

Symposium Nederlandse Vereniging voor Zangpedagogen
28 Oktober 2006 te Rotterdam

Interactie tussen docent en student

De omweg kan korter zijn:
lezingen van Jan van Dixhoorn en Nico Smit.

Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) "Methode van Dixhoorn"

Jan van Dixhoorn studeerde Geneeskunde aan de Medische Faculteit Rotterdam en de Universiteit van Amsterdam (artsexamen in 1977, promoveerde in 1991). Hij raakte tijdens de studie gegrepen door de mogelijkheden van lichaamsbewustwording en zelfregulatie voor de gezondheid en herstel van ziekte. Hij volgde o.m. opleidingen in acupunctuur, Saswitha Yoga, CranioSacraal therapie en Feldenkrais-methode. Volgde in 1974 de eerste cursus die de zangpedagoog Bram [Balfort](#) gaf over zijn methode van ademtherapie. Er ontstond een intensieve samenwerking. Zij schreven samen het boek 'Ademen wij vanzelf?'. Sinds 1979 leidt hij een praktijk voor ademtherapie en ontwikkelde een eigen methodiek voor adem- en ontspanningsinstructie. In 1998 schreef hij het boek: Ontspanningsinstructie: principes en oefeningen (Elsevier/Bunge. Maarsen). Zie de boekbespreking van R. Hangelbroek. Van dixhoorn heeft een 3-jarige opleiding 'Adem- en ontspanningsinstructie opgezet. Kern van de door hem aangeboden methodiek is, dat de therapeut/docent onderscheid maakt tussen zijn instructies en de reacties van de cliënt.

Jan van Dixhoorn (JvD) begint zijn lezing met uitleggen hoe de bestaande ontspanningsmethodes opgebouwd zijn; o.a.

- ze gebruiken veelal 1 hoofdelement, b.v. houding, of adem of spierspanning;
- ze hebben een theorie die een bepaald effect van de instructie verwacht: het **lineaire** model;
- ze hebben een bepaald protocol
- de reden om de methode te gebruiken is het optreden van dat effect, of die effecten;
- ze zijn veelal lineair van opzet en dit wetenschappelijk min of meer onderbouwd.

In de bestaande ontspanningspraktijk wordt:

- er vaak een combinatie van diverse methodes gebruikt;
- vaak in een bepaalde volgorde, b.v. eerst spierontspanning of ademhaling, dan aandacht;
- de verwachting van een specifiek effect neemt daardoor af;
- evaluatie van effecten en resultaten wordt moeilijker en daardoor minder gedaan.

Kenmerken van een lineair model.

Jvd gaat verder met de bespreking van de verschillende modellen. Er is een vaste relatie tussen een specifieke interventie (oefening, instructie) en een specifiek effect. De gekozen aanpak wordt gebruikt na een voorafgaande probleemanalyse en diagnose, waarbij andere oorzaken worden uitgesloten. Deze interventie is doelgericht en wordt geëvalueerd op van tevoren vastgestelde effecten.

Voordelen van het lineaire model

- Je kunt een stellige uitspraak doen over oorzaak en gevolg
- Je kunt positieve verwachtingen creëren (placebo-effect)
- Je reduceert het probleem tot hanteerbare proporties
- Je kunt de interventie voortzetten totdat er effect optreedt.

De nadelen van het lineaire model:

- Je moet zeker zijn van de diagnose
- Het verwachte effect treedt niet altijd op, in dat geval heb je geen andere opties
- het verminderen van het probleem was niet terecht en je miskent de kern van het probleem, of de achtergrond ervan
- Je zet de interventie veel te lang en zinloos voort.

Het lineaire model en ontspanning.

Als je het lineaire model gebruikt in de methode van ontspanning is de bewezen ondersteuning in geval van ontspanningsmethodes beperkt. De prikkel van de interventie is relatief klein en de openheid van het systeem (de cliënt/leerling) is dominant. (Indien er geen of weinig openheid van het systeem is, zal er geen of weinig effect zijn. jdk) De respons hangt van het systeem af.

Het proces model

Bij het proces model bepaalt de toestand van het systeem en de interne zelfregulatie¹ wat de respons is. De realiteit van ontspanningsinstructie is namelijk zo dat er bijna geen directe lijn is, bij instructie a kan respons a, b of c optreden.

Bij het proces model wordt dan ook de instructie en respons uit elkaar getrokken. Bij instructie a, b of c is de respons een vraagteken. Gebruik veel elementen(soorten) van instructie. Laat de uitkomst open. En observeer de cliënt/leerling en vraag naar de respons. Onderscheid dan ook de respons naar functioneel of niet functioneel.

Werkwijze

- Je kiest een globaal doel, laat de relatie met de interventie open en observeert de effecten.
- Je vraagt bereidheid van de cliënt/leerling om diverse tactieken te proberen. Om samen te zoeken of en welk effect optreedt.
- Je evalueert elke keer en past de interventie aan, aan het proces dat optreedt.
- Je maakt duidelijk aan de cliënt/leerling dat de klachten kunnen samenhangen met spanning of een gespannen ademhaling; in een aantal sessies (max.4) krijgen we duidelijkheid hierover. Er wordt gezocht naar een ingang voor een voor de cliënt/leerling zinvolle verandering. Vinden we geen ingang, dan is daar een reden voor. Met die reden kan mogelijk ook wat gedaan worden, het levert in ieder geval inzicht/informatie op. Als er een ingang gevonden wordt zijn er ten hoogste nog 4 sessies nodig om de cliënt/leerling alle 'gereedschappen' te geven.

Voordelen proces model

- Je kunt beginnen zonder zekerheid over de diagnose.
- Je appelleert aan de neutrale zelfwaarneming en zelfwerkzaamheid van de cliënt/leerling.
- Je hebt oog voor de (eventuele) complexiteit van het probleem, terwijl je zoekt naar een werkzaam middel.
- Je stopt de interventie tijdig.

Nadelen proces model

- Je mist de stelligheid en het placebo-effect, zolang je geen specifieke relatie vindt.
- Je leeft met onzekerheid; niet iedereen (zowel cliënt/leerling als therapeut/docent) is daartoe bereid.
- Je stopt misschien te vroeg.
- Je hebt veel, en verschillende tactieken nodig.
- Het vraagt veel deskundigheid van de therapeut/docent.

¹ Interne zelfregulatie – Een term om aan te geven dat een organisme in staat is om invloeden die de levensfuncties belemmeren, binnen bepaalde grenzen te compenseren.

Conclusie

- Het procesmodel sluit meer aan bij de bestaande praktijk van ontspanning. Het breidt het repertoire van tactieken uit en kan de noodzakelijke theorie bieden.
- Het impliceert geen vast protocol, maar vraagt herhaalde en tijdige evaluatie plus interpretatie van de gevolgen; nl.; is er een ingang? Welke processen vinden plaats? Wat is het effect? Wat zijn de randvoorwaarden? Zijn er beperkende voorwaarden?
- Bij het procesmodel houd je de uitkomst van een instructie open, je observeert de gevolgen en zoekt naar een specifieke relatie tussen interventie en probleem voor het specifieke individu.
- Je kunt snel beginnen, als je maar stopt waarneer er geen ingang te vinden is, of de beperkende factoren duidelijk zijn.

Samengevat

De methode van Dixhoorn gaat uit van een 'procesmodel' waarin verschillende elementen van instructie en handgrepen worden gebruikt. Er worden verschillende processen bij de deelnemers onderscheiden. Ook in het muziekonderwijs wordt nog veel gewerkt met het 'lineaire' lesgeven. Dat wil zeggen, als ik oefening a doe, verwacht ik dat er gevolg b gebeurt. Er is een vastgesteld vervolg op oefening a, nl. b. Bij de proces methode is dat niet vastgesteld. Dat wil zeggen; als ik oefening a doe, laat ik open wat er gebeurt, en door middel van vragen aan de leerling en de leerling te observeren kan ik concluderen wat het gevolg is. Dat kan gevolg b zijn, maar ook c, d, e.

Na de lezing van Jan van Dixhoorn was er gelegenheid voor workshops over de instructie methode van Dixhoorn. Dat de gevolgen per persoon verschillend kunnen zijn bleek in de oefengroepjes die gevormd werden zodat er adem- en ontspanningsoefeningen gedaan konden worden. Er waren drie docenten in opleiding van de docentenopleiding van de Methode van Dixhoorn die de 3 groepen leidden. Zowel voor als na de lunch werd met dezelfde docent gewerkt. (Op zicht werd dat als jammer ervaren, omdat er ook behoefte was om te kunnen wisselen van docent.)

Er werden een aantal instructies (oefeningen) gedaan zoals: Stand, armen zwaaien en Stand, gewicht verschuiven. In groepjes werd daarna de ervaringen besproken. Voor de ene persoon was het effect: ik voel me meer energiek, bij de andere was het effect meer stilte in het hoofd, en weer iemand anders voelde een stemmingwisseling.

Ook bij een oefening zoals Tijd, ruimte, lucht genoeg waren er verschillen, variërend van; 'ik zak helemaal weg, ben slaperig' tot 'de negatieve formulering werkte door, ik vond het niet prettig', 'of iemand was 'in de war gebracht' bij de formulering 'de adem komt vanzelf' en was toen de aandacht even kwijt. Ook bij het kiezen van de voorkeur van de formuleringen; de ene persoon koos voor: ruimte genoeg, en de andere juist voor tijd genoeg.

De workshops, de oefeningen en de tijd werden zeer gewaardeerd.

De lezing van Nico Smit sloot heel goed aan bij de lezing van Jan van Dixhoorn

Lezing Nico Smit

Nico Smit studeerde schoolmuziek aan het Koninklijk Conservatorium. Hij werkte als muziekdocent aan de Pabo en als vakdocent muziek in het basis- en voorgezet onderwijs. In 1977 werd hij in Den Haag aangesteld als vakdocent muziek, en kort daarna als coördinator van die afdeling. In 1995 werd hij hoofd van alle docentopleidingen, en betrokken bij het management. Hij initieerde nieuwe opleidingen en studierichtingen. Als schoolmusicus is hij bekend van vele publicaties, waaronder een complete methode voor muziek in het basisonderwijs en een 3-tal liederenbundels.

Nico Smit begint zijn lezing met de stelling: er is, of er zou moeten zijn, weinig verschil in de pedagogie van muziekvakonderwijs, privé-praktijk of muziekschool.

De raakvlakken:

- de muziekvakopleiding leidt naar de praktijk;
- het meester-gezel onderwijs model is dominant (zie het lineaire proces bij van Dixhoorn);
- de veranderende maatschappij vraagt veranderingen aan al het muziekonderwijs.

Meester-gezel model

De kracht:

- deskundigheid en inspiratie;
- vertrouwensrelatie;
- intuïtie en 'tacit knowledge'

De zwakte:

- grote docentafhankelijkheid
- eenzijdigheid (eigen witte vlekken)
- Epigonisme (precies navolgen van de docent)
- Eigen spel docent belangrijker legitimatie dan de pedagogische kwaliteiten.

Nico noemt ook als bron de website van het KC, met een stuk van Gerda van Zelm: Coachend lesgeven en samenwerkend leren. Met als winst: overleg met elkaar.

(<http://lectoraat.koncon.nl/lectoratie3gerda.php>)

Nico Smit noemt ook de uitval van leerlingen, vanaf 15 jaar, bij het muziek onderwijs. Deze leerlingen stoppen niet met muziek maken, maar zoeken een andere vorm. De technologie helpt hen verder, via de computer muziek maken.²

Om deze leerlingen te behouden zullen er wijzigingen moeten komen in de manier van lesgeven. Hij zet uiteen dat de muziekdocent, naast het vanzelfsprekende ambachtelijke en artistieke vakmanschap tevens zal worden gevraagd dat;

- hij/zij beschikt over een brede kennis van stijlen en genres;
- hij/zij kennis heeft van andere kunstdisciplines en interdisciplinaire producties mede vorm kan geven;
- dat hij/zij om kan gaan met relevante nieuwe technologie;
- dat hij/zij zich kan oriënteren op muziek uit andere culturen;
- dat hij/zij de deuren van de eigen lespraktijk opent en zichzelf als musicus/muziekdocent een actieve rol toeigent in de directe omgeving. (Regionale producties, bejaardencentra, scholen, ziekenhuizen e.d.)
- Werk samen met anderen en ga weer verder. Experimenteer en treedt naar buiten.

De rollen van een docent:

- vakinhoudelijk expert;
- inspirator
- organisator
- begeleider van leerprocessen
 - het lesgeven is niet sturend maar begeleidend. Je laat echter de leerling niet alleen. Je bent uiteraard wel de expert en dus uitstekend in staat om de leerprocessen te begeleiden.

² In het Unisono rapport staat de uitkomst van een onderzoek hoeveel Nederlanders zich bezig houden met kunst. Er zijn 2 miljoen mensen bezig met muziekbeoefening.

Op het conservatorium van Den Haag zijn er onderzoeken gedaan naar lesmethodes. Door middel van video werd de les opgenomen. Uitkomsten waren:

- Studenten moeten in staat zijn om eigen leervragen te stellen
- Zelfreflectie, studenten in staat stellen om eigen haalbare doelen stellen, en zelf te evaleren.
 - wat heb ik geleerd;
 - hoe ga ik dit thuis studeren:
 - waarom lukt mij dit niet? Wat kan ik er zelf aan doen?
 - enz.

De leerlingen niet vissen geven, maar leerlingen leren vissen. Kortom: De methode leren vinden in plaats van een trucje aangeven.

Een les zou afgesloten moeten worden met een korte evaluatie:

- Wat heb je gedaan?
- Hoe kun je daar thuis mee omgaan?

En bij de volgende les:

- Hoe heb je het thuis gedaan?

Nico noemt verder dat er in het muziekonderwijs te weinig aandacht is voor het artistieke en het creatieve. Het ambachtelijke staat centraal, "hetgeen leidt tot een gedeeltelijke amputatie van een zeer belangrijke kern van de kunst: het scheppen, zelf maken, verzinnen, componeren en improviseren." Dit levert meer instrumentalisten op dan kunstenaars.

Het KC heeft een onderwijsprogramma ontwikkeld voor kleuters (PIPO) waarin de fun, fundamenteel is. Ze zijn daarin bezig met creëren, improviseren en componeren door middel van fun.

The element of play nodigt uit tot kunst maken.

Aanbevelingen

- Bewust worden van de veranderende samenleving;
- Bewust worden van de verschillende rollen
- bewust aansturen op zelfreflectie;
- meer aandacht voor de kunst van het maken
- De leskamer uit -> de straat op.
- Fun is fundamenteel.
- Daag leerlingen uit om met eigen oplossingen te komen.

Verder heeft Nico een lijst met aanbevolen literatuur gevoegd. Deze zal bij navraag bij de NVZ te verkrijgen zijn. Verder is op de site van het Koninklijk Conservatorium <http://lectoraat.koncon.nl/index.php?res=1024> nog verschillende artikelen over dit onderwerp te lezen.

Vragen/discussie

Bij de discussie aan het einde van de dag kwamen er verschillende vragen naar voren.

Onder andere dat alles wel heel veel tijd kost, en dat je vaak maar een half uur hebt. En de leerlingen willen veel én snel. De reactie is dat je leerlingen ook daarin moet begeleiden. Als je wat met plezier wilt leren kost het tijd en aandacht.

Ook het gebruik van de adem- en ontspanningsmethode in de lessen roept vragen op; met name dat het weer tijd kost, tijd die je dus niet kunt zingen. De reactie is; dat het de leerling oefent in zelfreflectie, maar ook dat het de leerling fysiek en mentaal klaar zet voor de les. (Overigens benadrukte Margreet Honig al in het symposium van afgelopen jaar het belang van, onder andere, lijf-oefeningen).

Er werd mijzelf ook een reactie gevraagd omdat ik, als afgestudeerd zanger, de AOT-opleiding inmiddels heb afgerond en dat ik de methodiek bij elke zangles gebruik in mijn praktijk. Mijn ervaring is dat de aot-methodiek veel toevoegt voor de leerling. Het 'ruimt als het ware eerst het hoofd op en zet het lijf klaar voor zingen.' Mijn lessen duren 45 minuten, en elke les doe ik 1 of 2 aot-oefeningen. Soms pas ik een 2^e oefening aan zodat de leerling ook met klank geven bezig is, maar eigenlijk hoeft dat niet persé. Mijn ervaring is dat de leerling meer bij zijn/haar lijf betrokken is, meer voelt hoe en wat er precies gebeurt bij het zingen. Wat m.i. zeer belangrijk is voor het leerproces. Verder heeft het lijf de spanningen van de dag, meer losgelaten zodat de eventuele blokkades door spierspanningen minder zijn.

(Opgetrokken schouders, buikspieren continue aangespannen, billen samengeknepen etc.). En zeker, het kost tijd om dit soort oefeningen te doen, maar aan de andere kant denk ik dat het ook veel oplevert. Leerlingen leren meer te vertrouwen op wat ze voelen, dan dat ze continue bevestiging van hun docent nodig hebben. De studie thuis gaat daardoor ook beter, want ze hebben duidelijker handvatten en correctie criteria. De snelheid van progressie ligt daardoor ook bij de verantwoordelijkheid van de leerling.

Daarna werd er ook gevraagd naar de 3-jarige opleiding van van Dixhoorn. Er is in januari 2007 op de hoge School in Utrecht een opleiding gestart, specifiek voor zangpedagogen en logopedisten.

Er zijn verder nog andere mogelijkheden om de opleiding te starten, voor informatie:

<http://www.methodevandixhoorn.com>

Jan van Dixhoorn moedigde verder de mensen aan om in groepjes de aot-oefeningen uit te voeren die te downloaden zijn via zijn site. Dit werd met verbazing en enthousiasme ontvangen. Verbazing; omdat er toch verwacht wordt dat je de boeken moet kopen voordat je toegang krijgt tot oefeningen. Met een compliment voor Jan van Dixhoorn. Uiteraard is ook zijn boek gewoon te koop, de (uitstekende) boekbespreking (auteur Roland Hangelbroek) stond in het vorige bulletin.

Tenslotte

Het was een bijzondere dag, met zeer interessante lezingen en workshops. Hulde aan het bestuur dat ze deze mensen hebben uitgenodigd, en dat ze als bestuur openstaan voor verandering. Zoals Nico Smit al zei: de plaats van kunst en de kunstenaar in onze samenleving is aan het veranderen, dit heeft gevolgen voor ál het muziekonderwijs. Van de docenten zal meer gevraagd worden, en ook in een andere rol. Niet meer de rol van meester-gezel, maar als 'reisbegeleider'.

Van Frans Huijts heb ik het verzoek gekregen om een verslag te schrijven van deze dag. Mede gezien dat ik in december de 3-jarige opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut heb afgerond bij Jan van Dixhoorn. Mochten er naar aanleiding van het verslag vragen zijn wil ik die graag beantwoorden. Ook als er vragen zijn over het ervaren van de opleiding/inpassen van de aot-methodiek in de zangpraktijk.

Jacqueline de Klerk – zangpedagoog en adem- en ontspanningstherapeut te Den Haag.

info@jdeklerk.nl