

L A B

Lichamelijk Artistiek Bewustzijn

Magda Thielemans & Jan Staes

CORPoreal

Koninklijk Conservatorium / Royal Conservatoire

Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen

Wim Vandekeybus/Ultima Vez - *What the body does not remember* (1987)

Bespreek in je groep (10 minuten):

- 1) Beschrijf aan elkaar wat je deed.
Welke handelingen voerde je uit?
- 2) Beschrijf aan elkaar hoe je je voelde
en/of wat je ervoer.
- 3) Wanneer/op welk moment was je je bewust van:
 - je eigen lichaam/lichamelijkheid;
 - het lichaam/de lichamelijke van de ander?

Wat maakte dat je dit ervoer?

Bespreek in je groep (10 minuten):

- 1) Beschrijf aan elkaar wat je deed.
Welke handelingen voerde je uit?
(actie)
↓
(data)
- 2) Beschrijf aan elkaar hoe je je voelde
en/of wat je ervoer.
↓
(informatie)
- 3) Wanneer/op welk moment was je je bewust van:
 - je eigen lichaam/lichamelijkheid;
 - het lichaam/de lichamelijke van de ander?

Wat maakte dat je dit ervoer?

↓
(reflectie
& analyse)

L B

A

Waarom L(A)B (part 1)?

STAND VAN ZAKEN

Medische problemen bij musici

Albert van de Wiel en Boni Rietveld

- Musiceren schenkt veel beoefenaars plezier, maar kan ook gepaard gaan met lichamelijke klachten.
- Tot de meest voorkomende klachten bij musici behoren blessures van de bovenste extremiteit inclusief schouder en wervelkolom, huidaanrakingen en gehoorstoornissen.
- Blessures zijn eerder een gevolg van een verkeerde houding of verkeerd gebruik van het instrument dan van te veel musiceren.
- Een goede voorbereiding vóór het musiceren en professionele begeleiding om blessures te voorkomen en problemen vroeg te signaleren zijn eerder uitzondering dan regel.
- Gelet op het grote aantal amateurs en professionele musici in ons land verdient de muziekgeneeskunde een prominere rol.

Het Parool

Aldus

Nieuw: een spreekuur voor muzikblessures

Laura Kok (32), arts en atleet, weet: musiceren is topsport. Deze week opent het Spaarne Gasthuis een speciaal spreekuur voor muzikanten.

Noor Legendijk 29 augustus 2019, 09:22



29 AUGUSTUS 2019 | 09:22

BLESSURES BIJ DANSERS VAAK VEROORZAAKT DOOR OPGELEGDE WERKLAST

Wanneer je te veel uren werkt, kan dat tot blessures leiden. Dit kan voorkomen worden door een goede voorbereiding op de werkdag. De bijlage van het artikel is te vinden op de website van de Nederlandse Vereniging van Arbeidsmedici en Medische Specialisten (NVA) op www.nva.nl. Het complete artikel is te vinden op de website van de Nederlandse Vereniging van Arbeidsmedici en Medische Specialisten (NVA) op www.nva.nl. Het complete artikel is te vinden op de website van de Nederlandse Vereniging van Arbeidsmedici en Medische Specialisten (NVA) op www.nva.nl.

NUMMERHOEFTJE Het is belangrijk om te weten dat er veel verschillende soorten blessures zijn die voortvloeien uit een opgelegde werkdag. Dit kan tot ernstige klachten leiden. Het is belangrijk om te weten dat er veel verschillende soorten blessures zijn die voortvloeien uit een opgelegde werkdag. Dit kan tot ernstige klachten leiden. Het is belangrijk om te weten dat er veel verschillende soorten blessures zijn die voortvloeien uit een opgelegde werkdag. Dit kan tot ernstige klachten leiden.

Waarom L(A)B (part 1)?



MEDIA EN CULTUUR 22/11/2018 - 18:30

Conservatorium verzacht pijn van muzikanten

Waarom L(A)B (part 1) ?

'De machocultuur in de artistieke wereld moet er echt uit'

13 SEPTEMBER 2018 OM 10:00 UUR | Catherine De Kock

Kunstenaars lopen te lang met pijn rond. Antwerp HeArts, een expertisecentrum voor artiesten met medische klachten, wil daar iets aan veranderen.

The infographic consists of three vertical columns, each with a silhouette of a person in a specific pose and a list of bullet points. The columns are titled 'De Waaier', 'De Jansen', and 'De Meevaller'. The silhouettes are black against a light background. The text is in a small, sans-serif font.

MENTALE GEZONDHEID VAN ARTIESTEN IS DODELIJK #19

Door Jan, gepubliceerd op 06-10-2019



In de muziek- en danswereld is het slecht gesteld met de mentale gezondheid. Bijna de helft van alle

73% van artiesten heeft mentale problemen

Fenna Kiebert | 7 juli 2019

ALDEMEER



73% van de onafhankelijke artiesten lijdt aan een psychische aandoening en kampt met mentale gezondheidsproblemen, heeft een nieuw onderzoek van het distributiebedrijf Record Union bekend gemaakt.

VI.BE

platform

Tears in heaven

Het artiestenleven klinkt velen als muziek in de oren. De wereld rondreizen, je creatieve ziel de vrije loop laten, fans die je teksten meekelen of hun dansbenen loslaten op het ritme van jouw beats. *Living the dream, right?* Toch moet elke generatie een tragische ziel afgeven aan de muziekgoden. Denk maar aan Janis Joplin, Kurt Cobain, Charlie Parker, Amy Winehouse en niet zo lang geleden nog Avicii.

CHARLOTTE DE CORT | 24.07.20 | FEATURES | LONARREAD



Waarom L(A)B (part 1) ?

Bailey, R., Hillman, C.H., Arent, S. & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? In: Journal of physical activity and health, 10, 2013 p. 289-308.

Gruter, A., Polak, R. L., Samama, A., Walvoort, M. (1998). Musiceren zonder pijn. Assen: Koninklijke Van Gorkum b.v.

Roussel, N. (2016), Kunstkliniek. Preventie en behandeling van klachten bij beroepsspelers. In: Forum+voor onderzoek en kunsten, nr. 23, 2, p. 32-35.

Struyf, F., Roussel, N., Nijs, J., Truijen, S., van Moorsel, A., de Clerck, L., Stassijns, G., Cumps, E., Meeusen, R. (2006). Onderzoek naar houdings- en bewegingsafwijkingen bekomen uit de statodynamische evaluatie van professionele dansers. in Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde & Sportwetenschappen nr 107, p. 24-29.

Thielemans, M. (2010). Musiceren zonder pijn, een utopie? In Forum: tweemaandelijks tijdschrift over onderwijs en podiumkunsten, maart 2010.

Uijen, A.A. (2008). De Alexandertechniek, effectieve behandeling van rugpijn. In Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, vol. 152, iss. 47.

Waarom L(A)B (part 1) ?

Davies, E. (2006). Beyond dance: Laban's legacy of movement analysis. *Beyond Dance: Laban's Legacy of Movement Analysis*. Routledge Taylor & Francis Group.

Feldenkrais, M. (1990) *Awareness through Movement: Health Exercises for Personal Growth*, Arkana Penguin Books.

Fitzgerald, T. (2002). Alexander Technique teacher education. An integrated view of professional competence. In *Direction: A journal to the Alexander Technique*, 2002, vol. 2/10, p. 20-23.

Larson, H. & Quennerstedt, L. (2012). Understanding Movement: A Sociocultural Approach to Exploring Moving Humans. In *Quest - Illinois- National Association for Physical Education in Higher Education* -64(4), p. 283-298.

Mauss, M. (1973). Techniques of the body. In *Economy and Society*, 2(1), p. 70–88.

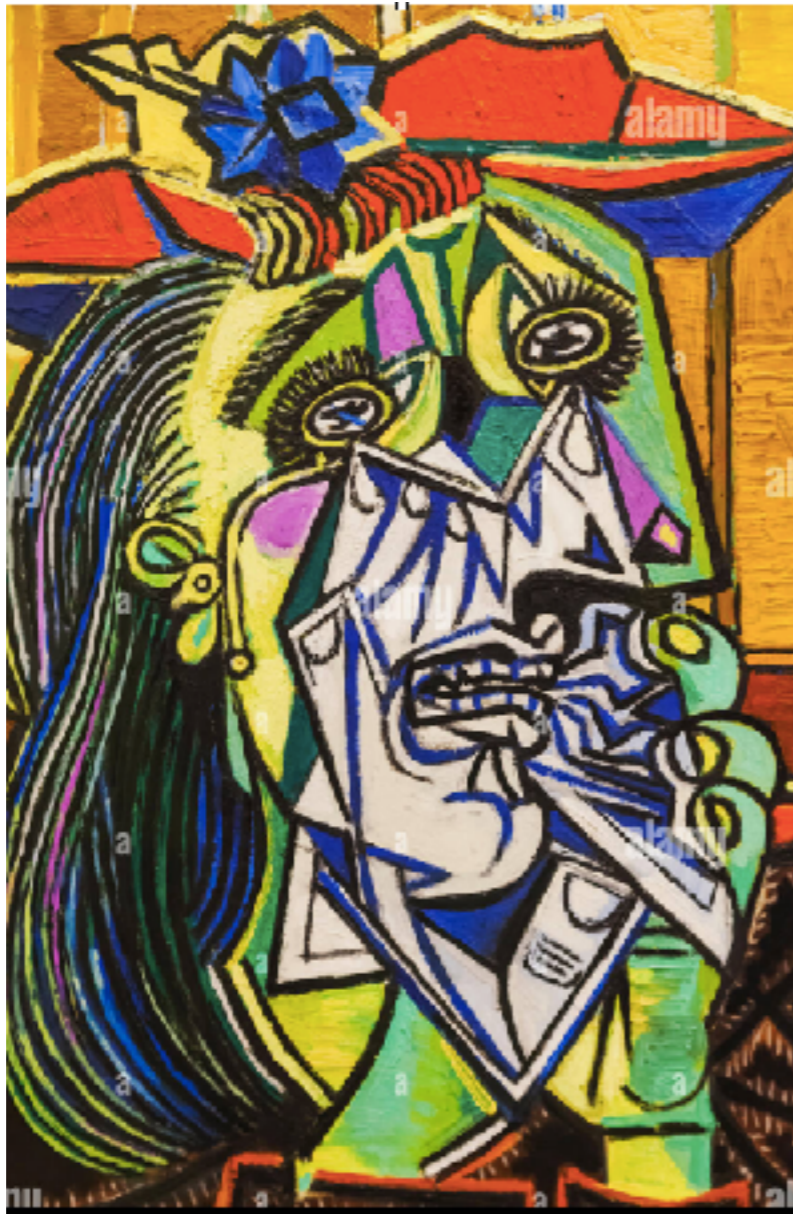
Masterton, A. (1999). *De Alexander Techniek, een beknopte handleiding*. Harmelen: Ars Scribendi.

Tinning, R. (2010). *Pedagogy and human movement: Theory, practice, research*. London: Routledge.

Waarom L(A)B (part 1) ?



Waarom LAB (part 2) ?



Pablo Picasso - Femme qui pleure (1937)

fysioplastische vs. ideoplastische kunst

definiëring van kunst vanuit
bv nabootsingstheorie vs. formalisme

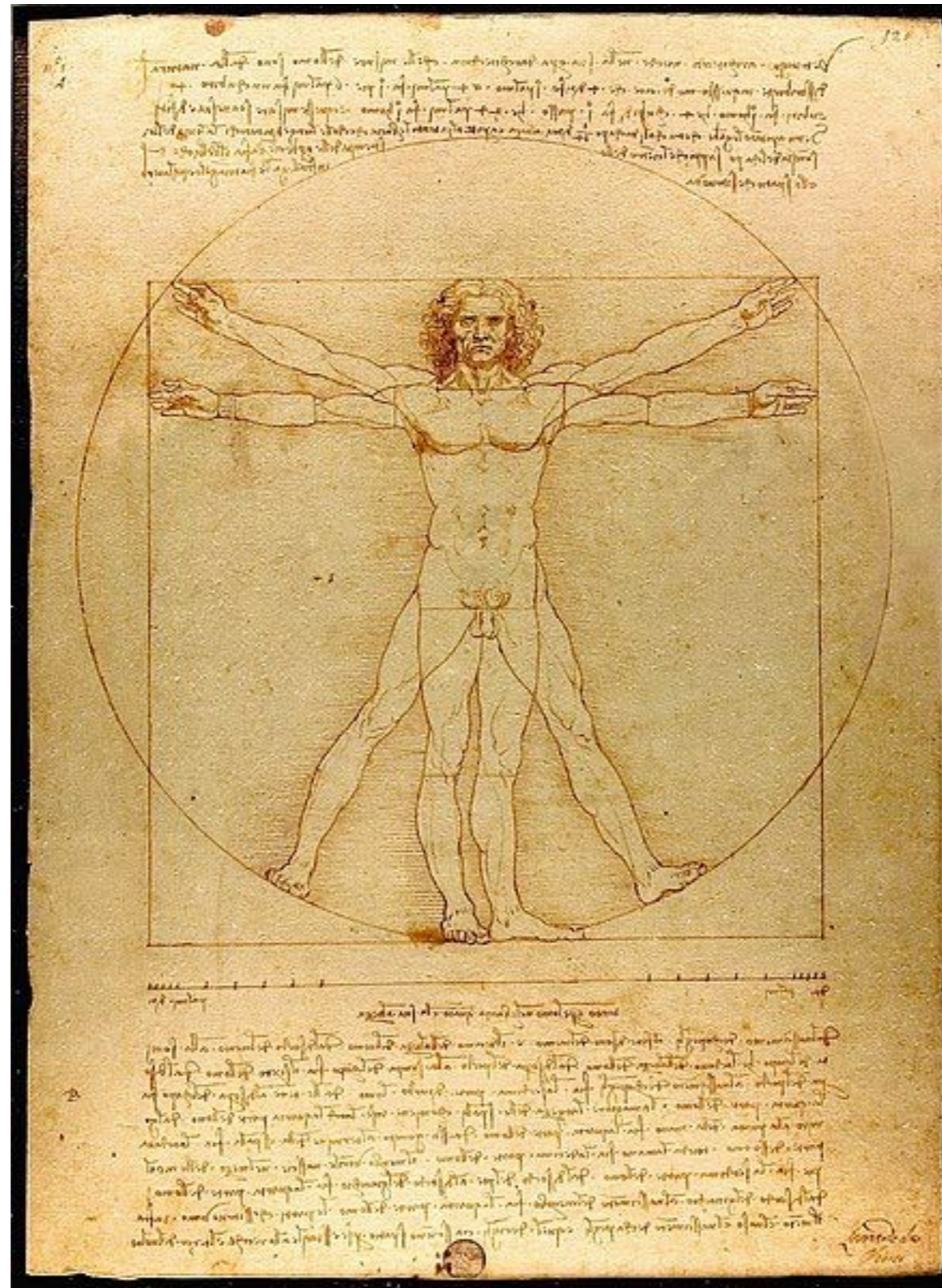
'artis' vs. 'artes'

'het moment' vs. 'de eeuwigheid'

«Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder,
sondern macht sichtbar».

Paul Klee «Schöpferischen Konfession» (1920)

Waarom LAB (part 2) ?



Waarom LAB (part 2) ?



Monty Python - *The Ministry of Silly Walks* - Monty Python's Flying Circus s2e1 (1970)

Waarom LAB (part 2) ?

The Embodied Identity a deeper understanding of Body Awareness

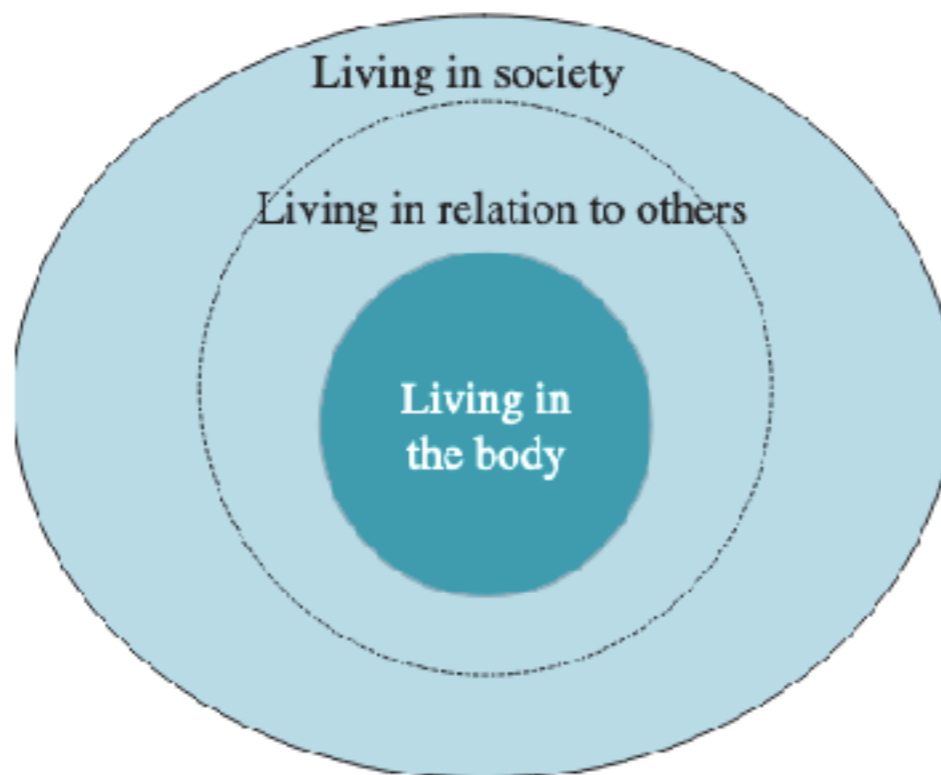


FIGURE 1 The core category, the “Embodied identity,” was related to two categories: “Living in the body” and “Living in relation to others and in society.”

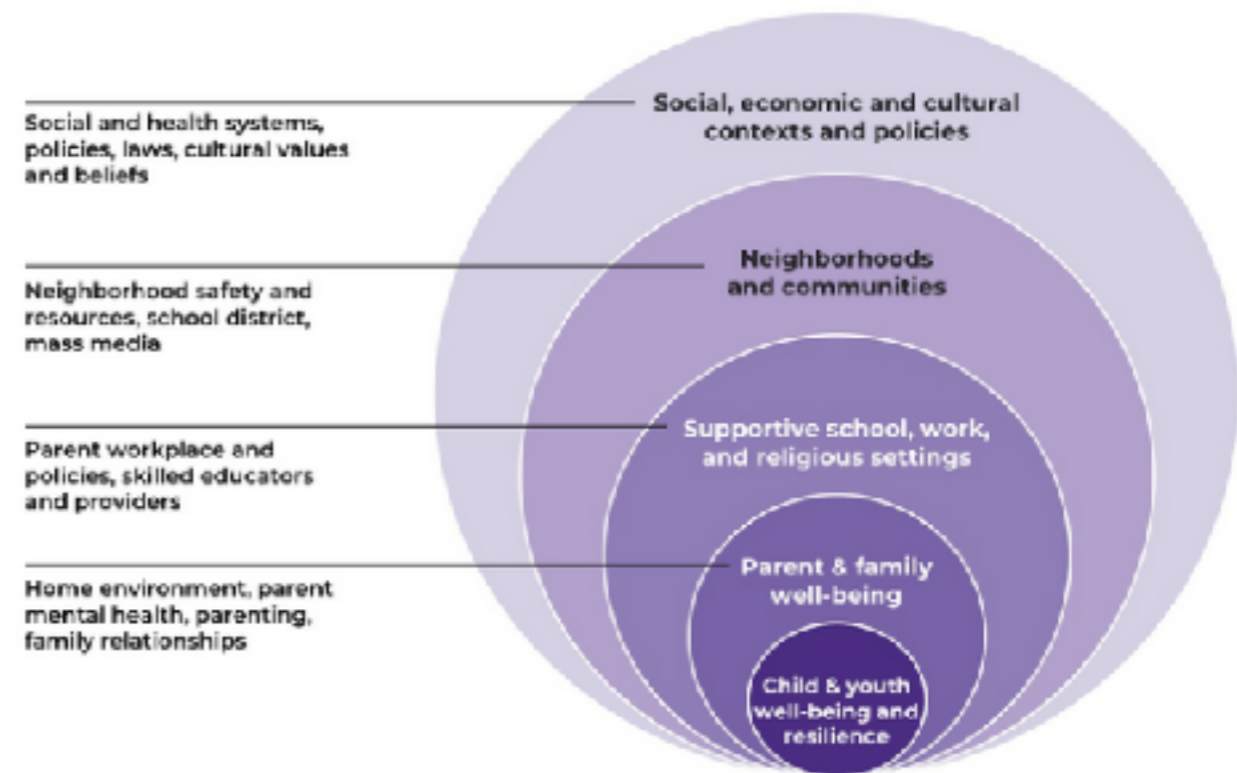


FIGURE 2 Bronfenbrenner's BioEcological Systems Theory

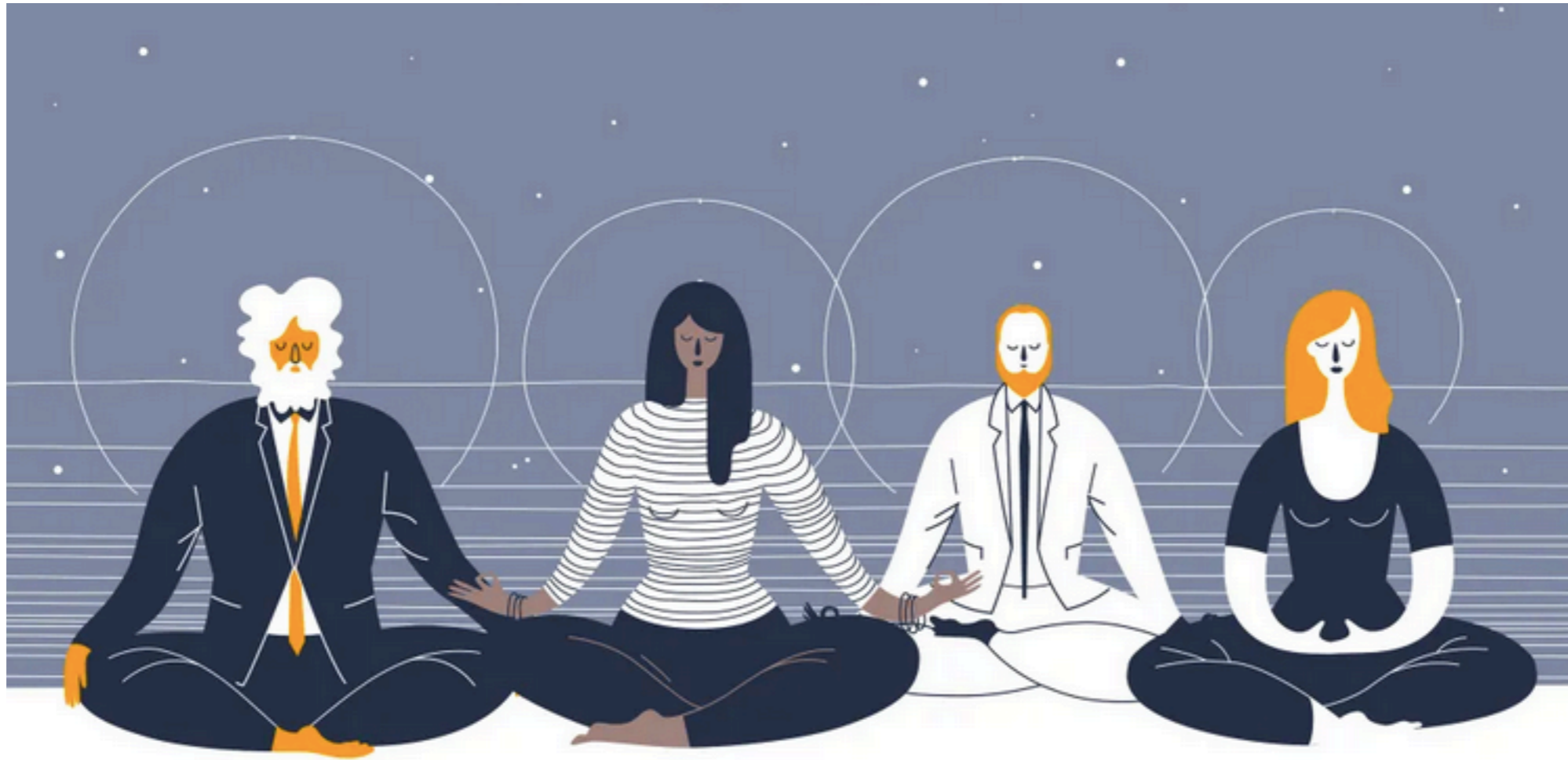
(1) Gyllensten AL, Skar L, Miller M, Gard G. Embodied identity—a deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy theory and practice*. 2010;26(7):439–46.
(2) Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). *Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings*. *Social development*, 9(1), 115-125.

Waarom LAB (part 2) ?

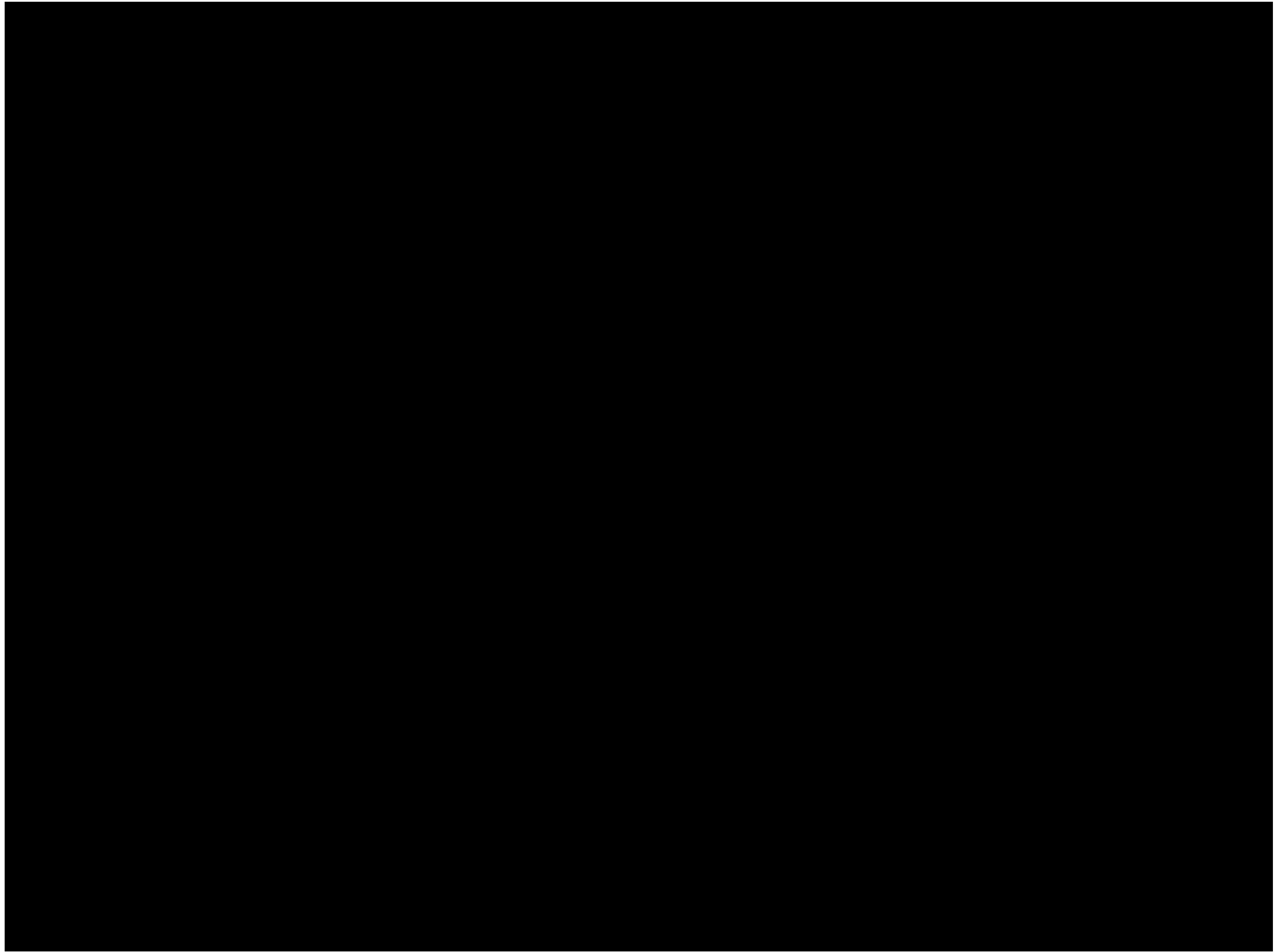
The subcategory **“living in the body”** was conceived as an important aspect to become more aware of the body and to **experience oneself from within in order to recognize one’s needs**. A key point was the fact that bodily experiences **always exists in the present moment**. The experience of the body, the balance, and stability of the physical self were basic experiences that were **connected to the conception of well-being and control**. To understand one’s emotions and needs through the awareness of the body were understood as the base for self-confidence, trust in one-self, and the ability to take care of oneself and one’s needs physically and mentally.

The subcategory **“living in relation to others and in society”** was conceived as an important aspect for the embodied self **to interact with others and for societal participation**. Working with the body in physiotherapy practice should include an understanding that **body awareness is inseparable from the identity** and may have an impact on the health of the individual.

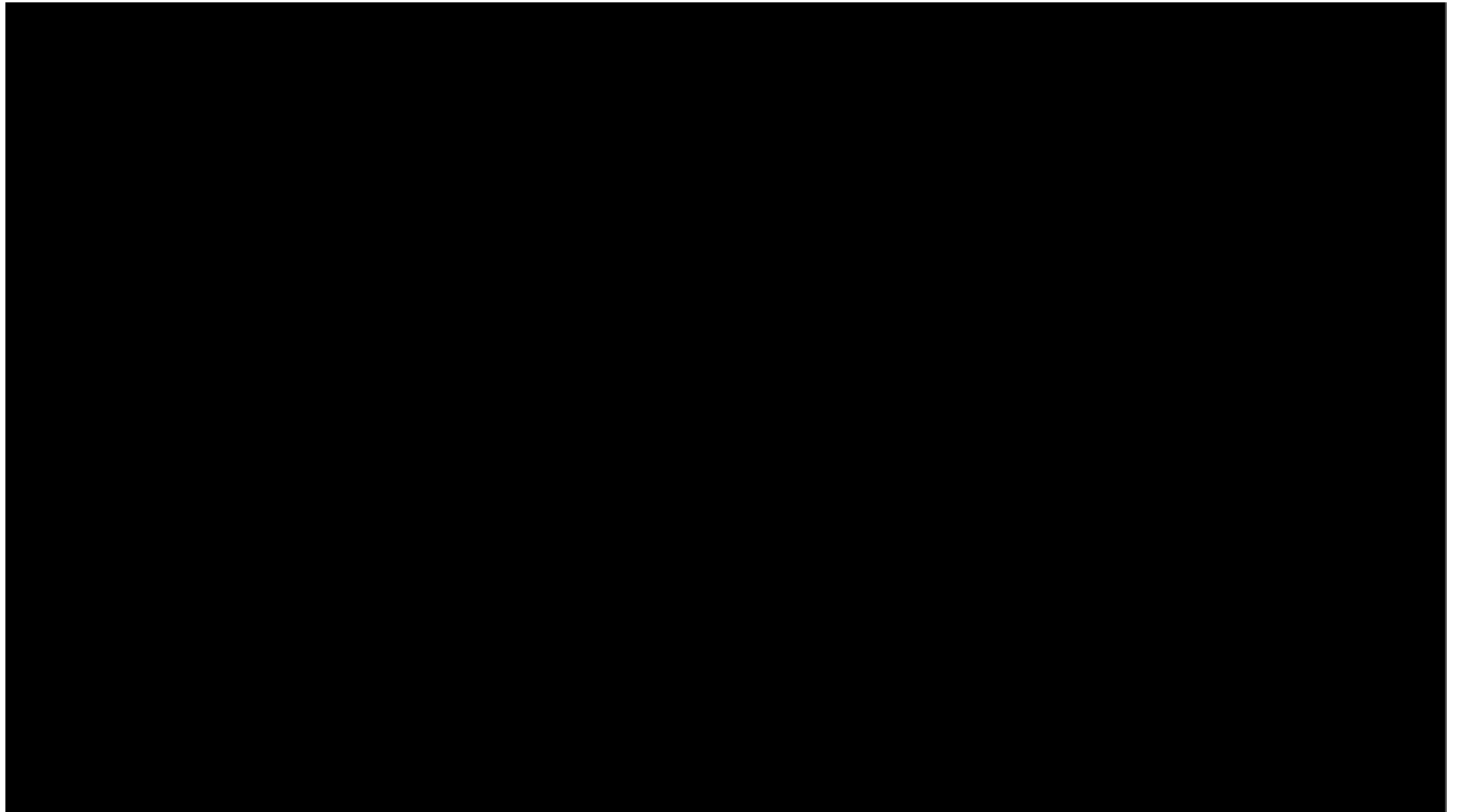
Waarom LAB (part 2) ?



Waarom LAB (part 2) ?



Waarom LAB (part 2) ?



Stefan Hunt - They Saw the Sun First (2020)

Waarom LAB (part 2) ?

Alexander, F. M. (1932). *The use of the self*. London: Orion Books.

Caruso, G., Coorevits, E., Nijs, L., & Leman, M. (2016). Gestures in Contemporary Music Performance: A Method to Assist the Performer's Artistic Process. In: *Contemporary Music Review*, vol 35, 1-21, p. 402-422.

Hall, E. 1959. *The silent language*, New York: Doubleday.

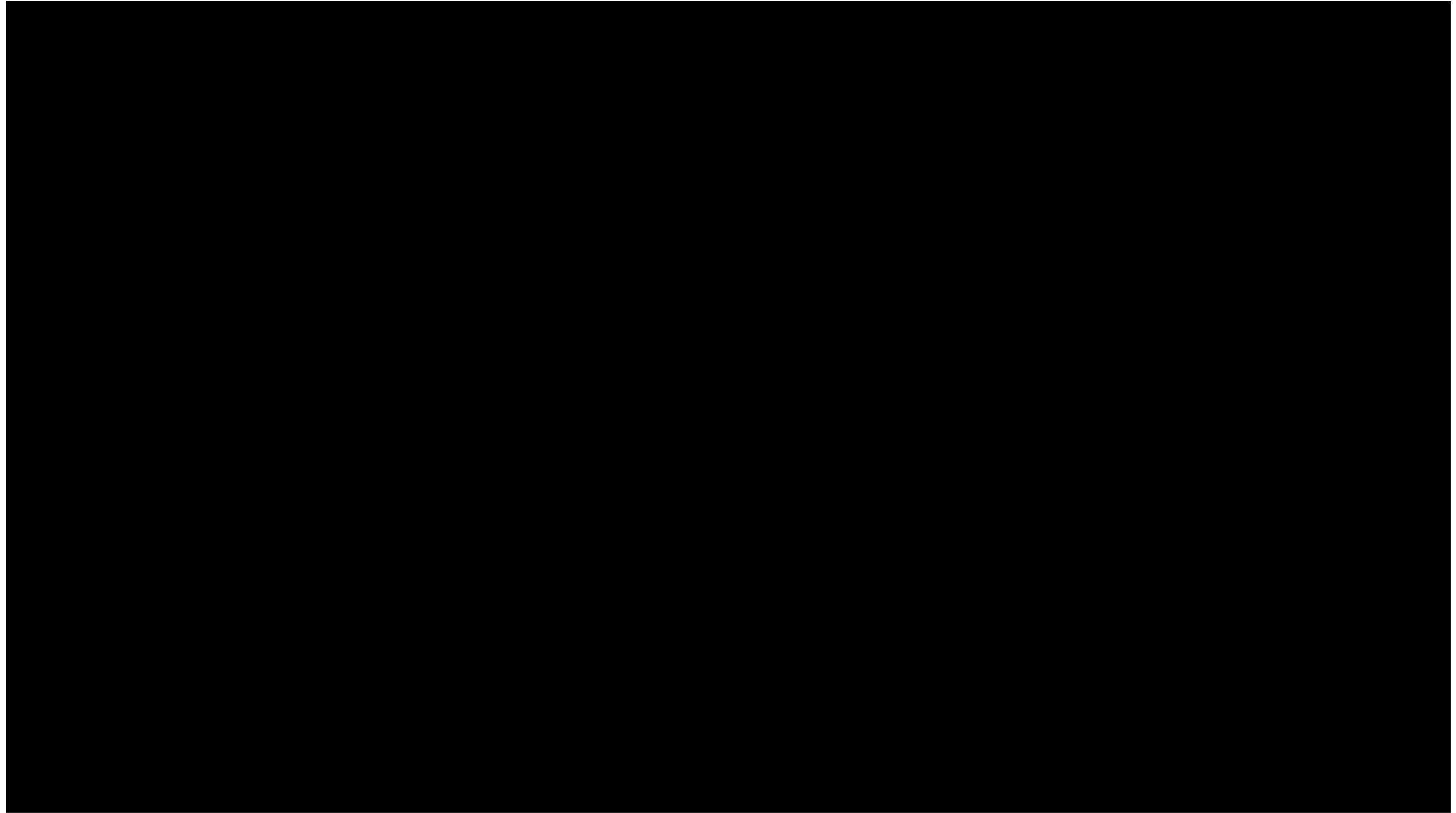
Hubrich, S. G. (2016). The performer's body in creative interpretations of repertoire music. In: *Arts and Humanities in Higher Education*, 15(3-4), p. 337-352.

Jones, F. P. (1976). *Body awareness in action*. New York: Schocken Books.

Vos, S. (2013). Het lichaam in de gemeenschap. Het belang van Lea Daan (1906-1995) voor de dans. In *Forum: tweemaandelijks tijdschrift over onderwijs en podiumkunsten*, 20 (2012-13), p. 21-22.

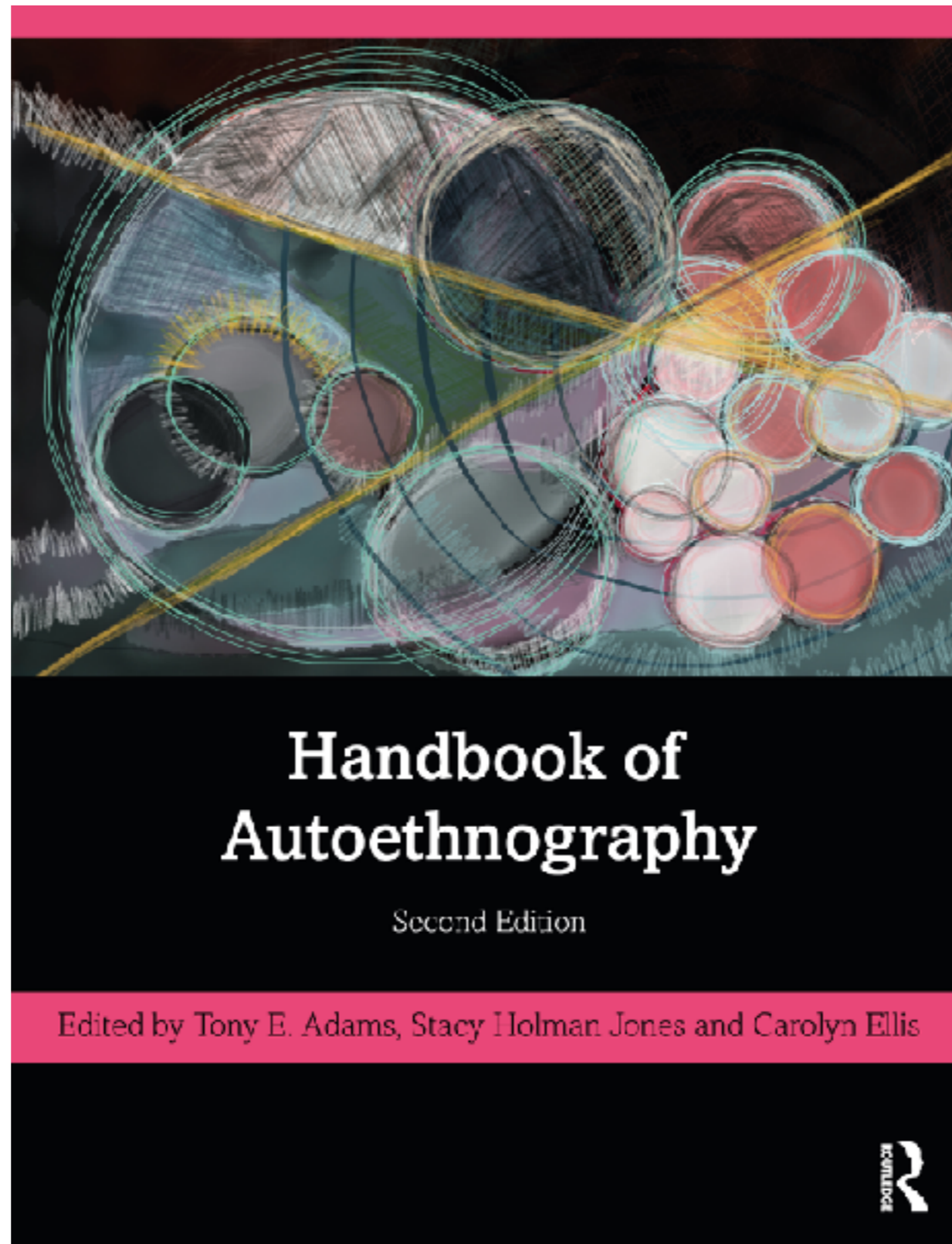
Whitehead, M. ed. (2010). *Physical literacy: throughout the lifecourse*. London: Routledge.

Hoe LAB (part 1)?

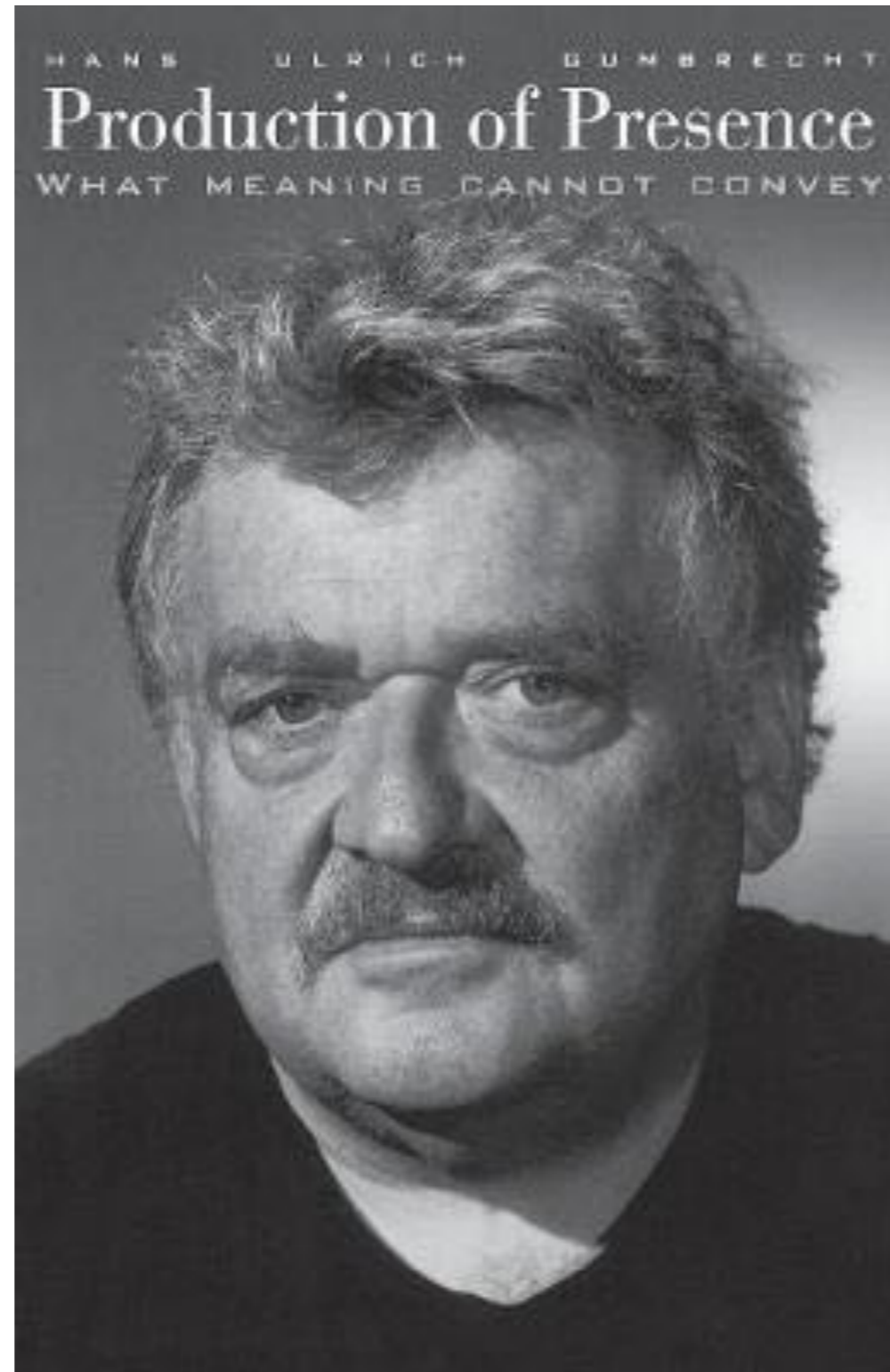


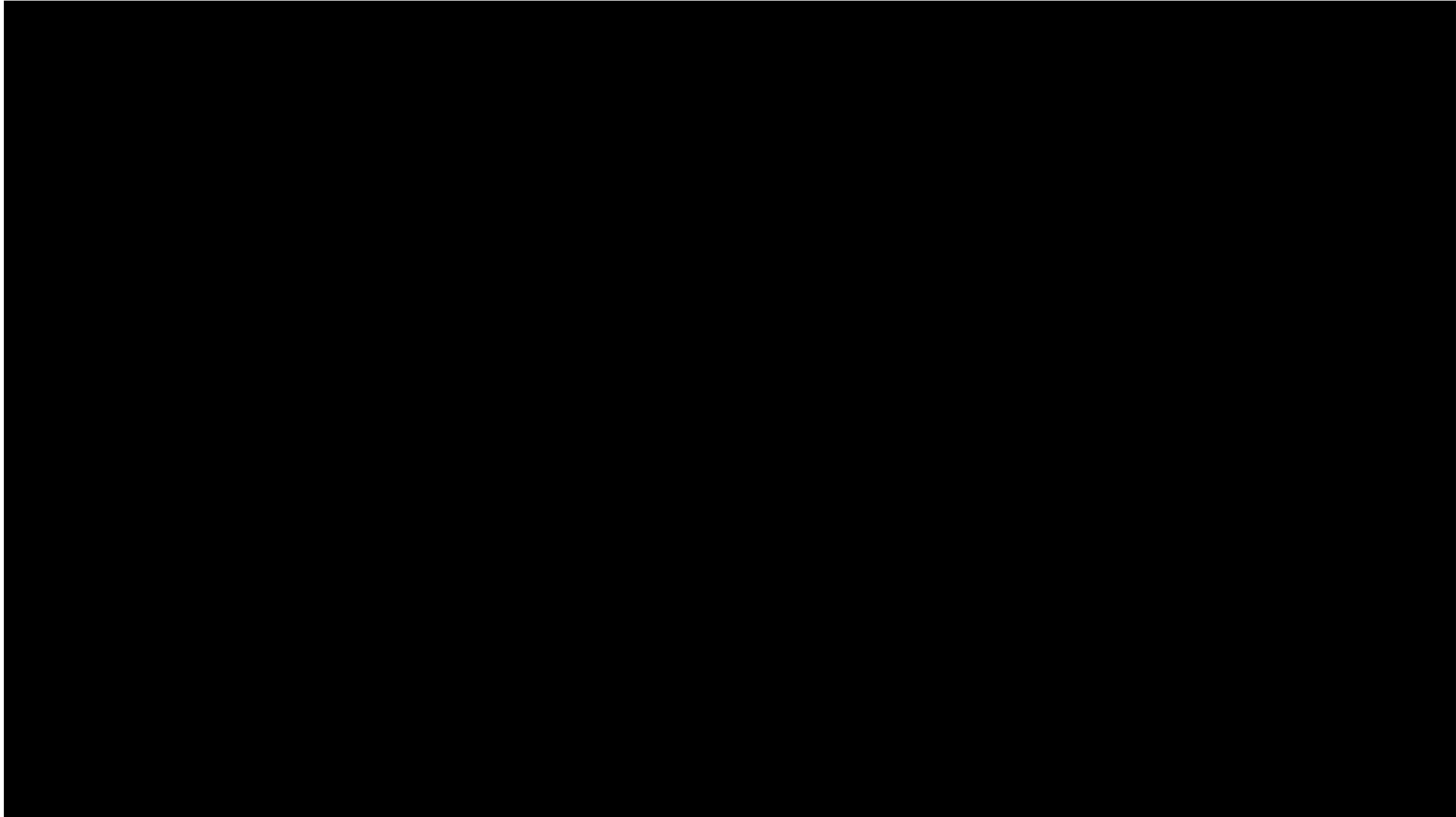
LAB - masterclass KCA november 2021 (adem)

Hoe LAB (part 2) ?

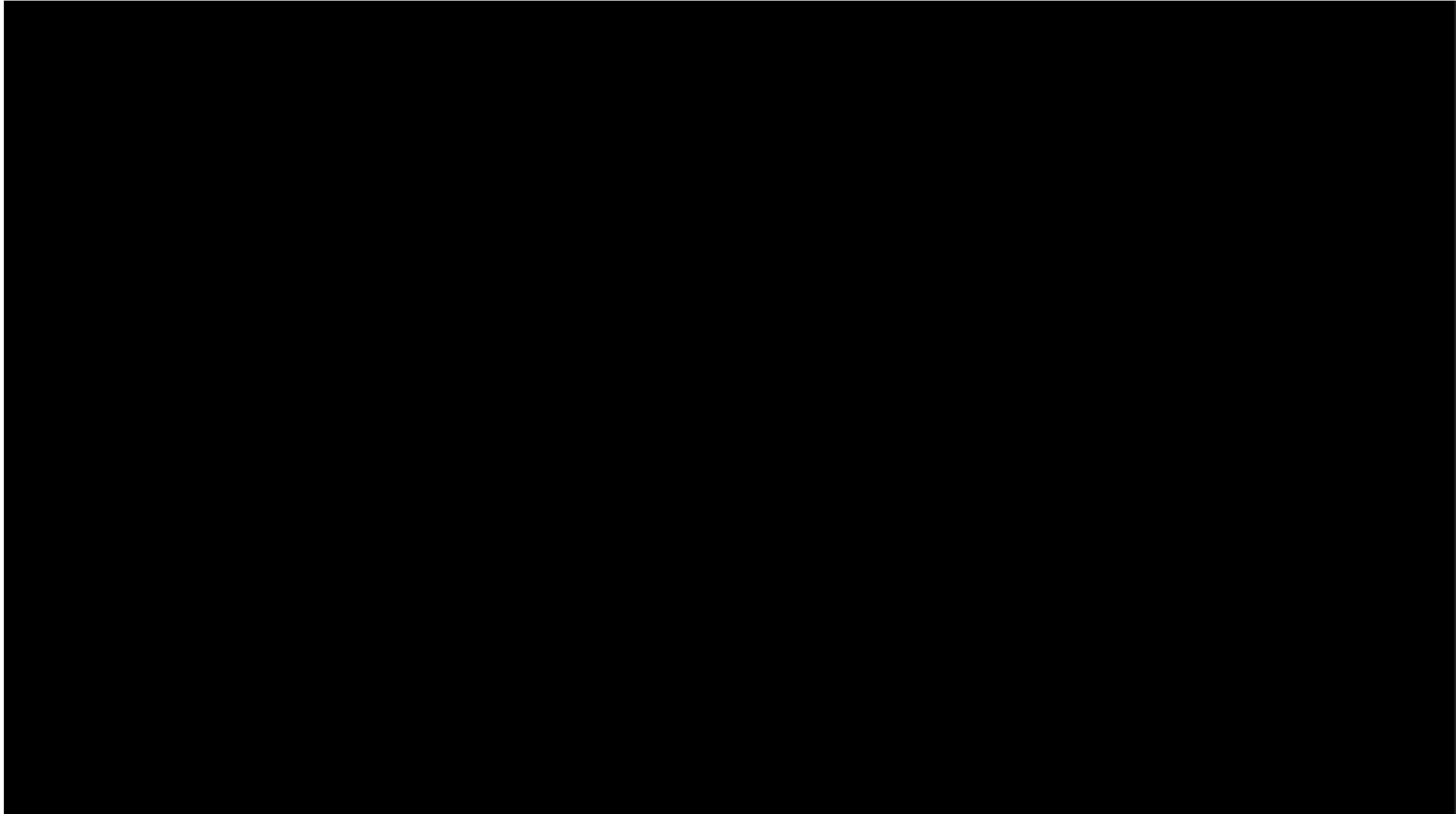


Hoe LAB (part 2) ?





LAB - masterclass KCA november 2021 (be-geleiden)



LAB - masterclass KCA november 2021 (verhaal)

Wat betekent LAB voor je (als artiest)?

quotes van studenten dans, drama & muziek academiejaar 2019 -2021

"Voor mij is het belangrijkste dit jaar geweest het begrip van je lijf an sich. Dat je een lijf hebt, met een functie. Lang zag ik mijn lijf als het dienblad van mijn hoofd. Nu beseft ik me veel meer hoe belangrijk het is dat mijn lijf en hoofd in balans zijn omdat ik dan ook echt rustiger ben."

"Aside from offering obvious physical benefits, physical awareness classes represent a psychological relief. In a world full of stress, they represent an escape from our worries."

"Being able to move with strength and ease is a requirement for this career more and more and contributes directly to the endurance needed for breathing for singing and sustaining."

Wat betekent LAB voor je (als artiest)?

“Omdat ik doormiddel van de lessen bewust ben van hoe ik mijn lichaam kan inzetten in de spellessen, bijvoorbeeld: ik ben mezelf bewust geworden van mijn opgetrokken schouders. Ik beseft dat mijn opgetrokken schouders automatisch een betekenis geven aan mijn spel die ik niet persé bedoel.”



© Jurgen Delnaet

Wat betekent LAB voor je (als artiest)?

“Om te leren op een scène tegelijk bewust te zijn van mijn eigen lichaam/ aanwezigheid, en van de ruimte/mensen rondom mij. Om te leren waarnemen, om naar m'n eigen lichaam te leren luisteren, om in het moment te zijn.”



© Jurgen Delnaet

Wat betekent LAB voor je (als artiest)?

“Wanneer ik me meer bewust word van mijn lijf en zijn tools kan ik mijn zeggingskracht vergroten. Heb ik een nog veel breder instrumentarium.”



© Jurgen Delnaet

Wat zou LXB voor jou kunnen betekenen?

Gillespie, D. and Leffler, A. 1983. "Theories of nonverbal behavior: A critical review of proxemics research". In Sociological theory, Edited by: Collins, R. 120–154. San Francisco: Jossey-Bass.

Vanessa Okken, Thomas van Rompay, Ad Pruyn. (2012) [Exploring Space in the Consultation Room: Environmental Influences during Patient–Physician Interaction](#). Journal of Health Communication 17:4, pages 397-412.

Dag Sverre Syrdal, Kheng Lee Koay, Michael L. Walters, Kerstin Dautenhahn. (2007) A personalized robot companion? - The role of individual differences on spatial preferences in HRI scenarios. RO-MAN 2007 - The 16th IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication, pages 1143-1148.

Thompson, D. and Baxter, J. 1973. Interpersonal spacing in two-person cross-cultural interactions. Man-Environment Systems, 3: 115–117.

Q & A