

Terugblik op het lustrum



**NVPMKT daar zit al
meer dan 20 jaar
muziek in!**

Leontien Schiphorst

Ontspannen met klankschalen een handreiking voor PMKT en klankschalen

Met het motto 'De wereld is klank' en het gegeven dat 'elke verbetering begint bij ontspanning' hebben we de werking van klankschalen ervaren door vele schalen van hand tot hand te laten gaan en de trilling aan den lijve te ondervinden.

En we hebben een fantasiereis gemaakt, begeleid door een heel arsenaal aan klankschalen.



Klankschalen produceren natuurtonen

Ons West-Europees toonsysteem staat daarentegen in een gecompenseerde, en daarmee tegennatuurlijke stemming. Als je alles spatzuiver stemt, kom je uiteindelijk niet uit omdat de kwintencirkel, een opeenstapeling van de afstand van steeds 5 tonen, bv. c-g-d-a-etc., natuurkundig niet bestaat. Daarom is ons toonsysteem eigenlijk altijd een beetje vals, evenals kerkklokken, kennen klankschalen deze compensatie niet.

Uitgaande van de filosofie dat alles in de wereld klank is, zijn wij dat zelf dus ook. Ongecompenseerd!

Dat is de reden dat het geluid van klankschalen dieper tot ons doordringt dan de klank, de muziek van welk ander instrument dan ook.

Dat 'dieper doordringen' kan zowel heel sterk positief als negatief zijn. Daarom is het belangrijk dat je als je met klankschalen werkt, heel goed weet wat je doet en waarom.

Het is mijns inziens onontbeerlijk om dat 'weten' hand in hand te laten gaan met een goed ontwikkelde intuïtie.

Goede intuïtie is een zeer geaard iets. Het werkt via een uiterst fijn gevoelige, minieme lichamelijke sensatie, een soort innerlijke seismograaf, die essentiële informatie verstrekt.

Overigens is het raadzaam om het echte klankschalenwerk over te laten aan goed opgeleide deskundigen, maar stel dat je als PMKTherapeut één of twee klankschalen hebt, dan kun je, als je een paar zaken in acht neemt, jouw schaal/schalen prima inzetten als één van de middelen om je doel te bereiken.

Jullie zijn er allemaal in getraind om goed te observeren. En om iets aan te bieden, om kinderen uit te nodigen. Echter: waar je met andere

therapiematerialen wellicht kunt zeggen: 'Ik zie dat een kind ergens moeite mee heeft maar ik probeer het eraan te wennen, dus gebruik ik materiaal x of y af en toe tòch', moet je met klankschalen absoluut direct reageren. Dus bij signalen van afweer voor dat kind géén klankschalen. Overigens is het geluid van een klankschaal in de ruimte veel minder direct dan een klankschaal in je onmiddellijke nabijheid. Maar wanneer een kind begint te strálen bij het horen of voelen van de schaal, dan kun je daarmee heel veel bereiken.



Tips:

- Probeer je klankschaal vaak en uitgebreid uit bij jezelf.
- Sla de schaal altijd zijdelings of in visgraatrichting aan, zeg maar op 10 over 10 van het kind af, of van het hoofd af richting voeten.
- Sla de klankschaal altijd behoedzaam aan. Te hard geeft een nare ervaring en de kans is groot dat je het dan voor altijd hebt verknoeid. Onderschat dit niet!
- Werk er niet te lang achter elkaar mee.
- De ogen mogen gerust open blijven; een veilig gevoel staat voorop en het werkt toch wel.
- Als je werkt met een verhaal, dan moet dat zo dicht mogelijk naar de 100% positief interpreteerbaar zijn, dus géén spannende kampvuurverhalen!
- Zwaar getraumatiseerde kinderen zijn voor klankschalenwerk in de directe nabijheid en in meditatieve vorm contra-indicatief.
- Observeer, neem waar, vraag en reageer!

Onder bovenstaande voorwaarden kun je als PMKTherapeut gerust:

- Een klankschaal kort op buik of onderrug plaatsen als het kind ruimschoots eerder kennis heeft kunnen maken met de schaal èn als je de schaal uitgebreid op je eigen lichaam hebt uitgeprobeerd.

De schaal inzetten bij:

- waarnemingsspelletjes (hoe voelt de schaal op je hand, aan je voeten, op je buik, aan je lippen)
- communicatiespelletjes (b.v. elkaar 'klank' doorgeven)
- projectie (wat vindt de beer/de muis ervan?)
- concentratieoefeningen (luisteren naar/reageren op wegebbende toon)
- verantwoordingsoefeningen (nu mag jij aanslaan maar zo dat het mooi/fijn is voor de anderen)
- adem/ontspanningsoefeningen
- de klankschaal betrekken in een verhaal.

Tip: Met verschillende stokken/kloppers krijg je een leuke diversiteit aan klanken.

En als je nog vragen hebt kun je contact opnemen met:

Emmy van Weverwijk
Tel: 0481-76 90 51
emmy@muziek-en-klank.nl

Emmy van Weverwijk, muziek- en klankpedagoog

www.lasonrisamuziek-en-klank.nl