

# Klank, Houding & Beweging®

**Klank, Houding & Beweging®** is geschikt voor alle instrumentalisten, zowel strijkers als blazers.

**Klank, Houding & Beweging®** start met *houding & beweging*, maar is altijd gericht op het verkrijgen van meer zeggenschap over de *klank*.

**Klank, Houding & Beweging®** legt de onderlinge samenhang tussen deze drie elementen bloot.

**Klank, Houding & Beweging®** vergroot het lichaamsbewustzijn in algemene zin, maar zeker ook *tijdens* het musiceren.

**Klank, Houding & Beweging®** werkt preventief voor fysieke klachten als gevolg van een (onbewust) slechte musicerhouding.

**Klank, Houding & Beweging®** bevordert een open musicerattitude, waarbij *samenspelen* bovenaan staat.

**Klank, Houding & Beweging®** bevat elementen uit Oefentherapie Mensendieck en César, Alexandertechniek, TaiChi, Qi Kong en (Bikram) Yoga.

Deelnemer: *"In eerste instantie werken aan houding ... spierspanning ... zitbotjes ... hoe voorkom je teveel spanning in je rug en hoe te ontspannen tijdens het spelen, maar ook juist als je even niet hoeft te spelen. Een open houding geeft een open en grotere klank ... een groepje orkestleden gaat exact tegelijk lopen om vervolgens weer op een organische manier exact tegelijk te stoppen. Door elkaar bewust te voelen en goed te kijken naar elkaars beweging kun je exact gelijk starten met spelen. Door samen te ademen en te bewegen wordt het muziek maken een echt groepsgevoel!"*

Deelnemer: *"Een leerzame workshop met Rolf waarbij, als beste teken van ontspanning, ook gelachen mag worden!"*