

## De volgende ronde

Een jaar of wat geleden stond in een krant een artikelje over een proef met een RSI-pen. Onderzoekers hadden een pen uitgevonden met een ingebouwd lampje. Al bij de minste of geringste druk van de vingers ging dit lampje branden. Enkele personen met vreselijke RSI-klachten deden aan het experiment mee. Natuurlijk was het voor hen erg moeilijk om de pen te gebruiken zonder dat het lampje aan ging. Na enige tijd lukte dit. Wie schetst de verbazing van de onderzoekers, toen bleek dat de proefpersonen, omdat ze hun vingers ontspannen, opeens hun nek veel verder konden draaien! Het omgekeerde effect kenden de onderzoekers wel: als je iemand leert zijn schouders en nekspieren te ontspannen dan heeft dat een positief effect op de vingers. Maar dat het andersom ook zo werkte, dat hadden zij niet verwacht.

Natuurlijk probeer ik dat dan meteen bij mijn studenten uit. Leg je handen maar ontspannen op tafel. Draai nu zorgvuldig met je hoofd naar links en naar rechts. Maak nu een vuist met je handen. En weer de draaibeweging maken. En inderdaad: met gespannen handen is de draai duidelijk lastiger. Het is alsof je hoofd tegengehouden wordt. Vervolgens probeerden we het door alleen de vingers te spannen, alsof je een klauw maakt. En ja hoor, wederom hetzelfde resultaat.

Mijn Tai-chi leraar zegt het al: 'Staan als een boom'. Je voeten staan op de grond en vanaf daar richt je jezelf op. Je vingers, je tenen, je romp, je hoofd, alles is met elkaar verbonden zoals een boom zijn sappen door de takken naar de blaadjes stuurt.

Laten we in dit stukje dieper ingaan op de rol van de vingers en de handen. Zoveel fluitisten, zoveel ideeën over de perfecte manier om een fluit vast te houden. Met hun kennis van het menselijk lichaam komen de behandelaars van onze blessures wel tot enkele conclusies. *Gebruik het lichaam zo efficiënt mogelijk.* En dat betekent in dit geval: de schouders en schouderbladen niet betrekken bij de positie van de armen, de armen alleen gebruiken om de fluit in een bepaalde stand te brengen, de handen alleen gebruiken om de fluit te dragen en de vingers die je gebruikt bij het spelen (en dat zijn er negen) vrijwaren van de taak om de fluit vast te houden. Als het je lukt je armen voor je lichaam te krijgen bijna zonder je schouderbladen van positie te laten veranderen, dan ben je een heel eind. En als het je lukt je schouders hierbij met rust te laten, dan ben je ook een stap in de goede richting. En als het je lukt je fluit zo te dragen dat bij het spelen van een cis2 de fluit niet wegrolt, met ontspannen armen en handen, dan ben je een held. Trouwens, waarom zou je je vingers eigenlijk zo heftig spannen? Het indrukken van een klep (mits je fluit goed afgesteld is)

kost toch slechts enkele grammen kracht! Je hoeft alleen maar de weerstand van het veertje op te heffen en dat is niet zo'n grote klus. En het hoog optillen van je vingers? Waarom? De vingertoppen zijn toch niet magnetisch? Die klep kan echt niet verder open dan zijn uitgangspositie. En wie zei dat ook alweer, van dat vasthouden van een zangvogeltje. Als je te hard knijpt gaat het vogeltje dood, doe je te weinig, dan vliegt 'ie weg. Efficiënt bewegen dus, met zo ontspannen mogelijke handen.

Weer terug naar de RSI-pen. Bestond er maar net zo'n lampje voor onze fluit, boven op de kurk van de kop, dat aangaat als we teveel knijpen, duwen of andere zonden begaan. Dan konden we eindelijk eens leren onze schouders te ontspannen, onze nek, onze vingers, en vervolgens met ontspannen keelspieren de prachtigste tonen maken. k bij de HHS-situaties, zoals ik mijn leerlingen leer, als je Hard speelt, of Hoog of Snel. Wat doen wij fluitisten toch raar, als we iets moeilijk vinden gaan we al onze spieren nog eens extra aanspannen. Alsof iemand daardoor mooier gaat spelen!

Een mooi opgericht lichaam, waarbij alleen de spieren werken die nodig zijn. Waardoor het lichaam het minst moe wordt en de lucht zonder blokkades op onze klankvoorstelling uit het lichaam wordt geleid. En met een zo ontspannen mogelijk lichaam is het natuurlijk ook veel makkelijker om een spannende toestand, zoals een voorspeelavond of een concours, te lijf te gaan.

Onderzoekers wereldwijd, bouw voor ons alstublieft een RSI-fluit!  
(Wordt vervolgd.)

Wieke Karsten

