noot gebeurde wel wat. Dalcroze dwingt je na te denken over waar een nieuwe zin begint en dan pas van richting te veranderen in de muziek. Het besef van de lengte van die zin, waar en hoe die eindigt, heeft een grote impact op je spel. Bijna iedereen stopt te vroeg met de zin. Je denkt: na het motiefje is het klaar. Maar misschien hoort het wel bij elkaar, of is het voldoende om het alleen even aan te stippen. Als je de muziek gaat bewegen in de ruimte, kun je dat merken. Ik sta dan bijna nooit stil. De energie loopt door. Je staat pas stil als het lied helemaal af is, als je een maat stilte hebt gehad."

Strijkbout

Inmiddels gebruikt Marlies deze principes ook veel in haar eigen spel en in haar lessen. "Oude systemen veranderen heeft tijd nodig, is mijn ervaring. In het begin zocht ik naar momenten om het uit te proberen, bijvoorbeeld bij een hardnekkig probleem. Dan zei ik tegen een leerling: 'Leg je cello nu eens weg', en dan gingen we bewe-



gen. De resultaten waren altijd zo goed dat ik het nu bijna altijd doe bij leerlingen die ervoor open staan. Ze zijn eraan gewend dat we soms nog veel meer doen in de les dan alleen maar cello spelen: zingen, klappen, bewegen. Kinderen vinden het heerlijk om te doen en ook volwassenen gaan na enige schroom vrij snel overstap, omdat het werkt. Ze zijn ermee vertrouwd geraakt."

Laatst bijvoorbeeld met een stuk in $\frac{3}{4}$ -maat, vaak een lastige maatsoort en soms moeilijk om in een rustige cadans te blijven. "Deze leerling zat maar te tellen, ze had de feel niet te pakken. We hebben de cello weggelegd en zijn met de bal gaan stuiten op de puls. Ik moest haar eerst even leren om rustig met de bal mee te gaan. Terug op de cello ging het stukken beter. Ik bleef met de bal stuiten terwijl zij speelde. In haar partij staat nu 'rode bal', zodat ze dat gevoel weer kan terughalen."

Zo heeft Marlies ook een legato-workshop gegeven aan een groep cellisten. "Leerlingen maken die lange noten vaak te kort. Ik liet de deelnemers in twee rijen tegenover elkaar zitten, en twee aan twee een bal naar elkaar toe rollen. Niet hup weggooiën, maar met je handen bewegen helemaal mee met de bal (die de muziek is), bij het wegrollen en bij het ontvangen. Vervolgens liet ik ze een kwartslag draaien en de bal zijwaarts naar elkaar toe rollen, zoals de strijkbeweging. 's Middags op de cello konden ze dat gevoel weer terughalen. En nu, drie jaar later, komen we er nog steeds op terug: denk aan de rollende bal! Ik had ook een strijkbout en strijkplank meegenomen, als voorbeeld van een strijkbeweging die we in het dagelijks leven maken. Op een strijkplank strijk je ook de hele tijd door, je stopt niet halverwege. Een hele mooie legato-beweging."

Cirkels draaien

Gemakkelijke bewegingen gebruiken werkt heel goed. "Cirkels draaien met je hele arm als voorbereiding op de 1e Cellosuite van Bach. Een grote cirkel per maat, zo rustig als je zelf veilig vindt voor dit stuk. Dat kan iedereen. Als je het daarna gaat strijken, gaat het meestal veel beter, ook al is de precieze streektechniek daar veel lastiger. De doorlopende energielijn heb je dan namelijk al motorisch voorbereid, in een mooie organische beweging. Tijdens het spelen kun je aan de cirkels blijven denken, een andere focus tijdens het strij-



ken. Je kunt de grote lijn blijven combineren met allerlei ingewikkelde streektechnische details. Zelfs ook voor de linkerhand heeft het effect: als rechts ontspannen kan spelen, krijgt links ook meer ruimte. Het is als thuiskomen: je hoeft niet iets nieuws te doen, je gebruikt een alledaagse beweging."

De toonladder lopen is ook zo iets tastbaars. "Ik leg vaak een toonladder neer op de grond met stukjes tapijt. De grote en de kleine afstanden zijn heel zichtbaar, en er staan handbellen op de juiste toonhoogte naast iedere stap. Kinderen kunnen daarmee op do-re-mi of C-D-E lopen en zingen, en van de ene noot naar de andere springen. Dat vinden ze erg leuk. Dan merken ze dat van do naar sol echt heel ver is. En als je de toonladder hebt gelopen, weet je dat je even moet inhouden bij de halve afstanden, anders struikel je. Dat blijft dan veel beter hangen. Het zingen wordt ook ondersteund met de handbewegingen volgens de Kodaly-methode."

De muziek eerst in beweging omzetten, en het dan om 5 voor 12 op de cello doen. Daar komt het op neer. "Voorwaarde is dan wel dat je weet hoe het moet. Het is én én, Dalcroze vervangt de aandacht voor techniek niet. Ik ben daar heel streng in, let veel op houding enzo. Maar Dalcroze heeft wel invloed op de techniek, vooral door de ontspanning die er ontstaat. Als je lekker beweegt, ben je gewoon minder gespannen. Mijn leerlingen zijn vrijer gaan spelen, ze hebben meer zelfvertrouwen verworven. Ik ben techniek steeds leuker gaan vinden. Ik heb nu zoveel tools in handen om op een andere manier naar techniek te kijken. 'Voelt het goed en fijn? O, die beweging voelt verkeerd.' Ik heb een tool gevonden die van mij uitgaat. Dan blijkt het echt te kloppen."

Marlies Muijzers heeft onlangs samen met twee andere musici, Pauline de Snoo (concertina) en Anna Fogelmane (piano), het initiatief genomen om te komen tot een landelijke organisatie Dalcroze NL. Voor meer informatie: www.dalcroze.uk of neem contact op met Marlies: www.muijzersmuziek.nl / marliesmuijzers@chello.nl



- 1 Bewegen op muziek met een bal tijdens de Summerschool in Engeland.
- 2 De deelnemers van de workshop legato strijken rollen langzaam een bal naar elkaar toe.
- 3 De toonladder in stukjes tapijt op de grond, met de handbellen ernaast.
- 4 Als je de toonladder hebt gelopen, blijven de afstanden beter hangen...
- 5 ...en is het daarna makkelijker te spelen op de cello.