

Ademen in deze tijd

De brieven van Janny Georg en Robert de Haan (in Motief 249 en 250) zetten mij aan om dieper op het onderwerp 'ademen in deze tijd' in te gaan. Mevrouw Valborg Werbeck-Svårdström lijkt de enige te zijn die leert wat er in deze tijd nodig is om onze manier van ademen om te vormen naar een ademen dat de toekomst vraagt. Mijn ervaring is dat in deze scholingsweg niet wijzelf de adem sturen, maar dat de adem als een zelfstandig organisme zijn werk kan doen.

Waarom nu?

Volgens Rudolf Steiner zijn onze organen tijdens de ontwikkeling van de aarde gevormd vanuit kiemorganen. In de tijd waarin wij nu leven is het strottenhoofd een kiem die zich ontwikkelt op basis van de longen. In de Bijbel moet de mens wachten tot het goddelijk-geestelijke de bekroning van zijn ademhalingsorganen vormt: het strottenhoofd. 'En God blies de mens de levensadem in en zo werd de mens een levend wezen.' Dat is het moment waarop het goddelijk-geestelijke uit de macrokosmos wordt ingeademd. De mens kan zijn ademprocessen omvormen en met behulp van het strottenhoofd configureren. Hiermee ontvangt hij een aanleg die zich tot een steeds hoger vermogen kan ontwikkelen. Om dat te realiseren is het nodig mee te werken met het gemodificeerde ademproces dat leeft in spraak en zang.¹ Vandaar dat ademoefeningen doen, dus zonder spraak of zang, niet de juiste weg is.

Elders beschrijft Rudolf Steiner de ontwikkeling van de mens en zijn adem in de cultuurperiodes.² Hij zegt dat er in onze tijd mensen zijn die teruggrijpen op de oud-Indische tijd met yoga-ademoefeningen. In de oud-Indische periode kon de mens zich tegelijkertijd binnen en buiten zichzelf voelen. Maar dit bewustzijn hebben we in de loop der tijd verloren: we hebben een onvolledige kijk op de natuur, die we enkel als 'buitenwereld' zien en we hebben een onvolledige kijk op onze binnenwereld en daardoor weten we weinig over onszelf. De yoga-ademoefeningen uit de oud-Indische tijd hebben daarom niet meer de werking die het in die tijd wel had.

Lucht wordt licht

In de voordrachten in *Macrokosmos en microkosmos* wijst Rudolf Steiner erop dat er iets gevonden moet worden waarbij de mens nu, op dit moment in de tijd, iets in zichzelf aanpakt wat hij tegelijk ook kent als proces in de wereld van onze tijd. Het ademhalingsproces zelf is door de eeuwen heen in alle opzichten veranderd. Grofweg kun je zeggen dat tot aan het derde na-Atlantische cultuurtijdperk de mens nog zowel lucht als ziel ademde, terwijl hij nu alleen nog lucht ademt. Dus niet alleen het bewustzijn van de mensheid is veranderd, maar ook de atmosfeer. Er is een veel fijnere relatie van de mens met de buitenwereld nodig, zodat lucht weer licht wordt door de inzet van de menselijke ziel. Dat vereist dus dat er zich een grote kracht in de menselijke zielstemming ontplooit, namelijk het bezielen van de lucht met het innerlijke licht van de ziel. Door de verbinding van Christus met de aarde werd de menselijke ziel weer toegankelijk voor het licht om ons heen. Er vindt dan een zielsproces plaats van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. Van buiten naar binnen werken de wereldgedachten op ons in, van binnen naar buiten werkt de mensheidswil. Dit zielsproces van buiten naar binnen en omgekeerd wordt opgepakt door het onderbewuste innerlijke zielsproces en wel zo dat de processen bij elkaar ingrijpen. Hier komen we bij het oerfenomeen.

Als we ons met de zintuiglijke waarneming voor de bezielde natuur kunnen openen, dan kunnen we ons verbinden met de werking van Christus in de uiterlijke natuur. Rudolf Steiner spreekt hier over een geestelijk ademhalingsproces.

Het bewustzijn van de adem

Op de Kerstbijeenkomst in 1923-1924 werd Valborg Werbeck door Rudolf Steiner gemachtigd de zangpedagogiek op antroposofische basis te vertegenwoordigen.³ Net als Rudolf Steiner schrijft Valborg Werbeck dat in de oudste tijden het weten over een juiste adem als iets vanzelfsprekends in het bewustzijn van de mens rustte. Tegenwoordig zijn we dit bewustzijn kwijt en in de leemte die ontstond, zocht men antwoorden in het intellect.



Heeft u het ook wel eens beleefd dat we niet meer onbevangen kunnen ademen als we onze aandacht direct op het ademproces vestigen? Volgens Valborg Werbeck kunnen we niet ongestraft willekeurig met de ademhaling omgaan. Als we de adem als onderwerp van oefeningen maken, roept het veranderingen in het organische op. Hierdoor gaan we ons juist steeds vaster met het lichamelijke verbinden en zal bijvoorbeeld het strottenhoofd minder soepel bewegen. Dit merk je niet direct, maar op den duur wreekt het zich. Hiermee beaamt Valborg Werbeck dat we in een tijd leven waarin we er baat bij hebben dat het ademproces in het onbewuste blijft.⁴

Men is de mens – en daarmee ook de adem – steeds meer alleen nog wetenschappelijk gaan bekijken. Sinds de industriële revolutie ziet men de adem tijdens spreken en zingen als de beweging van de blaasbalg van een orgel dat door samengeperste lucht geluid voortbrengt. Het middenrif wordt gezien als de pomp van de blaasbalg. Hierdoor gaan we voorbij aan de adem als natuurverschijnsel, zonder zijn geheim te vatten. Alleen een diepgaande beschouwing van de fenomenen maakt het mogelijk om de algemene wetten te ontdekken die ten grondslag liggen aan de verschijnselen. We moeten bijvoorbeeld bedenken dat we niet alleen met onze longen ademen, maar ook met onze hele huidoppervlakte. Dit deel van de adem is geheel aan het bewustzijn onttrokken en heeft een veel grotere activiteit van lucht. Vanzelfsprekend kunnen we de luchtstroom van de longen niet missen, maar we mogen niet uit het oog verliezen dat deze slechts een deel van het proces representeert. Het ademhalingsproces is uit de ritmische eenheid van het gezamenlijke proces van ons lichaam gevallen. Zoals de ritmische verhouding tussen het hart

en de longen. Willen we dat het ademproces gezond wordt en daarmee wijzelf ook, dan moeten we ernaar streven het zijn natuurlijke ritme terug te geven.

Als je deze weg gaat, zullen twee ervaringen steeds meer vanzelfsprekend worden. De eerste is de ervaring dat de adembeweging zelf haar weg zal vinden. De tweede ervaring is dat de hoorbare toon, klinker, medeklinker, voortkomt uit het onhoorbare, vanuit de stilte: de bron van de muzikale inspiratie. Hiermee wordt het verschil duidelijk tussen de weg van inspiratie ontvangen en de weg van bewust ademen, inzuigen, pakken. De dubbele betekenis van het woord 'inspiratie' valt hier op zijn plek.

Toepassing

Valborg Werbeck schrijft dat ze niet nader op specifieke oefeningen kan ingaan omdat, hoe minutieus en voorzichtig ze ook te werk zou gaan, er toch misverstanden en vaagheden zouden bestaan. Alleen persoonlijk overdragen en het levende voorbeeld zullen een goede uitwerking hebben. Toch zal ik hier vanuit mijn eigen ervaring dieper op de oefeningen ingaan. Dit doe ik omdat de kijk op adem vanuit deze stroming heel onbekend is, terwijl het in deze tijd juist van levensbelang is. Het is namelijk inmiddels ook mijn eigen ervaring dat het doen van adem oefeningen met het bewustzijn op de adem zelf niet de juiste weg is. De oefeningen van Valborg Werbeck om de adem te vergeten doe je altijd in combinatie met spreken of zingen. Deze gaan gepaard met het fenomeen 'ballen' en 'spreiden' dat we uit de euritmie kennen. Losse adem oefeningen worden dus niet gedaan.

Maar nu rest de vraag: waarop richt men zich dan wel? Het antwoord is: op het vóórhoren en het náklinken van de tonen, klinkers en/of medeklinkers. In de muziek noem je dit inwendig horen. Men richt de aandacht eerst op de stilte en in deze stilte kan men de toon (inclusief klinker/medeklinker) horen aankomen. Op deze manier raakt deze stilte verzadigd van de toon die er gaat komen. Ook hoort men nádat de toon heeft geklonken in deze stilte de echo en naklank. Na de toon klinkt hij eerst werkelijk (echo), daarna kan men hem nog horen in de stilte. Met andere woorden: 'je denkt de toon'.

Wanneer men zich richt op wat er vóór en ná de uiterlijk hoorbare toon is, richt men zich op het gebied tussen de dood en de geboorte (van de toon). Wanneer men zich daar werkelijk aan overgeeft, komt de toon uit de wereld die zich bevindt op de overgang van het uitklinken van wat er was en het voorhoren van wat komen gaat. Dat is de wereld van de muziek, daar waar inspiratie vandaan komt en waar het licht is. De oefeningen om de adem te vergeten, hebben daarbij steeds als grondritme het organische 'ballen en spreiden'.

Met het klinken gaat een aanspannen van bepaalde spieren (ballen) gepaard en bij de stilte het ontspannen van bepaalde spieren (spreiden). De omkering in dit ballen en spreiden zal dus tegelijk plaatsvinden met de ervaring van de beweging van stilte naar klinken. De stilte en de toon verhouden zich als dag en nacht, winter en zomer, of leven en dood.

Zo kun je oefenen om te spreiden vanaf de kern naar buiten bewegend. Daarbuiten vind je de omkering en de weg terug naar de ballende beweging. In de periferie keer niet ik met mijn wil om, maar laat ik 'het' zich omkeren en zo wordt het ritme gevonden. Wanneer ik deze oefening doe, is het alsof ik op een schommel zit: daar boven in de lucht verliest de schommel zijn vaart, hangt stil, waar ik gewichtsloos ben en ik erop vertrouw dat de schommel vanzelf weer door de aarde, de zwaartekracht, wordt aangetrokken. Niet voor niets is schommelen zo heerlijk: bij het omkeerpunt ben je even in de hemel. Van daaruit komt de inspiratie, de kunst.

Als je deze weg gaat, spreekt het vanzelf dat de adembeweging daarbij ook zelf haar weg zal vinden en dat de hoorbare toon (of het woord) voortkomt uit het onhoorbare: de inspiratie. Er is dus een verschil tussen inspiratie ontvangen of bewust ademen, adem inzuigen, adem pakken. Door deze oefeningen kan uiteindelijk het hele ademproces uit het bewustzijn wegzakken en kan men leren vanuit overgave het omkeerpunt te laten komen. Het omkeerpunt waar de eeuwigheid is, daar waar het licht is.

Zo zal in de tijd waarin we nu leven lucht weer licht kunnen worden: als wij door onze actieve ziel ons kunnen overgeven in dat

omkeerpunt, kunnen we de door Christus bezielde lucht in onze binnenwereld toelaten als inspiratie (inademing is dan inspiratie).

Tijdens de oefeningen is het van belang om bezig te gaan met de kunst van het geconcentreerd en intensief waarnemen van fenomenen, dit zal tegelijk bepalend zijn. We kunnen ons niet veroorloven de oefeningen slapend, op de automatische piloot te doen. We oefenen liever kort en met onze ziel er geheel mee verbonden.

Volgens Valborg Werbeck dient dit persoonlijk begeleid te worden. We kunnen hiermee alleen verder komen als we onszelf met liefde en geduld benaderen. Zelf oefen ik dit met alle mogelijke mensen; zolang ik maar van de leefwereld van de ander kan uitgaan is er voor hem/haar geen voorkennis nodig.

Voorbeelden

Als zangeres heb ik veel met de oefeningen van Valborg Werbeck gewerkt en dit pas ik toe op de zangkunst. Hierdoor ken ik de ervaring dat er iets speciaals gebeurt tijdens een concert. Ik zing van toon naar toon, van woord naar woord, maar tegelijkertijd is de volledige compositie in het 'nu' als een architectuur. Gevoel voor tijd valt weg. Tijdens het zingen ervaar ik dan een muziekstuk als een geheel. Dit voelt als een wonder. Je zou kunnen zeggen: je beleeft religieuze momenten. Misschien ken je die ook als je buiten bent in de natuur en die in je opneemt. Je bent in de wereld waar de muziek vandaan komt. Je hoeft voor deze ervaring geen geoefend zanger op een podium te zijn. Ook als je onder de douche staat te zingen, kun je dit soms ervaren. Als we het omkeerpunt van de adem (in/uit) kunnen loslaten, kan de wereld van de muziek (kunst) aan ons werken en zo leert de adem zich als zelfstandig organisme te bewegen.

Een vriend van mij (jazzpianist) stelde mij een belangrijke vraag voordat hij stierf. Ik kende hem als atheïst. Hij vroeg mij wat ik dacht over de tijd na de dood. En toen ik hem antwoordde: 'je gaat naar de plek waar de muziek vandaan komt,' bleef het daarna heel lang stil. Een prachtige vitale muzikale stilte was het. Ik begreep dat hij als jazzpianist, die in zijn leven zoveel muziek geïmproviseerd had, wist waar de muziek vandaan kwam, zonder het onder woorden te kunnen brengen. Het antwoord dat ik op zijn vraag gegeven had, kwam in mij op dankzij mijn ervaring met de oefeningen om de adem te vergeten. Ik heb hierdoor ervaren dat in het omkeerpunt het loslaten zit; het punt tussen dood en geboorte. En dat daar de muziek leeft. De tijd tussen de dood en de geboorte is te vergelijken met de tijd tussen de dood en geboorte van de spraak/zang. Hierop zijn de oefeningen van Valborg Werbeck gebaseerd.

Wonderschoon strottenhoofd

Toen Rudolf Steiner in 1911 de Zweedse zangeres Valborg Werbeck-Svärdström voor het eerst ontmoette, sprak hij de volgende woorden: 'Wat heeft u een wonderschoon strottenhoofd! Ik wil niet onbescheiden zijn, maar het lijkt mij dat u zingt zoals ik spreek. Met gesublimeerde lucht.'

Daarna volgde een jarenlange samenwerking tussen hen waaruit het boek *Die Schule der Stimmenthüllung* is voortgekomen. Dit boek is door Rudolf Steiner als geesteswetenschappelijk werk erkend.

Een van mijn leerlingen houdt zich in het dagelijkse leven sterk vast aan zekerheden. Tijdens een belangrijke oefening in het loslaten en de overgave zei hij: 'ik weet niet of ik het wel wil.' Na een stilte vervolgde hij: 'ja, ik wil het wel kunnen en ik weet dat het beter is voor mij, maar dit kan ik alleen als ik het écht wil.' Dit was de spijker op zijn kop: de omkering van de wil was nodig en dit bedoelde ik dus met eerlijk naar jezelf worden. Hij heeft die vraag of hij het wel wilde een tijdje met zich meedragen.

Later kon hij op een veel dieper niveau met deze oefeningen aan de slag gaan. Hij was eraan toe. En de muziek beloonde hem. Met aanzienlijk minder moeite kon hij lange frases zingen zonder met adem bezig te hoeven zijn. En hij merkte dat alles te maken heeft met het loslaten van het idee dat de adem in het bewustzijn moet zijn en dit uitte zich in het loslaten van de kaakspieren.

Hier zag ik hoe de omkering van de wil kan plaatsvinden. Willen wij het ademen werkelijk zo veranderen dat we hiermee meehelpen aan het toekomstperspectief van de mensheid, dan is hiervoor de omkering van de wil nodig. Dat wil zeggen dat je, zoals de mens hierboven, de keuze hebt om óf bezig te zijn met wat jij meent wat er moet gebeuren en je daar druk over te maken, óf dat je je 'ik' richt op wat er als geschenk uit de geestelijke wereld naar je toe komt.

Resumé

Concluderend zegt Rudolf Steiner dat de mens moet meewerken in wat als gemodificeerd ademproces leeft in spraak en zang. Het is belangrijk dat wij terugwinnen wat verloren is gegaan,

zodat we weer begrijpen dat wat buiten ons is tegelijkertijd ook de binnenwereld toebehoort. Valborg Werbeck geeft ons antwoord op de belangrijke en moeilijke vraag: hoe kunnen we deze 'Umwandlung' waarover Rudolf Steiner spreekt, bewerkstelligen? Dit doet zij middels 'die Übungen zum Vergessen des Atmens'. Altijd vanuit toon en klinker en/of medeklinkers en nooit vanuit losse adem oefeningen.

Het strottenhoofd is in onze huidige tijd nog niet meer dan een kiemorgaan en ontwikkelt zich op basis van de longen. Dit kiemorgaan zal in de huidige tijd worden omgevormd naar het toekomstige embryonaal orgaan. Dus als wij deze scholingsweg van Valborg Werbeck gaan, doen we dit niet alleen voor onszelf, maar ook voor de toekomst van de mensheidsontwikkeling.

Dit artikel schreef ik omdat ik het idee heb dat weinig mensen weet hebben van de zangscholingsweg met zijn diepere lagen. En dat wij in de antroposofie via deze weg fantastische oefeningen hebben die ons helpen natuurlijker te ademen. Maar met zo'n artikel kom je helaas niet toe aan het echte doén. Liefst lange tijd met individuele begeleiding en in een groep met een leraar die deze diepere lagen kent.

Mijn grote wens is dat steeds meer mensen werkelijk deze weg gaan. Een weg waarop je met geduld-moed-liefde verder zult komen, zodat dit verworvene steeds verder kan groeien en doorgegeven kan worden naar volgende generaties. ||

Bronnen

- Valborg Werbeck-Svärdström, *Die Schule der Stimmenthüllung*, Verlag am Goetheanum 2010.
- *Zur Biografie der Autorin* door Jürgen Schriefer in het genoemde boek
- *Übungen zum Vergessen des Atmens*
- Rudolf Steiner, *Macrokosmos en microkosmos*
- Rudolf Steiner, *De missie van Michaël*
- *Rudolf Steiner over kunst*
- *Rudolf Steiner over muziek*

Cileke Angenent is zangeres en zangdocent en houdt zich sinds 1990 intensief bezig met de zangscholingsweg die wij vanuit de antroposofie kennen. Zie ook www.cilekeangenent.nl

Noten

- 1 Rudolf Steiner, *Macrokosmos en microkosmos*, p. 244-245
- 2 Rudolf Steiner, *De missie van Michaël*
- 3 Voorwoord van Jürgen Schriefer in *Die Schule der Stimmenthüllung*
- 4 Valborg Werbeck-Svärdström, *Die Schule der Stimmenthüllung*