

# Feldenkraisles in het Van Abbemuseum

door Yael Davids

The detail as a whole background and foreground

Naar aanleiding van de tentoonstelling **Yael Davids: A Daily Practice** in het Van Abbemuseum (te zien tot en met 27 september) ontwikkelde beeldend kunstenaar Yael Davids een programma van zeven thematische Feldenkraislessen in relatie tot een selectie kunstwerken uit de museumcollectie. Vanwege de COVID-19 pandemie werden de lessen in het voorjaar uitgesteld. Op 4 september is de serie alsnog gestart. Samen met hoofdredacteur Marciel Witteman woonde ik deze eerste les bij in de centrale ruimte in de tentoonstelling.

Door **Heidi Vandamme** | fotografie **Marcel de Buck**

**B**ij aankomst in de leszaal staan drie kunstwerken opgesteld tegen de lange achterwand: de film *Resonating Surfaces* (2005) van Manon den Boer, het schilderij *Portret van Annie Toorop* (1936) van Charley Toorop en *De zee* (1962) van haar zoon Edgar Fernhout. De focus van de les ligt op de actieve (dominante) hand. Ik raak meteen nieuwsgierig naar het verband tussen de aanwezige kunst en de sessie, en lees het antwoord op een van de zeven panelen die Davids als een soort 'moodboard' heeft samengesteld bij wijze van theoretische onderbouwing voor haar lessen.

Op de grond ligt een zonnebloemgeel tapijt met daarop - heel behaaglijk - zachte (schapen)wollen dekens 'coronaproof' verspreid over de ruimte. In

totaal zijn er circa tien deelnemers, veelal vrouwen. Ook enkele museummedewerkers doen mee. Na een korte toelichting op de les en de werken worden we uitgenodigd om te gaan liggen: Feldenkrais wordt meestal zittend of liggend op de grond beoefend, want dan speelt de zwaartekracht geen rol. Omdat we de oefeningen met gesloten ogen gaan doen, legt ze eerst de basisbewegingen uit. Rechtshandigen gebruiken alleen de rechterarm, linkshandigen de linker.

De les focust op het verkennen van het openen en het sluiten van de actieve (dominante) hand in verschillende posities. Volgens Feldenkrais is deze hand bij iedereen - zonder uitzondering - te gespannen. Dit verstoort de ademhaling en verkort de wervelkolom. We doen diverse hand- en



“Teaching the body how to program the brain is Moshe’s ‘miracle’.”

*Albert Rosenfeld voor Smithsonian Magazine (januari 1981)*

**BEWUST DOOR BEWEGING MET FELDENKRAIS** Moshe Feldenkrais (1904-1984) was een Israëliëische natuurkundige en bedenker van de **Feldenkraismethode**. Het is een techniek om te leren met aandacht te bewegen. Vele bewegingen zijn namelijk zo vanzelfsprekend dat je ze achteloos maakt, zonder erbij na te denken. Daardoor merk je niet of die bewegingen je lichaam belasten of niet. Kortom, je aandacht ligt vooral bij wát je wilt doen, niet bij hóe je beweegt. Feldenkrais kijkt juist naar het hóe en naar de talloze bewegingsmogelijkheden waarover je beschikt. Door het beoefenen van Feldenkrais leer je door bewuste waarneming van je beweging jezelf op een andere manier te bewegen. Het uiteindelijke doel is om met een verandering in bewegen een verandering in denken, waarnemen en voelen tot stand te brengen.

polsbewegingen, 'wandelen' met de duim vanaf de pink alle vingertopjes af, maken een 'klauwtje' van de drie middelvingers, tillen vanuit het schoudergewricht de arm (per halve centimeter) omhoog en ga zo maar door. Alle bewegingen zijn klein, minuscuul zelfs. Ik verbaas me over zoveel detail in de oefeningen. Hierover zei Feldenkrais het volgende: 'Concentreer je op langzaam bewegen, met delicate bewegingen, alsof de wind je duwt. Hoe meer je de hand niet meer belast en de hersenen van zorgen bevrijdt, hoe meer je jezelf kunt bevrijden en opmerken wat er met de vingers gebeurt. Later zul je zien wat dit met je doet.' Ik ervaar ook hoezeer gesloten ogen de concentratie bevorderen. Davids gidst ons daarbij vakkundig door het uur. De les eindigt met een oefening met de handen voor de ogen. Het idee is dat door te focussen op de donkere stukken het hele beeld geleidelijk aan donker wordt. Ook Feldenkrais laat dus in zijn oefeningen de focus verleggen, waardoor je anders gaat bewegen.

Na afloop duurt het even voor ik weer 'geland' ben, want door de rust in de beweging ben ik helemaal losgekoppeld van de wereld. Als iedereen weer rechtstaat, geven de conservatoren nog nadere toelichting over de geselecteerde werken. Ook verhalen achter de werken komen aan bod, waaronder de moeizame band tussen de dwingende en bemoeizuchtige Charley Toorop en haar zoon Edgar Fernhout en hoe dat van invloed was op zijn kunst. Het nagesprek vormt daarmee een waardevolle toevoeging aan deze bijzondere ervaring en maakt de cirkel rond. Voor we goed en wel de zaal verlaten, zijn de werken alweer van de muur gehaald en staan ze op een kar: klaar om morgen weer 'gewoon' getoond te worden. ●



**Meer weten? De website Feldy Notebook (www.feldynotebook.com) is een soort bibliotheek waarop je de Awareness Through Movement® (ATM) lessen van Moshe Feldenkrais terugvindt. Zoek op AY124 voor een stapsgewijze toelichting van de sessie gericht op de actieve (dominante) hand. AY staat voor Alexander Yanai, vernoemd naar de straat in Tel Aviv waar Feldenkrais publiek lessen gaf. Op YouTube kun je ook online lessen terugvinden. Of ga naar [www.feldenkrais.nl](http://www.feldenkrais.nl) voor meer informatie.**