

Christine van Rooijen

Podiumpresentatie

Een gesprek met Willy Verkuil

Sinds zij haar carrière als danseres heeft afgesloten is Willy Verkuil als choreograaf en regisseur werkzaam in de dans-, opera- en toneelwereld. Daarnaast ontwikkelde zij in de afgelopen tien jaar een fysieke training ter ondersteuning van alle uitvoerende disciplines. Hierin ligt het accent op lichaamstaal, natuurlijke ademhaling en het gebruik van ruimte.

Doel van de methode is de musicus door middel van oefeningen te leren het lichaam gedetailleerd te hanteren als een goed gestemd instrument. Inmiddels doceert Willy Verkuil haar methode aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, het Conservatorium van Amsterdam en de Nieuwe Opera Academie. Sinds enkele jaren geeft zij cursussen 'blessurepreventie' aan de leden van het Koninklijk Concertgebouw Orkest.

Hoe kwam je ertoe om deze methode te ontwikkelen?

"Toen ik assistent-regisseur was bij de Nederlandse Opera had ik veel met zangers, dirigenten en orkestmusici te maken. Het kwam wel eens voor dat een regisseur musici van bijvoorbeeld het Bühne-orkest¹ vroeg zonder instrument over het podium te lopen. Wat ik dan zag waren meestal heel onhandige mensen, die op het podium liepen alsof ze in hun blootje stonden. Ze wisten zich letterlijk geen houding te geven. Er werd, zeker in die tijd, te weinig aandacht geschonken aan het fysieke aspect dat bij musiceren komt kijken. Het viel me ook op dat mensen geen contact met hun lichaam hadden in relatie tot wat het vak uitvoerend musicus van ze vraagt, afgezien van wat wat ze nodig hadden om het vak uit te oefenen. Ik wilde de persoon zonder het instrument net zo professioneel maken als de persoon met het instrument, waardoor de musicus als persoon minder kwetsbaar wordt en het vertrouwen krijgt om zichzelf op het podium te laten zien. Het is toch fascinerend om te kijken naar iemand die op het podium staat. Als uitvoerend kunstenaar ben je toch de motor van alles wat er op het podium gebeurt. Ik vind dat je je dat goed moet realiseren.

Het lichaam is een verlengstuk van het muziekinstrument, maar wordt vaak niet als zodanig geacht. Terwijl in het lichaam juist de eerst impuls van iedere ademhaling en beweging begint. Op dit 'persoonlijke instrument' wordt ook voortdurend een beroep gedaan. Door middel van de oefeningen krijgt de musicus een verfijnder fysiek bewustzijn. Hierdoor kan het lichaam ook beter 'gestemd' en in harmonie gebracht worden met het muziekinstrument."

Willy Verkuil heeft haar methode 'Podiumpresenta-

tie, een fysieke training voor musici' genoemd. Niet alleen is het doel van deze methode om musici tijdens de training te laten ontdekken dat ze hun lichaam net zo gedetailleerd kunnen gebruiken als een goed gestemd instrument, ook werkt de methode blessure-preventief.

"Als iemand binnen komt lopen kan ik vaak al inschatten wat voor instrument ze bespelen. Het instrument zit als het ware 'in' het lichaam. Heel vaak vergeten instrumentalisten om als ze niet spelen het instrument 'uit hun lichaam te gooien'. Dat is ook logisch: je bent de hele dag bezig je lichaam te trainen, maar als je daarmee klaar bent moet je 'ventileren'. Anders blijft het spierspanningspatroon dat je tijdens het musiceren hebt opgebouwd, in je lijf zitten. Voor je het weet is de rest van je lichaam een beetje onderontwikkeld en kan gaan protesteren omdat het niet meer in balans is, ook niet met het muziekinstrument. Als je je lichaam goed traint, helpt dat uiteraard blessures voorkomen. Daarop ligt ook de nadruk bij mijn lessen."

Werk je liever met mensen individueel of juist in groepen?

"Mijn uitgangspunt is altijd geweest: een basistraining voor alle uitvoerende disciplines zodat er een gezamenlijk vocabulaire ontstaat, en uitvoerende kunstenaars daardoor meer inzicht in elkaars discipline krijgen, wat een vertrekpunt is voor ensemble-werk. Iedereen die op het podium staat heeft met spanning en zenuwen te maken, wil contact met het publiek, is onderdeel van het geheel. Ieder individu is voor mij



Willy Verkuil

een solist en de kwaliteit van het eindresultaat is alleen een optelsom van alle solisten. Maar er moet een interactie met elkaar zijn, wat heel vaak wordt vergeten. Dat begint al op de conservatoria waar men terecht streeft naar een zo hoog mogelijke kwaliteit. Er wordt voornamelijk solistisch met de studenten gewerkt. In een lessituatie kan dat vaak ook niet anders, maar er wordt vergeten dat de meeste mensen geen solist worden maar in een orkest of ensemble terecht komen. Dan blijkt dat die mensen vaak weinig sociale vaardigheden ontwikkeld hebben, ook al zijn ze 'privé' nog zo sociaal. Daarom geef ik les aan groepen; de meeste musici werken in groepsverband, wat spanningen kan veroorzaken, wat dan weer een negatieve uitwerking kan hebben op het functioneren van de musicus.

Beweging is het meest fundamentele middel om te communiceren. Je krijgt vrijheid in beweging door oefening. Die vrijheid betekent: het lichaam gereedmaken voor actie. Ik ga er vanuit dat lichaam en muziekinstrument twee volwaardige partners zijn, die in perfecte harmonie moeten kunnen samenwerken."

Op wat voor manier heb je de methode ontwikkeld?

"Ik ben me gaan inleven in de positie van de musicus, heb onderzocht wat nou precies de bewegingen zijn ten opzichte van het instrument in combinatie met het verschil tussen blazers en niet-blazers; de adem dus. Omdat ik danseres ben geweest kon ik dat fysiek goed bij mezelf plaatsen. Verder is het ontwikkelen van de methode een kwestie geweest van goed observeren en logisch nadenken. En omdat ik met veel verschillende aspecten van het uitvoerend kunstenaar zijn te maken heb gehad en nog steeds heb, kon ik de methode vanuit dat oogpunt ontwikkelen. Ik ben toen intensief gaan toetsen of mijn ideeën klopten, en dat bleek het geval te zijn.

Ik ben begonnen met het uitwerken van materiaal. Daarmee ben ik naar dirigenten, hoofden van conservatoria en opera-regisseurs gegaan om te weten te komen of de methode praktisch klonk of juist zweverig. Dat laatste wilde ik voorkomen.

Naar aanleiding van die gesprekken kreeg ik aanbiedingen om op conservatoria te komen werken, wat ik in eerste instantie voor een periode van drie jaar heb gedaan. Het gaf me de gelegenheid om de methode praktisch te toetsen en te ontwikkelen van een beginnend tot en met een professioneel niveau. Eerst zag ik de methode vooral als ondersteuning, maar nu ziet iedereen het meer als verlengstuk van het hoofdvak. Zodoende heb ik ook veel te maken met de hoofdvakdocenten, en die samenwerking verloopt uitstekend."

Hoeveel tijd neem je gemiddeld voor een cursus?

"Een cursus podiumpresentatie bestaat uit twintig lessen van ieder anderhalf uur, eenmaal per week. In elke situatie stel ik mezelf weer de vraag: 'Aan wie ga ik welke ingrediënten aanbieden, in welke situatie

zitten deze mensen, hoeveel materiaal willen ze hebben om mee te werken?' Daarbij speelt leeftijd ook een rol, want elke generatie staat anders in het leven. Regelmatig vraag ik aan cursisten: 'Klopt dit nou voor je?', als we een bepaalde oefening hebben gedaan. Want de waarheid ligt natuurlijk niet bij *mij* maar bij de cursist. Ieder mens ervaart dezelfde oefening weer verschillend. Daarom bouw ik de diverse onderdelen van de oefenstof langzaam op zodat de musicus zelf die onderdelen kan integreren die voor hem of haar van belang zijn. Iets wat langdurig en op een bepaalde manier is getraind heeft tijd nodig om te herstellen en - indien nodig - te veranderen. Door de aangereikte oefenstof stukje bij beetje te integreren in het dagelijks functioneren kan het een andere balans vinden. Alleen door het zo geleidelijk te doen beklijft het. Tijd is dus een belangrijke factor."

Is je methode nog steeds in ontwikkeling?

"Ja. Simpelweg door met mensen te werken. Het zou zich niet verder ontwikkelen als ik zou denken: 'Ik weet hoe het moet'. Die ontwikkeling is eigenlijk een verdieping. Het materiaal waar ik tien jaar geleden mee ben begonnen wordt steeds gedetailleerder, steeds meer *to the point*."

Je hebt het erg druk met het geven van je lessen, naast het andere werk dat je doet. Er zijn zelfs wachtlijsten. Kun je niet iemand opleiden die ook trainingen kan geven?

"Ik wil theater maken, en daarom meteen op de vloer werken met uitvoerende kunstenaars. Als ik in deze methode mensen zou opleiden zou dat heel veel tijd en energie vergen. Die tijd en energie geef ik liever direct aan uitvoerende mensen.

Ten eerste zou degene die ik opleid iemand moeten zijn die uit de theaterwereld komt, en eigenlijk zou zij of hij dezelfde achtergrond moeten hebben als ik. Als je niet zelf het uitvoerende beroep vanuit zoveel hoeken hebt beoefend, weet je toch niet *echt* hoe de methode werkt.

Men wil ook dat ik er een boek over schrijf, maar dat werkt niet. Als ik jou materiaal geef, lees jij het op jouw manier. Als een oefening verkeerd geïnterpreteerd wordt, kan het zelfs *tegen* je werken. Daar moet je voorzichtig mee zijn.

Als mensen bij me zijn geweest en een oefening naar zichzelf vertalen, kan die goed blijken te werken. In zo'n geval kan iemand dan wél iets van de methode overbrengen op andere mensen, omdat hij of zij dan zelf heeft ervaren dat de oefening effect heeft. Inmiddels heb ik met een paar honderd mensen gewerkt die het allemaal overbrengen, dus in die zin gaat er niets verloren."

In de informatie over de methode staat dat je werkt vanuit de kern. Wat bedoel je daarmee?

"Meteen als je zoiets opschrijft is het een vaag begrip. Je moet ermee werken om te snappen wat ik bedoel. Daarom ga ik voor de les die ik geef ook liever niet in

discussie; maar ik ga direct aan de slag. Van lieverlee gaan mensen vragen stellen en *dan* ontstaan er wel eens discussies, maar tegen die tijd hebben we een gezamenlijk vocabulaire en begrijpen mensen beter waar het over gaat.

Maar ik zal je een voorbeeld geven van een kern. Mensen communiceren onbewust met hun voorkant, want dat zit binnen hun gezichtsveld. Bijna alle mensen vergeten dat er ook een achterkant is. In het geval van een musicus betekent dat het volgende: het instrument is voor je, de dirigent staat voor je en het publiek bevindt zich voor je. Als je dan gaat communiceren naar de zaal toe, stuur je je energie aldoor maar van je af, naar voren toe. Op een gegeven moment raak je dan topzwaar aan de voorkant. De rug moet stutten, want anders val je om. De rug komt daardoor enorm onder spanning te staan.

Ik probeer mensen 180° andersom te laten denken en werken, naar de rug toe, wat lastig is. Omdat de rug buiten je gezichtsveld zit moeten cursisten wat dat betreft puur vanuit voorstellingsvermogen werken. Mensen vertellen me wel eens: 'Ik heb gisteravond toch maar eens in de spiegel gekeken waar m'n rug zat; die had ik nog nooit gezien!'. Maar als je contact hebt met je rug en vandaaruit kunt gaan werken, laat je de mensen letterlijk naar je toe komen. Terwijl je, als je vanuit je voorkant gaat werken, de mensen ook eigenlijk van je af duwt. Als je vanuit je rug werkt zit je gewoon in je huis, en werk je vanuit comfort.

Ik ben het er ook niet mee eens om tegen mensen te zeggen: 'Je moet je open stellen voor het publiek.' Is veel te emotioneel. Waarom zouden uitvoerende kunstenaars dat doen? Ze kennen dat hele publiek niet!"

Krijg je dan niet het gevaar dat iemand in een hokje gaat spelen?

"Nee, juist niet. Als mensen zich open proberen te stellen terwijl ze zich niet lekker voelen is dat veel te confronterend en gaan ze zich juist terugtrekken. Als je het lichaam op een andere manier 'stemt' komt alles op een plek waar het thuishoort. Het resultaat daarvan is dat mensen gewoon open *zijn*. Ook al voelt het niet als openheid maar juist stevigheid van waaruit je de dingen doet. Je fysiek bewust zijn van je lichaam is daarom belangrijk.

Doel van mijn methode is om een zo boeiend mogelijke uitvoerend kunstenaar te creëren die daar zelf ook nog plezier aan beleeft. Dat je de fascinatie voor het vak *blijft* houden en dat het niet stagneert. Want als dat gebeurt, en het kan jaren duren voordat het zover is, heb je een enorme last opgebouwd.

Het is prettig als je weet hoe je je werk levend kunt houden en tegelijkertijd weet dat er niets mis mee is dat er af en toe dingen fout kunnen gaan waardoor je helemaal in de stress schiet, dat hoort er gewoon bij."

Waarin verschilt jouw methode van bijvoorbeeld Mensendieck of Alexandertechniek?

"Die twee zijn niet specifiek ontwikkeld voor de

musicus. Mijn methode is dat wel. Ik zie het als een verlengstuk van de musicus. Maar het is geenszins de bedoeling dat de oefenmethode in de plaats komt van een van de twee; het gaat hiermee uitstekend samen en werkt aanvullend en ondersteunend. Als het maar in het belang is van een gezonde beroepsuitoefening!"

¹ In sommige opera's is voor bepaalde scènes een apart (klein) 'Bühne-orkest' nodig, dat op het podium zit, naast het (grote) orkest in de orkestbak.

