Problemen met zithouding achter het orgel

„Gebruik vanaf les 1 het pedaal"

In het eerste deel van de serie artikelen over dit onderwerp (zie Kerk en Muziek nummer 3, 2004) ging Peter Ouwerkerk in op het speelapparaat 'boven de gordel': vanaf het bekken via de rug, het hoofd, de armen, polsen en handen naar de vingerkootjes. In dit artikel komt het pedaalspel aan bod, en dan vooral de invloed die de wijze van introductie van het pedaalspel heeft op de lichaamshouding.

Peter Ouwerkerk

Het vinden van een natuurlijke zithouding achter het orgel is een doorgaand proces. Uiteraard geldt dit wanneer je regelmatig op verschillende orgels speelt: steeds weer worden gezocht naar een goede speelhouding. In de loop der jaren verandert echter ook het eigen lichaam. Een al jarenlang vertrouwde houding kan na enige tijd niet meer optimaal blijken te zijn, of er 'slijten' ongemerkt ongewenste patronen in de manier van orgelspelen. Het is belangrijk steeds alert te zijn op signalen van het lichaam zoals spierpijn, kramp en een beperkte bewegingsvrijheid van bijvoorbeeld de arm en de hand. Daarnaast is ook het in de gaten houden van de houding wanneer niet orgel wordt gespeeld, maar bijvoorbeeld achter een bureau wordt gezeten, van belang. De kans is namelijk groot dat onzorgvuldigheid daarmee, en de daardoor ontstane problemen uitvergroot aan het licht komen bij het musiceren.

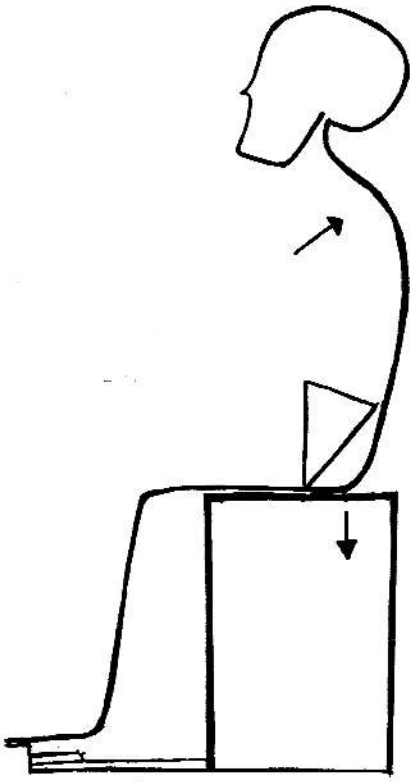
Pedaalspel

Toen ik in het vorige artikel inging op de verschillende houdingsaspecten van het bovenlichaam, was ik me er van bewust dat veel van de aanwijzingen in gevaar zouden komen zodra het pedaalspel een rol gaat spelen. Je kunt nog zo stabiel op de orgelbank zitten en manualiter zonder problemen spelen; het pedaalspel verandert de balans in het lichaam direct. Een vergelijking met pianospel brengt de oorzaak hiervan aan het licht. De pianist heeft bij het spelen drie steunpunten: de pianokruk waarop hij zit en zijn twee voeten op de vloer. Overigens zijn het vooral de hielen waarmee hij op de vloer steunt; zodra hij een pedaal gebruikt tilt hij zijn voorvoet immers op. Dit is volstrekt natuurlijk: ook bij het lopen steun je op de hiel. Met de tenen houd je jezelf slechts in evenwicht.

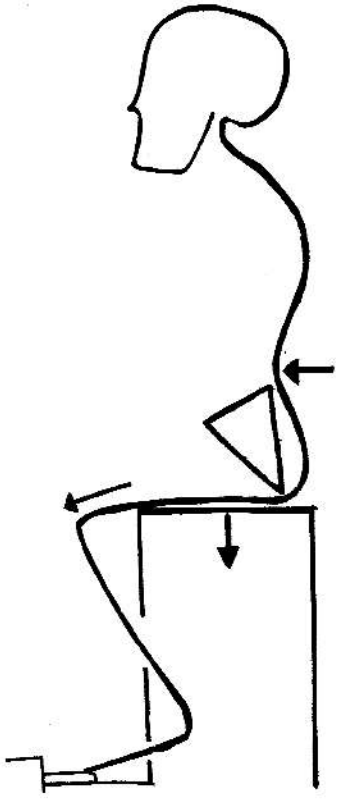
Zelfs bij manualiter orgelspel is, vergeleken met de pianist, de balans al veel minder optimaal. De voeten leunen immers ofwel op een voetenplank boven het pedaal (waarbij je op de tenen leunt) ofwel op de lat onder de bank (waarbij de benen gezigzagd zijn, en dus weinig steun kunnen verlenen). Zodra het pedaalspel wordt geïntroduceerd verdwijnt echter ook dit laatste restje balans.

We raken hier aan een didactisch probleem. In de meeste gevallen zal een orgelleerling beginnen met manuaalspel. Het pedaalspel volgt vaak pas jaren later, wanneer de docent meent dat de leerling ofwel in fysiek, ofwel in muzikaal opzicht voldoende groei heeft doorgemaakt. In feite moet de leerling na enkele (of soms vele) jaren in een 'manualiter-houding' te hebben gemusiceerd, bij de introductie van het pedaalspel een geheel nieuwe houding aanleren. In deze nieuwe houding moet, zonder dat er op een plank of lat kan worden gesteund, het lichaam toch in balans kunnen blijven.

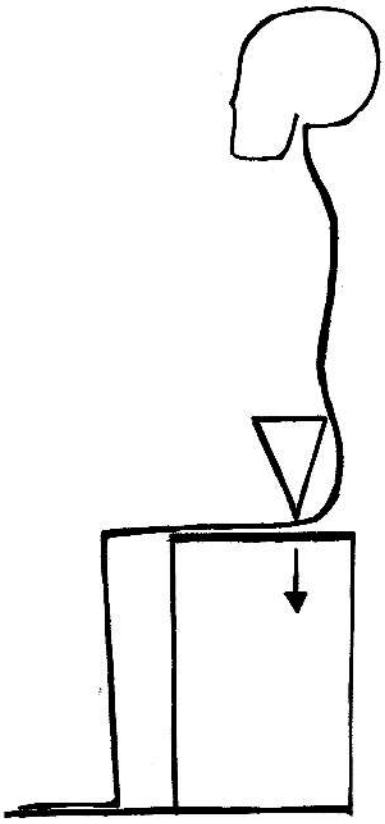
In de praktijk blijkt echter dat het pedaalspel vaak tamelijk terloops wordt ingevoerd. Het valt ook niet mee iemand die manualiter al op een behoorlijk niveau speelt, nogmaals maandenlang met weinig interessante pedaaloefeningen lastig te vallen. Door deze terloopse invoering van het pedaalspel wordt echter aan het opheffen van de door het pedaalspel verstoorde onbalans in het lichaam weinig aandacht geschonken; vaak wordt deze fase zelfs in het geheel overgeslagen. Hier wordt de kiem gelegd voor veel latere houdingproblemen. In het begin zal het lichaam zich enigs-



Afb. 1. Een slechte houding: de persoon zit achter de zitbeenderen en het bekken is naar achteren gekanteld, wat resulteert in een bolle rug, waardoor de schouders niet vrij kunnen bewegen en het hoofd uit het lood staat.



Afb. 2. Eveneens een slechte houding: de persoon zit voor de zitbeenderen en het bekken is naar voren gekanteld omdat de benen geen steun geven. Om in balans te blijven wordt de rug hol en staat het hoofd uit het lood.



Afb. 3. Een goede houding: de persoon zit op de zitbeenderen, het bekken staat rechtop, het hoofd balanceert recht op de wervelkolom en beide voeten steunen op de grond.

zins kunnen aanpassen, bijvoorbeeld met extra inspanning van spieren elders in het lichaam. Deze compensatiespanning is echter ongecontroleerd en dus ongewenst. Eens (soms jaren later) komen de voorspelbare problemen aan het licht: pijn in de onderrug, schouder- en polsproblemen, te veel gewicht in de toets, enzovoort.

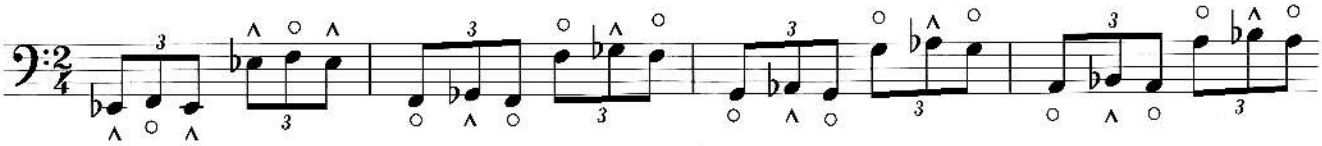
Voorkomen van problemen

In feite worden problemen zoals hierboven geschetst veroorzaakt door het wijdverbreide didactische uitgangspunt dat de leerling pas pedaal moet gaan spelen als deze er muzikaal aan toe is. Echter: hetzelfde kun je zeggen over manuaalspel, of zelfs over orgelspel in het algemeen, hetgeen maar aantoont dat deze bewering weinig hout snijdt. Met name bij leerlingen die op een leeftijd met orgelspelen beginnen waarop ze fysiek in staat zijn de pedaaltoetsen te bespelen, is er mijns inziens alles voor te zeggen vanaf dit begin het pedaalspel te integreren in het orgelonderricht. Zowel houdingstechnisch (je hoeft niet na enkele jaren een nieuwe houding aan te leren) als muzikaal (het pedaal hoort nu eenmaal bij het orgel als een g-snaar op de viool of een octaafklep op de klarinet, en die leer je ook meteen gebruiken) zou het pedaal volkomen geïntegreerd moeten zijn in het orgelspel. Je verbiedt de leerling toch ook niet de tongwerken van een orgel te gebruiken (hoewel, wie leerde vroeger op orgelles zelf te registreren...)?

Het zou, om houdingsproblemen bij orgelleerlingen in een vroeg stadium te voorkomen, een goede zaak zijn als docenten hun didactiek zo aanpassen dat de leerling vanaf les één het manuaal- en het pedaalspel als gelijkwaardige aspecten van het orgelspel gaan zien. De meeste orgelmethodes zijn daar helaas niet op ingericht, en het ontwikkelen van nieuw, op dat aspect gericht lesmateriaal heeft naar mijn mening dan ook grote prioriteit. Het is overigens interessant om te bezien of ook improvisatie, als vanzelfsprekend onderdeel van de orgellessen, hierbij een rol kan spelen, omdat improviserenderwijs de aandacht beter op de houding kan zijn gericht dan wanneer met moeite en (ook fysieke) inspanning een notenbeeld moet worden ontcijferd.

Verhelpen van problemen

Het probleem bij het introduceren van het pedaalspel is dus dat de balans van het lichaam wordt verstoord omdat er geen alternatief is voor de steun die voorheen door de voeten op de plank of lat werd gegeven. Het ontbreken van deze steun wordt, om te voorkomen dat je voorover van de bank valt, automatisch gecompenseerd door het naar achteren laten hellen van het lichaam, of het leunen in de toetsen. Dit laatste heeft direct consequenties voor het manuaalspel en het klinkende resultaat, en is uiteraard ongewenst. Ook het achteroverleunen veroorzaakt zoveel spanning in de onderrug- en bekkenspieren dat een ontspannen zithouding wordt geblokkeerd. Het volle gewicht van de benen 'hangt' name-



lijk plotseling aan de romp. In de meeste gevallen zal de houding na verloop van tijd dusdanig pijnlijk, oncomfortabel en onflexibel zijn dat deze het plezier in het musiceren volledig bederft.

Het volstaat natuurlijk niet nu te beweren dat je dus 'rechtop' moet zitten. Een leerling die dat van zijn docent te horen krijgt, zal krampachtig zijn rug rechten en zo proberen zijn leraar tevreden te stellen. Het is veel zinvoller dat een docent, samen met zijn leerling, op zoek gaat naar een voor die leerling goede zithouding waarbij ontspannen zowel op het manuaal als op het pedaal kan worden gespeeld. Ik laat enkele suggesties om hierin verbetering aan te brengen hieronder volgen.

Een nieuwe balans

Voor het oplossen of voorkomen van problemen, in welk opzicht dan ook, is het noodzakelijk om, als eerste stap naar een oplossing, een bewustzijn te ontwikkelen van dat probleem. Wat gebeurt er in het lichaam wanneer naar balans wordt gezocht? Een eenvoudige manier om hier achter te komen is, met de voeten op de vloer en de handen op schoot, op de rand van een gewone, rechte stoel te gaan zitten (in de 'pianospeelhouding'), en vervolgens één voet iets op te tillen. De in eerste instantie goed en veilig aanvoelende balans in het lichaam is direct volledig verstoord, en allerlei spieren overal in het lichaam, maar vooral in het andere been en het bekken, zoeken voelbaar en bijna wanhopig naar een nieuwe balans. De stabiliteit waaraan de al jaren manualiter spelende organist gewend was, maakt plaats voor... niets eigenlijk!

Na deze onprettige constatering dienen we op zoek te gaan naar een nieuwe, beter gebalanceerde houding. Dat doen we in eerste instantie alleen maar door te observeren, te 'voelen' wat er in ons lichaam gebeurt bij oefeningen zoals de bovenstaande. Een andere oefening kan bijvoorbeeld zijn dat we zitten zoals hierboven beschreven, maar nu met de voorvoeten (de 'punten') onder de stoel op de vloer steunend. Vervolgens proberen we met de punt van één voet op enige afstand voor ons de vloer aan te raken, zonder hierop te steunen. We proberen hierbij te voorkomen dat in de bovenrug en schouders spieren gaan 'meehelpen', waardoor bijvoorbeeld de schouders worden opgetild. Hetzelfde proberen we uiteraard ook met de andere voet. Bij deze oefeningen kunnen ook de armen een rol gaan spelen, bijvoorbeeld door ze tijdens de oefening langzaam recht voor ons uit te strekken. Op dat moment worden weer heel andere spieren gebruikt.

Er zijn talloze varianten op deze oefeningen te bedenken. Door ze –het liefst onder begeleiding– regelmatig te doen, ervaren we de soms enorme krachten die hierbij door diverse spieren worden uitgeoefend én gecompenseerd, en leren we de fysieke balans in ons lichaam zoeken en opnieuw ontdekken. Ik noem dit met nadruk 'leren': het is een leerproces, waarbij een open zelfkritische houding en de wil tot veranderen en corrigeren noodzakelijk is. De kans is immers groot dat een oude, onzorgvuldige houding, plaats moet maken voor een geheel andere. In een volgend artikel zal ik ingaan op aspecten van de Alexandertechniek, die ook tot doel heeft nieuwe patronen aan te leren bij alledaagse bewegingen, zoals het gaan zitten en het vanuit de zithouding weer gaan staan. Daarbij zal ik ook nog verschillende andere, aan Alexandertechniek gerelateerde oefeningen, noemen, en zal nader op dit onderdeel worden ingegaan.

Alle tijd

Het is goed deze oefeningen de eerste tijd op een gewone stoel te doen, en er vooral alle tijd voor te nemen. Pas dan maakt men zich de houding eigen en wordt het een integraal onderdeel van het bewegingspatroon. Wanneer deze oefeningen zonder problemen op een stoel kunnen worden uitgevoerd, kunnen ze worden uitgeprobeerd op een orgelbank. De armen kunnen dan ook worden betrokken bij de oefeningen, bijvoorbeeld door tijdens een oefening een akkoord in te drukken, zonder hierop te gaan 'steunen'.

Zelfs een gevorderde organist zal merken dat het bewust doen van dergelijke oefeningen veel tijd en inspanning kost. Dit onderstreept mijn eerdere opmerking dat het de voorkeur heeft het pedaalspel al aan het begin van de orgellessen, en in ieder geval zo snel mogelijk, te introduceren. Het is veel beter en gemakkelijker vanuit een blanco situatie een goede houding aan te leren, dan een slechte te corrigeren of een manualiter-houding te moeten aanpassen.

Ik roep overigens in herinnering wat ik in het eerste deel al schreef: er is geen 'standaardhouding' waaraan iedereen kan of moet voldoen. Elke docent die meent de precieze afstanden in millimeters tussen bank en klavier, de ware hoogtes van banken en dergelijke te weten, moet met de nodige argwaan worden aangehoord. Omdat elke speler fysiek anders in elkaar steekt, zal de één een andere bankhoogte en –afstand van het klavier nodig hebben dan de ander. In de prettige omstandigheid dat een bank in hoogte verstelbaar is, kunnen bovenstaande oefeningen goed helpen bij het vaststellen van de optimale bankhoogte.

Applicatuur

Er zijn nogal wat orgelmethodes uit met name de twintigste eeuw waarbij vanaf het begin zowel het hak- als het puntspel wordt behandeld. Analyse van de oefeningen die in dergelijk methodes zijn opgenomen, leert dat veel auteurs vooral lijken in te gaan op uitzonderingsgevallen, met per definitie niet-basale (lees: veel te ingewikkelde) voetzettingen, alsof de basistechniek van het pedaalspel al onder de knie zou zijn. De gedachte erachter is wel te achterhalen: deze methodes gaan er vaak van uit (dat wordt dan ook in het voorwoord genoemd) dat de leerling al een goede piano-

techniek bezit. Het doel van de pedaaloefeningen is via een inhaalslag zo snel mogelijk een techniek aan te leren waarmee het pedaalspelniveau zich kan meten met het manuaalspelniveau.

In de praktijk werkt dat vrijwel nooit zo, uitgezonderd wellicht bij onderricht aan conservatoriumstudenten. Soms vind ik dergelijke oefeningen ronduit gevaarlijk, in de eerste plaats al voor het speelplezier... In het kader van dit artikel beperk ik me tot de opmerking dat dit soort pedaaletudes niet bepaald meewerken aan het ontstaan van een ontspannen speelhouding.

Ik ben zelf geneigd, zowel voor beginnend als 'te corrigeren' pedaalspel, vooralsnog uitsluitend puntspel te gebruiken. Mijn reden hiervoor is niet zozeer van historiserende aard, in de zin dat we hebben ontdekt dat de orgelliteratuur van voor 1850 (en veel lesmateriaal stamt nu eenmaal uit die tijd) alleen met punten werd gespeeld. Ook heeft het niets te maken met legato- of gearticuleerd spel, alsof je met afwissend punten geen legato, of met hak-puntspel geen non-legato zou kunnen realiseren.

Het heeft vooral een didactische reden: enerzijds overzichtelijkheid (het gebruik van zowel de punt als de hak vergt zoveel meer informatieverwerking dat de aandacht voor de houding daaronder lijdt) en anderzijds het gegeven dat niet zozeer pedaalspel in het algemeen, maar vooral het hakspel houdings- en balansproblemen veroorzaakt. Een met de hak gespeelde pedaalnoot levert immers een bijzonder ongewenste spanning in de hiel- en kuitspieren op, die repercussies in het hele lichaam veroorzaakt en dus zo snel mogelijk opgeheven moet worden.Vooral bij de beginnende leerling moet deze spanning zeker niet door middel van pedaaletudes geculiveerd worden.

Misleidend

Daarnaast is mijn ervaring dat leerlingen die ook de hakken gebruiken, veel minder nauwkeurig een voetzetting uitzoeken en zich er vervolgens ook minder consequent aan houden. Vooral als hak-puntspel zelf is aangeleerd is dat meestal onzorgvuldig gedaan en daardoor ongecontroleerd. De oorzaak is wellicht dat met hakpuntspel voetzettingen tijdens het spelen veel makkelijker kunnen worden 'aangepast' wanneer blijkt dat je verkeerd 'uitkomt'. Feitelijk is het hakspel een gevorderde pedaaltechniek, die hoort bij een orgelstijl die pas later in de orgelstudie aan bod komt en waar ondermeer zwelkastgebruik ook een onderdeel van is. Een te vroeg aanwenden hiervan zal een goede pedaaltechniek eerder in de weg zitten dan stimuleren.

De orgelliteratuur tot in de tweede helft van de 19e eeuw is overigens meestal zonder, of met slechts incidenteel gebruik van de hakken uit te voeren. Misleidende oorzaak van veel (houdings)problemen zijn 20e eeuwse uitgaven van 18e en 19e eeuwse orgelmuziek (bijvoorbeeld de Peters-editie van de orgelwerken van Felix Mendelssohn-Bartholdy), waarbij vanuit een veel latere speeltraditie behalve foutieve vingerzettingen en legatobogen, ook voetzettingen met veelvuldig hakgebruik zijn toegevoegd.

Tot slot is het voor een goede pedaaltechniek belangrijk dat de pedaaltoets niet wordt bespeeld door het hele been op en neer te bewegen, maar dat de enkel als scharnierpunt wordt gebruikt en dat vanuit dit gewricht alleen de voet wordt bewogen. Een technick waarbij het hele been beweegt, en dus de heup als scharnier fungeert, is veel te grof en werkt een onnauwkeurige aanslag in de hand. Ook zal het speeltempo met een dergelijke techniek zeer beperkt blijven. Het is aan te raden ook hiervoor de nodige oefeningen te (laten) doen, totdat deze speelbeweging is geautomatiseerd.

(wordt vervolgd)

Peter Ouwerkerk is uitvoerend musicus en redactielid van het orgelblad van de gereformeerde organistenvereniging GOV. Op zijn vorige artikel over de zithouding achter het orgel kwamen veel reacties los. Het blijkt een onderwerp te zijn waarover veel meningen de ronde doen, en waarbij iedereen ook nog eens eigen ervaringen heeft. Het ligt in de bedoeling van Peter Ouwerkerk al deze reacties in een later artikel aan bod te laten komen. Hij stelt het op prijs als mensen die met dit onderwerp ervaring hebben, hem zouden willen mailen. Het adres is: peterouwerkerk@klankwerk.nl. Bij voorbaat dank.

wisselnootjes

Te koop:
Mooi eenklaviers huispijporgel met houten pijpen.
4 1/2 stem w.o. tongwerk
afmeting h. 205 cm., b. 100 cm., d. 52 cm.
tel. 0180-516383

Spelregels

1. Het plaatsen van aanbiedingen in deze rubriek is alleen toegestaan voor particulieren, niet voor zaken die elektronische orgels verkopen.
2. In de rubriek mogen te koop aangeboden of gevraagd worden: (elektronische) muziekinstrumenten of onderdelen daarvan, bladmuziek, verzamelingen die verband houden met het orgel of orgelmuziek en dergelijke.
3. De redactie heeft het recht advertenties te weigeren op grond van inhoud en indien deze in strijd zijn met de doelstellingen van de VOGG en het blad Kerk en Muziek.
4. De VOGG in het algemeen is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.