

Performance Lab Sessions

Groepssessies voor musici (studenten) in januari en februari 2021 door Mart Blom

Wanneer:

- 7 januari van 10 tot 13
- 14 januari van 10 tot 13
- 21 januari van 10 tot 13
- 28 januari van 10 tot 13
- 4 februari van 10 tot 13
- 11 februari van 10 tot 13
- 18 februari van 10 tot 13

Waar:

Studio Meneer de Wit (onderste bel), Baarsjesweg 202, Amsterdam.

Voor wie:

Conservatoriumstudenten. Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers per sessie.

Onderwerpen:

- focus en concentratie in de muziek
- meer gevoel/controle in het lichaam
- in het moment en in de ruimte blijven
- doorademen
- contact met jezelf/het publiek
- omgaan met afleidende gedachten
- blessurepreventie door efficiënte spanning/ontspanning in het lichaam

Waarom:

Door de aanwezigheid van een groep wordt er een andere leeromgeving gecreëerd dan wanneer je een privéles hebt.

In de beslotenheid van de studeerkamer is het niet mogelijk om te trainen met de stressfactor die een publiek op vanzelfsprekende wijze met zich meebrengt. De kijkende ogen van anderen brengen ons overlevingssysteem in werking; het lichaam reageert met een hogere adem, meer spierspanning en verhoogde alertheid. Dit is een hele zinnige en gezonde reactie in een overlevingssituatie, maar niet zo fijn als je wilt focussen op het spelen of zingen. Daarom is het zinvol om deze reacties te (h)erkennen en ze zo te kunnen verzachten.

Deze sessies zijn als een brug tussen studeerkamer en podium, waar je niet meteen een perfecte en complete uitvoering hoeft te geven, maar waar je wel je podiumvaardigheden traint in het bijzijn van anderen.

De andere meerwaarde van de groep is dat iedereen wel ergens mee zit; angst voor een black-out, angst voor bepaalde noten, last van gespannen spieren, afleidende gedachten, ideeën over wat anderen wel niet denken van hem/haar, het goed moeten doen, indruk willen maken op de jury/commissie waardoor de focus daarop ligt in plaats van op de muziek etc. etc.

En zo is er vast nog een hele rij aan volstrekt normale en logische blokkades die zich kunnen voordoen bij het uitvoeren op een podium.

Het met elkaar zien en horen van deze dingen werkt relativerend en het zorgt voor saamhorigheid, je bent niet alleen met je 'probleem'.

Veiligheid:

Veiligheid in de groep is belangrijk en wordt als volgt gewaarborgd: de feedback is niet-oordelend en wordt gegeven vanuit de eigen beleving. Daarnaast vraag ik om een 'code of silence'; er wordt niet naar buiten gebracht wie er in de groep waren en wat diegenen hebben gedaan. Uiteraard mag je wel over je eigen leerervaringen spreken.

Ik draag zorg voor de veiligheid door het gesprek te leiden en daar waar nodig te sturen zodat we met elkaar een fijne en respectvolle leeromgeving

creëren. Verder nemen we de dan geldende Covid maatregelen in acht.

Hoe:

We doen met de groep lichaamsbewustwordingsoefeningen en we spreken met elkaar over de persoonlijke leerdoelen. Daarna werk je individueel aan een stuk wat je uit je hoofd kent en waarin je bepaalde uitdagingen tegenkomt.

Door wie:

Mart Blom is haptotherapeut en werkt als docent stage awareness aan het conservatorium van ArtEZ in Zwolle en Arnhem. Ze studeerde klassieke zang aan het Conservatorium van Amsterdam waar ze in 2001 afstudeerde. Ze was werkzaam als zangeres tot 2004. Door een mislukte stembandoperatie moest ze omscholen en dat leidde tot haar huidige beroepen die ze met veel plezier uitvoert.

Zie ook www.blom-haptotherapie.nl

Bijdrage:

€ 100, - per sessie. Je krijgt een factuur voor coaching.

Inschrijven:

Via mail: blom-haptotherapie@gmail.com

Inschrijving gaat op volgorde van binnenkomst. Mocht je voorkeursdatum vol zijn, dan laat ik z.s.m. weten of er nog plek is op andere data.

Het is aan te raden om een aantal sessies te boeken zodat je gericht aan je proces kunt werken. Maar uiteraard ben je ook welkom als je één keer komt!