

## Zen en de kunst van het ...

---

Harp spelen! Deze zondag was ik voor het eerst in mijn leven aanwezig op "Harpe Diem", de dag voor harpspelers in Vlaanderen. Ik ben een absolute beginner, maar geloof erin dat ik ook op mijn leeftijd nog steeds opnieuw kan beginnen. Dus ik toog met mijn instrument naar het Leuvense Lemmensinstituut.

Ik volgde een masterclass over speeltechniek met de Nederlandse Manja Smits, die studeerde bij Vera Dulova in Moskou. Op het eind van de workshop vroeg Manja of er nog vragen waren. Meteen kwam er van verschillende kanten de vraag over hoe tot rust komen bij een optreden, hoe je zenuwen de baas blijven...

Dit is wat Manja erover vertelde:

- Al de informatie voor het spelen gaat van je hersenen via de nek en schouders naar je lijf en handen, dus ik tracht altijd mijn nek en schouders goed ontspannen te houden en dat helpt heel erg om rustig te worden.
- Het helpt ontzettend om met de muziek mee te zingen in jezelf, om helemaal hier en nu te zijn, in de muziek. Niet bij wat je net speelde (en wat er evt. misging), niet bij wat er nog moet komen (en moeilijk is), neen, gewoon helemaal in elke noot aanwezig zijn. Toen merkte een leerling op dat ze steeds fouten begint te spelen op het moment dat ze zichzelf beluistert en denkt "o, wat mooi!"...
- Muziek is gewoon de mooie klank die je maakt. Wanneer een kind begint met spelen en ze speelt één enkele noot met een rijke volle klank, dan is dat precies muziek, dat is zelfs de essentie van muziek...
- En verder moet je ook jezelf gewoon relativeren: "Ik ben niet zo heel belangrijk!"

Plots leek het alsof ik een meditatiebegeleider hoorde spreken, en dat gaf een soort aha-erlebnis... Ik had het idee, of ik nu boog schiet of op mijn kussen zit of mijn instrument bespeel: wanneer ik in het moment ben, dan is het een soort meditatie... De titel van dit stukje mag je dus verder zelf aanvullen met wat je maar wil...

Christel