

Met plezier op het podium, workshops voor muzikdocenten en leerlingen

Zaterdag 4 juni 2016, Muziekhuis Deventer

In januari 2016 verzorgde haptotherapeut en klassiek zangeres Mart Blom voor zowel een groep docenten als leerlingen een heel succesvolle workshop 'Met plezier op het podium'. De reacties van de deelnemers waren zo enthousiast, dat we Mart opnieuw hebben uitgenodigd. Wees welkom op zaterdag 4 juni. De uitnodiging geldt zowel voor docenten en leerlingen die aan de eerste workshop hebben deelgenomen, als voor nieuwe deelnemers. Aanmelding staat ook open voor docenten en leerlingen die niet aan het Muziekhuis verbonden zijn.

Informatie voor docenten:

Er is tijdens de eerste workshop in januari gewerkt aan zowel het eigen bewustzijn op het podium en in de lespraktijk, als aan het geven van input aan leerlingen die beter willen leren omgaan met zenuwen, beter willen focussen op de muziek en het spelen zelf. De onderwerpen op 4 juni zijn (bijna) hetzelfde zodat ook nieuwe mensen kunnen aanhaken maar de verdieping wordt gemaakt op individueel niveau en in het voorspelen voor elkaar. Ik wil ook graag dieper ingaan op de vraag hoe je feedback geeft op een veilige maar duidelijke manier. Zodat de ontvanger er echt iets aan heeft en de gever niet te hard hoeft te werken om het commentaar 'precies goed met een strik er omheen' te geven.

Reacties uit de docentengroep (januari 2016):

“Wat ik echt kan gebruiken is de ervaring van voor je publiek staan en dan tijdens dat staan gecoacht worden in het laten zakken van je energie.”

“Het is fijn om als docent bevestiging te krijgen dat je aanpak goed is. Als een ervaren en gespecialiseerder coach als Mart jouw aanpak ook gebruikt geeft dat meer back-up.”

“Ik heb ervaren hoe ik wel aanwezig kan zijn voor de ander, zonder helemaal zelf in mijn gevoel te schieten (wat mij altijd enorm veel energie kost). Tenslotte zijn mij weer handvatten aangereikt in het 'achterover leunen' tijdens het lesgeven.”

Informatie voor leerlingen:

In januari is tijdens de workshop gewerkt aan allerlei aspecten die zich voordoen bij het optreden voor een publiek: gevoel, gedachten en hoe dat in de uitvoering naar voren komt. Door middel van podiumbewustzijnsoefeningen heeft iedereen kunnen ervaren dat het normaal is dat het kijkende publiek een uitwerking heeft op de uitvoerder. In het vervolg op 4 juni gaan we dieper in op deze verschijnselen. Door voor elkaar voor te spelen of te zingen krijgen meer mensen de kans zijn/haar podiumvaardigheden uit te breiden. Er zal een korte herhaling zijn van de onderwerpen van vorige keer, zodat ook nieuwe leerlingen kunnen aanhaken.

Reacties van leerlingen (januari 2016):

“Het was heel verrassend wat de oefeningen die Mart ons liet doen losmaakten in de groep (en bij mij). Zij gaf aan ons nog meer tips en oefeningen te kunnen geven maar de tijd ontbrak. Ik ben benieuwd naar het vervolg.”

“Het was voor mij een eye opener dat iederéén last krijgt van ongemakkelijkheid bij een optreden. Ik dacht altijd 'dat het aan mij lag'. Daardoor is het een stuk gewoner geworden. En dus minder frustrerend/ blokkerend.”

“De manier waarop Mart de oefeningen bracht was veilig. Het was ook confronterend. Ik durfde wel wat uit te proberen.”

Informatie over het thema:

De relatie tussen gevoel en gedachten (omgaan met zenuwen)

Als je je niet fijn voelt, bijvoorbeeld door teveel zenuwen voor het voorspelen dan zijn je gedachten vaak ook negatief. Je adem stokt, je handen trillen, je knieën voelen ineens niet meer zo sterk. De gedachten zijn bijvoorbeeld; het lukt vast niet, zo kan ik niet spelen, ik lijk nu wel geblokkeerd terwijl ik daar in de studeerkamer geen last van had etc.

Het wegdrukken van zenuwen of negatieve gedachten werkt vaak averechts, op een kwetsbaar moment (het concert) komen ze extra hard weer naar boven.

D.m.v. lichaamsbewustwordingsoefeningen wordt het duidelijker welke gevoelens, gedachten en eventuele blokkades zich voordoen en wat je zou kunnen doen om er beter mee om te gaan.

Focus op de muzikale beleving/plezier en het naar buiten brengen van de eigen muzikaliteit

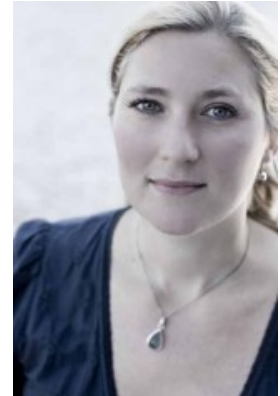
Vaak zijn leerlingen (maar ook professionals) bezig met wat een ander vindt van hun spel. Of met wat ze zelf vinden van hun spel. Ze leveren tijdens het spelen innerlijk commentaar ('dat was niet zo goed', 'dat ging best lekker', 'daar zit mijn leraar, wat vindt hij/zij?'). De focus ligt dan buiten datgene waar het eigenlijk om gaat, namelijk de beleving en de intentie van de muziek. Het is lastig om te concentreren op het stuk (zowel technisch als interpretatief) als dit commentaar steeds meeloopt. D.m.v. van focus-/concentratie-oefeningen tijdens het voorspelen voor elkaar kom je dichter bij je eigen manier van uitdrukken, zodat het plezier in de uitvoering en het zelfvertrouwen groeit.

Visie

Tijdens de werksessie hecht ik veel belang aan een veilige en open sfeer. Ik vraag mensen om iets van zichzelf te laten zien in het voorspelen en dat kan kwetsbaar voelen. In die kwetsbaarheid ligt ook de schoonheid van de uitvoering; het raakt het publiek omdat zij mee kunnen voelen met de intentie van de speler. Dit is de reden dat ik maximaal 8 personen per groep indeel.

Over Mart Blom

Mart is werkzaam als haptotherapeut, maar is ook opgeleid als klassiek zangeres aan het Conservatorium van Amsterdam. Ze geeft therapie vanuit een eigen praktijk, en is daarnaast als docent Podiumbewustzijn verbonden aan het Conservatorium van ArteZ hogeschool voor de kunsten. Meer informatie over Mart: www.blom-haptotherapie.nl.



Praktische informatie

Datum: Zaterdag 4 juni 2016, 10.00 - 12.30 uur (docenten) en 13.00 - 15.30 uur (leerlingen)
Locatie: Muziekhuis Deventer, Van Calcarstraat 4 (gratis parkeren, op loopafstand station)
Aanmelden: marta-blom@hotmail.com, telefoon 06 1534 5134
Deelname: €30,25 inclusief BTW p.p. Voor docenten en leerlingen die verbonden zijn aan het Muziekhuis geldt een korting van 30%.