

jaargang 17 nummer 1
februari 2016

reliëf



kunstzinnige
therapie

Stilte



muZiek
beelDspreek

Meditatie
Crescendo van stilte

Een crescendo van stilte

Muziektherapeutische ervaringen met de shakuhachi meditatiefluit

Bert Kock

Bert Kock heeft als muziektherapeut meer dan 20 jaar ervaring in de gehandicaptenzorg bij Elver en Zozijn.¹ Daarnaast werkt Bert als muziekdocent bij de muziekschool en is hij verbonden aan het therapeuticum Venkelveld te Doetinchem. Sinds oktober 2015 bespeelt hij de shakuhachi meditatiefluit. In dit artikel schrijft hij hoe hij de fluit in zijn muziektherapie gebruikt. De klank van de fluit roept een crescendo van stilte op.

De shakuhachi

De shakuhachi is een Japanse bamboefluit die zijn naam dankt aan zijn lengte (ca. 54,5 cm). De shaku is een Japanse lengtemaat. De fluit heeft vijf vingergaten en wordt aan de bovenkant schuin aangeblazen. De techniek van het blazen lijkt op die van de panfluit. De fluit heeft een pentatonische stemming: d-f-g-a-c-d. Door het toepassen van verschillende technieken is het ook mogelijk er chromatisch op te spelen². Geduldig oefenen in combinatie met een proefles bij een Shihan (meester) maakt dat de fluit langzaam maar zeker onderdeel wordt van mijn therapie-instrumentarium. Zo wordt het een trouwe reisgenoot naar mijn verschillende werkvelden.

Stil worden

Op mijn laatste werkdag voor de kerst-vakantie bij Elver, nuttigde ik samen met een aantal collega's van de facilitaire dienst koffie en kerstkransjes. De fluit die ik netjes had opgeborgen in de beschermhoes, trok de aandacht van mijn collega's. Zij wilden graag mijn nieuwe aanwinst horen. Dan breekt het moment voor de shakuhachi-speler aan om innerlijk stil te worden alvorens hij de klanken vrij kan laten stromen. Het belang van dit moment ervoer ik al vanaf de eerste keer spelen. Er komt pas klank vrij wanneer je zelf innerlijk de ruimte schept om stil te worden. Zodra dat het geval is, merk je dat er bij de luisteraars luisterruimte wordt gecreëerd. Waar we eerst gezellig over en weer aan het kletsen waren, werd nu de stilte hoorbaar. Er ontstond aandacht voor de aan de natuur gerelateerde klanken. Dit kan diepe gevoelens oproepen. Het belang van deze innerlijke aandacht voor de stilte merkte ik al tijdens mijn eerste shakuhachiles van Hélène Codjo.

Door het bespelen van en luisteren naar de shakuhachi wordt de aandacht naar binnen gericht. Op die manier staan we dicht bij de basisuitgangspunten van de antroposofische muziektherapie en de Choroi-impuls. Carolien Visser en Han Campagne schrijven in hun boek 'Anders zijn'³ over de therapeutische Choroi-impuls die uitgaat van "een zoekende, tastende weg door middel van muziektherapie-instrumenten die een ingang vinden tot in het menselijk organisme".

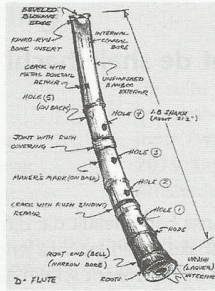
Crescendo van stilte

De shakuhachi heb ik ook meegenomen naar het therapeuticum Venkelveld waar we tijdens de laatste arts- en therapeutenvergadering van het afgelopen jaar een studiethema behandelden. We verkenden de therapeutische mogelijkheden tijdens de verschillende fasen van overspannenheid. Mijn inbreng was de shakuhachi in combinatie met een bourdonlier. Ik bespeelde de fluit terwijl de (gespeelde) patiënt dit met een bourdonlier begeleidde. Bij het nabespreken bleek hoe troostend de shakuhachi werkt en hoe men door de klank naar binnen keert. De stilte krijgt kans op krachtige wijze aanwezig te zijn. De shakuhachi maakt de stilte niet tot een leegte. Integendeel, door het instrument ontstaat er juist een crescendo aan stilte die wordt gevuld met een enorme ruimte aan mogelijkheden.





Bert Kock



De shakuhachi meditatiefluit

Shakuhachi speler Harrie Starreveld⁴ vergelijkt tijdens een lezing het instrument met een handbel (kleine klankschaal) die door de Japanse monniken in het verleden werd gebruikt. Met het uitklinken van een aangeslagen handbel demonstreert hij het ontstaan van een crescendo van stilte.

Praktijkvoorbeeld

Tijdens de eerste keer dat ik de shakuhachi meenam tijdens mijn werk op Elver speelde ik voor een groep ernstig meervoudige gehandicapten. Tijdens het spel werd een enorme rust ervaren door de luisteraars, begeleiders en mijzelf. Een serene stilte maakte zich van ons meester. Op een dergelijk moment wordt er op een intense manier waargenomen. Er ontstaat een sfeer die uitstraalt: "Zoals het klinkt is het in orde". Er is geen onrust. De innerlijke diepte kan in vertrouwen worden betreden. Na verloop van tijd maak ik muzikaal een overgang om vanuit die diepte weer naar de oppervlakte terug te keren. Dit doe ik door de

stemming van de fluit over te nemen op andere instrumenten (lier of gitaar). Zo kan ik mezelf al zingend begeleiden. Met deze overgang kunnen de cliënten vanuit de diepte, die door de sfeer van de fluit is opgeroepen, weer terugkeren.

Krachten bundelen

Ondanks mijn prille ervaringen met dit instrument ben ik er van overtuigd dat er een krachtige, dynamische en therapeutische waarde van uitgaat. Hélène Codjo, shakuhachi-docent heeft zelf ook ervaringen opgedaan met het spelen voor mensen met dementie in verzorgingshuizen. Wellicht zijn er meerdere therapeuten in den lande die soortgelijke ervaringen hebben met dit instrument. Laten we het niet stil houden maar de krachten bundelen.

Nieuwsgierig geworden naar hoe een shakuhachi klinkt? Op internet is via deze link Hélène Codjo te beluisteren:

<https://www.youtube.com/watch?v=GomXazXIWIg>

- 1 Elver en Zozijn zijn instellingen voor mensen met een verstandelijke beperking in resp. Wehl, Gelderland en Twello, Overijssel
- 2 Kort, K. (2014). *info over de shakuhachi*. Geraadpleegd op 18 november 2015 van website van het Nederlands Shakuhachi Genootschap: <http://www.shakuhachi.nl/>
- 3 Visser, C., & Campagne, H. (1993). *Anders zijn: Sociaaltherapie in dienst van de samenleving*. Zeist: Christofoor.
- 4 Starreveld, H. (2012, juni 20). *info over de shakuhachi*. Geraadpleegd op 30 december 2015 van website van Vimeo: <https://vimeo.com/45530640>

Stilte is als ademhalen

Verschillende kunstenaars verbeelden geluidloosheid rust en vredigheid in de tentoonstelling van Joost Zwagerman: Silence out loud.

KRANENBURGH
Hoflaan 26
1861 CR Bergen NH

15 december 2015 -12 juni 2016

Joost Zwagerman

