

In haar cellolespraktijk aan huis in Eindhoven geeft **Marlies Muijzers** nu ruim vijftien jaar les aan voornamelijk volwassenen van alle leeftijden, maar ook aan kinderen. Ieder leert op zijn eigen tempo.

# Werken vanuit een veilige haven

## Marlies Muijzers

Mijn doel is om iemand van A naar B te begeleiden, op ieders eigen niveau aan te haken en van daaruit samen verder te bouwen, met veel ruimte voor bewustwording. Het niveau zelf van zowel A als B is voor mij minder interessant. Ik zie elke leerling als een uitdaging en ik word er vrolijk van als hij/zij weer een stapje verder is gekomen. Lesgeven op maat. Refererend aan het thema van deze Arco, langzaam leren, komt de vraag op: wat verstaat men hier onder leren?

Het begrip *leren op een strijkinstrument* kun je op verschillende manier interpreteren. Leren is luisteren naar jezelf en naar de ander. Het bespelen van het instrument vergt techniek. Muziektheorie gaat over cognitie. Leren ontspannen betekent voelen. Leren tijd vrij te maken en tijd in te delen houdt planning in. Leren genieten vraagt om ontvangen. Leren gaat over cognitieve vaardigheden (intelligentie); over ontspanning versus spanning, onzekerheid, stress en angst. Leren gaat over onafhankelijkheid links-rechts (coördinatie van motoriek), gevoel voor ritme, veel of weinig studie-inzet; muzikale bagage, fysieke beperkingen (aandoeningen, ziektes, leeftijd). Langzaam leren is dus een relatief begrip. Aan het tempo van het leerproces liggen verschillende oorzaken ten grondslag en meestal gaat het om een combinatie van meerdere factoren. Elke leerling is anders en dat vind ik juist prettig. Hoe complexer de vraag, hoe interessanter ik het ga vinden: hoe komen we een stapje verder? Ieder heeft zijn sterke en zwakke punten. De kunst is om de sterke punten te gebruiken om de zwakke punten te verminderen. Zelfvertrouwen creëren, zodat leerlingen het onbekende en wat moeilijk lijkt durven te ontdekken: werken vanuit een veilige haven. En vanaf de eerste les volop aandacht voor de beleving van de klank van de cello; verbinding maken met de muziek en het instrument.

## Tussenstapjes

Mede door mijn achtergrond als sociaal cultureel werker ben ik vooral gericht op het proces van het leren musiceren. Gaandeweg ben ik steeds kleinere tussenstapjes gaan ontwikkelen, waar alle leerlingen de vruchten van plukken. Leren cello spelen is niet eenvoudig, het is hard werken voor het brein en het lichaam, het vergt multitasken. Als je veel dingen tegelijkertijd moet kunnen, moet je ze eerst apart aanleren.

Het doel is dat leerlingen met plezier cello spelen en genieten van de mooie klank. Voor iedereen is er een weg daarin, maar die moet je soms nog wel gaan ontdekken. Wat voor de één vanzelfsprekend is, werkt voor een ander helemaal niet - hiervoor is maatwerk nodig. In de praktijk komt het erop neer dat ik veel lesmateriaal zelf schrijf of aanpas aan het niveau van de leerling. Ik schrijf graag en maak arrangementen op maat.

In mijn lespraktijk heb ik meerdere volwassenen die thuis weinig spelen, omdat ze een drukke baan en een gezin hebben. Hierdoor ontwikkelen ze zich minder snel dan leerlingen die wél thuis studeren. Dat betekent dat ik met de ene leerling een heel jaar lang hetzelfde stuk van Bach speel, omdat die leerling dat zelf graag wil. Hierdoor word ik uitgedaagd om steeds weer via een andere weg hetzelfde materiaal te spelen; dat gaat heel goed. Je moet dan creatief omgaan met het materiaal en vanuit verschillende invalshoeken te werk gaan, elke les weer net iets anders. Dat vraagt dus ook om improviseren, zowel in lesgeven als in spelen.

Maar bij een andere leerling die ook thuis weinig speelt, bied ik juist variatie in materiaal aan, soms een pittig stuk om flink te puzzelen, soms een makkelijk stuk voor de mooie lange cellolijnen en het samenspel, soms improvisatielessen volgens akkoorden en soms geheel



vrije improvisatie. Keuze genoeg, afgestemd op het individu.

Vanaf het begin geef ik les aan een volwassen leerling met het syndroom van Down. Mijn docent op het conservatorium vond het destijds geen goed plan: vergeet het maar. Toch ben ik eraan begonnen, we hebben al veel bereikt en het heeft mij veel geleerd. De eerste drie jaar speelden we alleen met losse snaren en ik zorgde voor een mooie melodielijn erboven. Dus zocht en schreef ik materiaal voor losse snaren. Toen volgde de linkerhand op de snaar. Steeds dacht ik: verder dan dit gaan we niet komen. Maar toch, twee jaar later, begonnen we aan de grote grepen. Weer een paar jaar later volgde de positiewisselingen. Vibrato deed deze leerling van nature. Dit jaar zijn we begonnen aan de Prelude van Suite I van Bach. *The sky is the limit ...*

Mede door mijn ervaringen met deze leerling heb ik verschillende praktische schema's ontwikkeld die ik voor alle leerlingen gebruik. Je kunt als docent nooit genoeg tussenstapjes in huis hebben.

#### **Ontspannen spanning**

Graag werk ik ook met oudere leerlingen; mijn oudste leerling is maar liefst 90 jaar en pas acht jaar geleden begonnen met cellospelen, waarvan nu vijf jaar bij mij. En zo heb ik meer-

dere leerlingen van 70+ of 80+ les gegeven. Zij zijn zeer gemotiveerd, hebben alle tijd en een volle rugzak bij zich. Maar het ouder worden brengt ook beperkingen met zich mee. Snelle loopjes willen niet meer zo makkelijk, op verkeerde snaren spelen komt steeds vaker voor, een bibber in de streek moet je voor lief nemen en het geheugen laat het soms afweten. Maar ook zij blijven zich muzikaal ontwikkelen en ervaren de winst van een gezonde cellohouding, de verrijking van muziektheorie en de dagelijkse focus op de klank van de cello. Ook hier moet je het juiste materiaal bij vinden en veel samenspelen. Het gaat erom dat ze zich kunnen blijven verbinden met de cello.

De cellotechniek is een ontspannen spanning. Lichaamshouding en ademhaling vormen het fundament van moeilijke motorische vaardigheden en dan ook nog links en rechts tegelijkertijd. Daarom besteed ik hier relatief veel aandacht aan. Te veel spanning zorgt er voor dat men niet snel vorderingen maakt op de cello. Sterker nog, het zorgt voor overbelasting, waardoor men weer een poos minder kan spelen. Maar spanning wegnemen is nog niet zo eenvoudig, want het heeft vaak met meer dan alleen met muziek te maken. Vertrouwen en tijd geven is dan ook de basis om tot mooie resultaten te komen. Naar mijn idee bestaat cellospelen voor 50 procent uit *weten* en 50

foto: boudewijn bollmann

procent uit *voelen*. Dus moeten we daar de juiste balans in vinden en bij het studeren aan beide evenredig veel aandacht blijven besteden, op welk niveau dan ook.

Dat is een van de redenen waarom ik aan volwassenen 60 minuten les geef en er zijn meerdere leerlingen die zelfs langer les willen hebben: 75 of 90 minuten. Tijd nemen om goed te gaan zitten, om rustig te leren stemmen, om meerdere stukken te spelen en om tussendoor aantekeningen te maken. Ik schrijf voor mezelf ook mee, zodat mijn aantekeningen weer een voedingsbodem voor een volgende les zijn. Voor meerdere onderwerpen adviseer ik de tijdsverdeling 50 – 50 procent:

- links studeren pizzicato - rechts studeren losse snaren.
- van blad spelen - uit het hoofd spelen
- zingen en ritmes klappen - spelen
- langzaam spelen - in het gewenste tempo spelen
- in stukjes studeren - het hele stuk studeren
- werken, puzzelen - gewoon lekker spelen

Ik zeg vaak: makkelijker kun je het niet maken, wel leuker!

Mijn leerlingen met een fysieke beperking (M.S., Parkinson, hersenbeschadiging, zichtbeperking) kunnen prima cello leren of blijven spelen, met het juiste maatwerk. Altijd vertrekken vanuit datgene wat wel goed gaat, de veilige haven. Een beperking levert meestal weer ergens anders winst op, is mijn ervaring als docent en cellist. Ik zie het dus niet als een handicap.

Ook de kinderen die ik lesgeef, hebben ieder een eigen benadering nodig. Hiervoor heb ik visueel materiaal ontwikkeld - plaatjes, schema's, memoryspel, ritmekaartjes - om ze spelenderwijs vertrouwd te maken met ritme, toonsafstanden en relevante muziektheorie. Dit materiaal gebruik ik ook weer bij volwassenen, al dan niet in een andere lay-out. Vaak zeg ik tegen volwassenen: bij kinderen vertel ik dit en dat en vervolgens vertaal ik het naar volwassenen, waarbij ze achteraf altijd zeggen dat de kindervariant het beste is blijven hangen.

### Dalcroze

Door mijn Dalcroze ritmiekopleiding in London (muziek en beweging) benader ik veel problemen in de les vanuit de beweging van muziek. Door leerlingen eerst zelf fysiek de beweging van de muziek te laten ervaren (zonder cello) kunnen ze die daarna zonder problemen op de cello toepassen. Ik werk veel aan muzikaal voorstellingsvermogen, door te zingen, door te bewegen en het pas daarna met je stok en vingers te spelen. Deze ontwikkeling loopt parallel aan het aanleren van techniek, waar-

bij men links en rechts ook steeds apart moet blijven studeren (dus relatief veel pizzicato), ook weer tussenstapjes voor het brein.

Op deze manier vindt er een natuurlijke koppeling plaats tussen alledaagse handelingen (lopen, klappen, bewegen met benen en armen, gebruik van stem) en de complexe cello-techniek.

Zo benader ik ook het aanleren van ritme: eerst zingen, lopen en klappen. Uiteindelijk kan de celloleerling thuis, voordat hij een nieuw stukje gaat spelen, eerst even het ritme op de knieën tikken terwijl hij al klaar zit met de cello. Hierna wordt de koppeling tussen beweging van muziek en cellotechniek snel gemaakt.

Mijn ervaring is dat de meeste leerlingen te snel beginnen met spelen en zich niet vooraf afvragen en horen wat ze willen gaan spelen. Hoe moeten je stok en je vingers dat dan wel weten?

Als docent moet je goed waarnemen, ontdekken wat de oorzaak is van bepaalde blokkades. Investeer in bewustwording, zodat leerlingen zelf kunnen ervaren en begrijpen waarom iets wel of niet goed werkt. Dit levert uiteindelijk tijdswinst op als ze zelfstandig thuis aan het studeren zijn. Creatief en met geduld omgaan met de wensen, mogelijkheden en beperkingen van leerlingen: altijd vertrekken vanuit datgene wat iemand al kan. Dat is net zo goed bruikbaar bij de snellere leerlingen die óók drempels tegenkomen, die soms te grote stappen zetten en zich vaak te weinig bewust zijn hoe ze spelen.

Vanuit een veilige haven kan elke leerling groeien en dat vraagt dus maatwerk. Het is net als koken: je hebt meerdere producten en een hele kruidenkast tot je beschikking, maar elke keer moet je je afvragen: welke ingrediënten passen bij elkaar en welke kruiden zal ik bij dit gerecht gaan gebruiken? Er zijn zoveel combinaties mogelijk. Begin bij iets wat je al kent en probeer daarvandaan smaken te ontdekken en te ontwikkelen. Zo ben ik voortdurend mijn eigen kookboek aan het uitbreiden. Cellolles geven: een prachtig vak! ||||

[mijzersmuziek.nl](http://mijzersmuziek.nl)

