

Jaargang 90 | nummer 4 - 2014

D

E

L A N D

T O N G





'IK WIL DE
BOOT LATEN
BALANCEREN,
NIET
BEDWINGEN

WIE: Noortje Köhne
BEROEP: altviolist, docent Alexandertechniek
ROEIT SINDS: april 2012
LID WILLEM 3 SINDS: augustus 2012
ROEINIVEAU: klasse 4
ROEIFREQUENTIE: 2 á 3 x per week
ROEIAMBITIE: lichter en sneller over het water

VLIEGENDE START

Het is mei 2012. Ik kom Noortje tegen bij een orkestrepetitie. Ze vertelt me dat ze verhuisd is naar de Rivierenbuurt en zich nog een beetje ontheemd voelt.

‘Is roeien misschien iets voor je?’ opper ik, ‘de Amstel is vlakbij en je kan het eens uitproberen met een cursus bij de Berlagebrug.’

Noortje kijkt me recht aan: ‘Dat is het natuurlijk!’

En de volgende dag triomfantelijk: ‘Maandag begin ik!’

Augustus 2012. Noortje belt: ‘Ik wil lid worden van een roeivereniging. Ik heb een cursus bij de Berlagebrug gedaan, ook al wat geskift en ik wil vaker roeien. Is *Willem III* leuk?’ Ik heb die avond bardienst en nodig haar uit om langs te komen, een biertje te drinken en de sfeer te proeven. Ze komt; maakt kennis met Ber en Marina. Een week later zit ze in een boot, drie weken later doet ze mee aan de Onderlinge Wedstrijden en is ze meerdere keren per week bij *Willem III* te vinden.

Ik kijk er enigszins verbluft naar. Dat mijn geheel vrijblijvende opmerking ‘misschien is roeien wat voor je’ tot zoveel snelle actie leidt en tot zoveel roeiplezier. Niks voorzichtig proberen, eng wiebelen of in stilte verlangen naar ook een gezellige ploeg. Maar gewoon, je erin storten. Mooi om te zien.

Af en toe roeien we ook samen, aanvankelijk in C-boten, later in de skiff. Met Noortje roeien is anders. Waar ik vaak gewoon een eind ga roeien om me lekker in te spannen of juist te ontspannen, stopt Noortje vaak om oefeningen te doen, heel zorgvuldig, heel precies. Dat is nog eens wat anders dan gedachteloos naar Ouderkerk doorstampen. Ik realiseer me dat ‘t ook met haar vak te maken heeft – niet het vak van musicus, maar met dat van docent Alexandertechniek. Ik weet niet veel van Alexandertechniek, maar kan me goed voorstellen dat je er wat aan kan hebben bij het roeien. Alle reden dus voor een interview.

Hoe kwam het dat je meteen helemaal voor het roeien viel?

Tja, waar begon de roeiliefde? Ik ben mijn hele leven al dol op bewegen én water. Vroeger zwom ik veel. Een paar jaar geleden won ik een keer een badkuiprace, terwijl ik het voor het eerst deed. Toen jij mij het idee aan de hand deed om te gaan roeien, wist ik gewoon meteen dat dát het was. Bij de Berlagebrug kwam ik per ongeluk direct in een C1-cursus terecht, maar dat vond ik juist prima. Het voelde meteen geweldig. Het is prettig even niet met je voeten op de vaste grond te staan. De tweede les al sloeg ik om. Omstanders reageerden geschrokken, maar ik vond het eigenlijk heel normaal.

Waarom had ik anders droge kleren bij me? En daarbij houd ik van zwemmen. Aan het einde van het lesblok mochten we in een skiff. Nog veel fijner dan een C1. Er zit nog minder tussen jou en het water. Zo begon het.

En toen naar Willem III.

Ik wilde vaker roeien en een vereniging trok me vanwege de vrijheid die je hebt te roeien wanneer je wil en als ontmoetingsplaats van allerlei mensen. Jij zat bij *Willem III* en mijn eerste bezoek daar op de woensdagavond beviel me wel. Wel bleken er hier echt eisen aan het roeien te worden gesteld: dat betekende instructie in een wherry. De druk die er op zat, dat het echt móést, vond ik wel een beetje een domper. Gelukkig mocht ik ook in de C1 blijven roeien. Vanaf het begin roeide ik al een paar keer per week, voornamelijk onder leiding van Ber. Daarna volgde ik vooral de open instructie, met als hoogtepunt de omslacursus. Leuk om de grenzen op te zoeken en om in het water te liggen. Dat niet iedereen dat leuk vindt, en dat sommige mensen het roeien heel anders beleven dan ik merkte ik wel bij andere beginnende roeiers. Veel mensen willen het liefst in een ploegje roeien en bij sommigen roept het balanceren in een bootje op het water met de kans dat je erin valt eerder angst op dan plezier. Ik vind dat balanceren juist zo'n mooi gevoel en zit dan ook het liefst in een zo licht mogelijke boot. Dat fijne watergevoel heb ik vooral in een skiff. Maar alleen maar in je eentje roeien is ook niet mijn ideaal. Roeien met een ploegje, in een 2, 3 of 4 of ieder in zijn eigen boot, is ook stimulerend en bovendien gezellig.

Wat betekent Willem III voor jou?

Ik had nog nooit aan sport in clubverband gedaan, dus voor mij was dat echt nieuw. Het is een vereniging met heel veel verschillende 'sferen' en ambities. Ik vind het mooi dat er zoveel wedstrijdroeiers en mensen met lange roeicarrières zijn. Het gebouw en de haven zijn

mooi transparant. Deze vereniging brengt iets heel gemoedelijks met zich mee. Ook als er maar een paar mensen rondlopen, kom je elkaar tegen en hoor je vanzelfsprekend bij die plek. Ik houd heel erg van zo'n gemeenschapsgevoel; iedereen doet verschillende dingen en er is tegelijk ruimte om veel te delen.

Behalve altviolist ben je docent Alexandertechniek.

Wat is dat eigenlijk?

Alexandertechniek is een soort basistechniek die je leert zo efficiënt mogelijk 'gerichte activiteiten' uit te voeren. Dat kan vioolspelen zijn, maar ook bergbeklimmen, ramen lappen, zingen of roeien. Bij Alexandertechniek leer je voelen wanneer je je zelf te veel in elkaar trekt, je leert verkeerde gewoontes achterwege te laten en manieren om je lijf en je spieren de ruimte te geven, zodat die de gewenste activiteit en beweging niet in de weg zitten maar juist makkelijker maken. Het is een tamelijk verfijnde techniek waar in principe iedereen wat aan kan hebben. Ik geef veel musici en dansers les, maar ook sporters of mensen met rugklachten of hoofdpijn.

Kan je uitleggen hoe jij Alexandertechniek toepast bij het roeien?

Als ik tijdens het roeien aan Alexandertechniek denk, probeer ik mezelf zo 'te organiseren' dat mijn coördinatie optimaal werkt. Ik scan mijn lichaam en laat overbodige spierspanning los. Ik laat mijn rug lang en probeer te voorkomen dat ik mijn armen en benen in de romp trek. Hierdoor wordt het bewegen lichter en makkelijker. Ik richt mijn aandacht op wat ik kan laten. Ik wil de boot ook laten balanceren, niet bedwingen. Eén van de mooiste inzichten in het roeien kreeg ik van Stan: met de bladen boven het water geldt het principe van de 'acrobaat op het slappe koord met de evenwichtsstok'. Hij zei het anders, maar liet me wel voelen dat de boot met de bladen op het water veel meer wiebelt dan wanneer je de riemen bij

'Dat fijne watergevoel heb ik vooral in een skiff'

elkaar en de bladen watervrij houdt. Doordat je het materiaal anders organiseert, verandert de functie. Gebruik je de riemen zó dan leg je de boot stabiel. Wanneer ik roei, organiseer ik niet alleen het materiaal maar ook mezélf. Als ik aan spieren denk laat ik ze in de eerste plaats samenwerken zodat er stabiliteit in mijn rug ontstaat. Het versterken van spieren komt op de tweede plaats. Denk aan een acrobate op het koord met de evenwichtsstok. Wanneer die zou verstijven of verslappen stort die naar beneden. Wat bijdraagt aan haar balans is dat zij een vaas op haar hoofd draagt. De balans van haar hoofd op de wervelkolom beïnvloedt de verbindingen tussen de lichaamsdelen positief. De lichte kracht op het hoofd zorgt voor een tegenbeweging vanuit het lichaam omhoog. De spieren trekken niet samen, maar komen op lengte. Spieren op lengte reageren alert op veranderingen. Dat klinkt heel subtiel en tegelijk heel technisch. Dat is het ook. Je wordt heel bewust van je lijf en je spieren. Een Alexanderleraar kan je laten zien en voelen wat je doet met je spieren en hoe je je coördinatie kunt verbeteren. Het samentrekken van je spieren doe je vaak onbewust. Bijvoorbeeld als je je spieren rond de nek of de kaken samentrekt, trekken andere spieren in het lichaam ook onnodig samen. Zet maar eens stevig je kaken op elkaar. Voel je dat dan ook je armen stijver worden? Zo verstoor je onnodig hun functioneren. Als ik na het roeien mijn skiff hoog in de stelling leg, merk ik soms dat de spieren rond mijn ribben stijf zijn. Dan weet ik dat ik daar mijn rugspieren verkort heb. Dat had niet gehoeven. Wanneer de ribben gehinderd worden in het bewegen, is de ademhaling maar beperkt.

Hoe voorkom je dat je je spieren teveel of verkeerd samentrekt?

Elke gedachte wordt weerspiegeld in de spieren: in gedachten richt ik dan ook de kracht in mijn lichaam naar buiten, dus via de benen naar het voetenbord en via de armen naar de bladen tegen het water. Ik let erop dat ik mijn benen niet op zo'n manier aanspan dat de heupen vast komen te zitten en dat mijn rug niet in de onderste wervels gaat scharnieren in plaats van in de heupgewrichten. De scharnierpunten – zoals de heupgewrichten, de knieën, de schouders en ellebogen – werken meer geolied als je je ledematen niet naar je toetrekt. Dit laatste – samentrekken – doen we wel vaak. Uit gewoonte. Of uit angst om controle te verliezen. Of als we ons uiterste best doen en 'alles willen geven'. Vaak ga je dan ook verkrampen. Janneke laat mij in de instructie vaak opdrachten uitvoeren die zó onmogelijk lijken dat ik maar opgeef 'het beste' uit mezelf te halen. Ik probeer dan met een speelsere instelling met de elementen om te gaan. Dat vind ik een fijne manier van leren: niet proberen iets goed te doen of het goede vast te houden, maar de aandacht verspreiden naar het functioneren van de boot én de riemen én mijn balans. Dan doe ik minder snel teveel en ben minder bezig met mijn spieren bewegingen aan te sturen. Het gaat erom dat je je natuurlijke balansmechanismen met rust laat, dat je niet ingrijpt. Het is een 'niet-doen' dat je oefent met de Alexandertechniek. De instructeurs van dit laatste lenteblok brachten mij elke keer weer terug bij méér tijd nemen in het oprijden. Als ik dan ruimte houdt door de rug lang te laten, lukt het me ook om tijdens het oprijden niet iets te doen, niet te verstijven in de rug of in de armen, of in te zakken. Ik krijg ook meer ruimte in mijn denken. Zo blijf ik vrijer en kan ik de inpik timen en kiezen hoe ik wegtrap.

Ik heb een keer een Alexanderles gehad en wat ik me daarvan herinner is dat je me met hele gewone bewegingen – zoals gaan zitten of liggen of duwen – liet voelen waar ik meer zou kunnen ontspannen en mezelf langer kon maken. Hoe zou je Alexandertechniek toepassen op een roeier die beter wil gaan roeien?

Ik zou ook beginnen met simpele bewegingen. Vaak zijn het de alledaagse gewoontes die in de weg staan om jezelf te verbeteren. Soms is het een aangeleerd bewegingspatroon dat toch niet blijkt te werken. Maar omdat je zo gewend bent aan jezelf, voel je meestal niet meer wat je doet. Tijdens die simpele bewegingen – staan, gaan zitten – begeleid ik je met een subtiel contact van mijn handen en breng ik je aandacht naar de balans. Zo ervaar je direct hoe de beweging anders kan, zonder die gewoonte. Je leert waar de spieren zitten en hoe je die op lengte kan krijgen, zodat je meer van de hele lengte van die spier gebruik kan maken. Vaak weten mensen niet waar de spieren beginnen en omdat ze dat niet weten laten ze die spieren daar altijd aangespannen. Het is goed om gewaar te worden waar de spier begint als die samengetrokken blijft, zoals bijvoorbeeld sommige beenspieren beginnen aan het bekken. Ik breng dan de aandacht van de roeier naar de druk die hij houdt op de heupgewrichten, precies daar waar de spier begint en vraag om die spieren als beweeglijk te zien. Zo haal je de druk van de heupgewrichten, zodat die makkelijker bewegen. Meer lengte in de spier maakt ook dat er een grotere afstand is waarover de spier kan bewegen. Bovendien kun je dan ook het begin van de contractie van de spier gebruiken, welke de meest krachtige is. Door tijdens het zetten van kracht naar buiten gericht (lang) te blijven, kun je blessures voorkomen die ontstaan door het samendrukken van de heupgewrichten en de wervels.

Alexandertechniek maakt je alert en geeft je een verbeterde feedback over wat je doet. Het brengt je eigenlijk niet zozeer iets nieuws bij, als dat het iets bekends weer toegankelijk en bruikbaar maakt.

Ben jij je tijdens het roeien steeds van bewust van hoe je je lichaam gebruikt of roei je ook wel eens ‘zomaar’ – terwijl je van de mooie Amsteloevers geniet of lekker aan niks denkt?

Ja hoor, ik zit echt op het water en geniet van de luchten en het weer. Maar bewust zijn van je lichaam maakt je niet minder aanwezig. Integendeel zou ik zeggen. Het is niet zo zwart-wit als het straks op papier staat. Dit is een poging het onder woorden te brengen maar op het water zit ik niet de hele tijd in een oefening. Ik experimenteer en onderzoek. Dat doe ik graag, vooral als ik alleen roei. Anders luister ik ook graag naar de instructeurs of probeer ik mijn wat snellere roeimaatjes bij te houden.

Is je leven veranderd sinds je roeit?

Dat hangt samen met het gaan wonen in deze buurt, dat heeft veel veranderd: de Amstel, het roeien en Willem III zijn voor mij één geheel geworden met het wonen hier. Voor mijn gevoel woon ik nu half buiten. Met het roeien zelf kan je bezig blijven, het balanceren met de krachten in je lijf, de technische kanten ervan, ik vind het allemaal mooi. En ondertussen doe ik ook nog wat aan mijn conditie.

Is het roeien meer dan een hobby?

Ja, daar lijkt het wel op....

Nog specifieke doelen?

Beter leren roeien zodat ik nog lichter over het water kan, en sneller. En Alexandertechniek onder roeiers bekender maken.

