

Niet alleen talent, technische vaardigheden en muzikaliteit vergroten de kans op succes, maar ook mentale kracht en mentale weerbaarheid van de musicus zijn bepalend voor een topprestatie.

De workshop

Groot Film- en Musicalorkest Timbres Divers presenteert een workshop voor musici waarin door middel van verschillende technieken gewerkt wordt aan mentale training. Stel je voor: De voorstelling gaat beginnen! Je moet het podium op, alle ogen zijn tijdelijk op jou gericht! Het is een spannend moment, soms zelfs een zenuwslopend moment. Niet iedereen is hier even goed tegen opgewassen. Optreden wekt bij de meeste mensen een zekere angst of zenuwen op.

De sprekers

Liesbeth Citroen

Liesbeth Citroen is psychologe/psychotherapeute en heeft met drie collega's een vrijgevestigde praktijk in Naarden. Liesbeth heeft zich gespecialiseerd in het onderwerp 'podiumangst'. Ze geeft in haar praktijk therapie aan musici en heeft samen met collega Pim Wippoo twee boeken over podiumangst gepubliceerd: 'Podiumangst' en 'Alle ogen gericht op...Omgaan met podiumangst'. Samen met Martine van der Loo verzorgt Liesbeth regelmatig workshops gericht op het meer hanteerbaar maken van podiumangst. Naast psychologe/psychotherapeute is Liesbeth fervent muzikliefhebber en amateur-musicus, dus het onderwerp ligt haar na aan het hart!



In de sport is decennia lang psychologisch onderzoek gedaan naar het verband tussen angst en prestatie en naar concentratie en afleiding tijdens de wedstrijd. Iedere topsporter wordt tegenwoordig mentaal begeleid en zelfs in het zakenleven zijn 'personal coaches' een bekend fenomeen geworden. Het is dan ook opmerkelijk dat musici het meestal zelf moeten uitzoeken. Net zo goed als je iedere dag op je instrument studeert, is het belangrijk om mentale vaardigheden te leren en dagelijks te trainen, zodat je het beste uit jezelf kunt halen. Deze aanpak werkt in de sport en wat in de sport kan, moet in de muziek ook kunnen!

In onze workshop wordt dit verschijnsel ('plankenkoorts') uitgelegd en besproken hoe dit beheersbaar kan worden gemaakt. Alle fasen van het optreden worden behandeld, van de voorbereiding tot het applaus en de evaluatie na afloop van een optreden. Daarnaast worden praktische oefeningen gegeven om zenuwen beter de baas te blijven zoals ademhalingsoefeningen, spierontspanning, energieverdeling en visualisaties. En we pakken op een interactieve manier de versturende gedachten aan die de concentratie van de podiumkunstenaar kunnen verstoren. Tijdens de workshop is er ruimte om de technieken te oefenen terwijl je musicert, maar je bent uiteraard ook vrij om alleen als toehoorder deel te nemen. Het doel van de workshop is om mentaal sterker te worden zodat je bij het musiceren onder druk tot betere prestaties komt!

Martine van der Loo

Martine van der Loo (1963) studeerde fluit bij Abbie de Quant aan het Utrechts conservatorium, waar zij het solodiploma met onderscheiding behaalde. Martine is haar carrière al tijdens haar studie begonnen als eerste fluitiste bij het Nederlands Kamerorkest. Gedurende acht jaar is ze solofluitiste geweest bij het Radio Symfonie Orkest en sinds 1995 is ze solofluitiste bij het Residentie Orkest in Den Haag. Daarnaast is Martine psycholoog NIP, gezondheidspsycholoog en cognitief gedragstherapeut i.o. Ze heeft zich gespecialiseerd in de mentale begeleiding van professionele musici, conservatoriumstudenten en gevorderde amateurs. Haar doel is om musici te ondersteunen om optimaal te presteren op de momenten waar het om gaat. Als psycholoog zit Martine in de unieke positie dat zij zelf uitvoerend musicus is. Ze heeft haar eigen 'Praktijk voor musici' in Den Haag.

De deelnemers

De workshop is gericht op gevorderde amateurs en conservatoriumstudenten, maar staat ook open voor eventuele andere belangstellenden.

De inschrijving

Je kunt je inschrijven voor de workshop door een mailtje te sturen aan workshop@timbresdivers.nl. Vermeld in dit mailtje je naam, adres, telefoonnummer, instrument en eventueel het orkest waarin je speelt. Je krijgt dan zo spoedig mogelijk bericht. Deelname aan de workshop kost 12,50 euro. Wees er snel bij want VOL=VOL!

Vragen?

Stel je vragen via workshop@timbresdivers.nl.



Ben je niet in de gelegenheid om deel te nemen aan de workshop maar heb je wel interesse in het onderwerp? Neem dan vrijblijvend contact op met de 'Comeniuspraktijk voor Psychotherapie' in Naarden (Liesbeth Citroen) of met de 'Praktijk voor musici' in Den Haag (Martine van der Loo).

Comeniuspraktijk voor Psychotherapie

Drs. Liesbeth Citroen

BIG-geregistreerd psychotherapeut en klinisch psycholoog

Comeniuslaan 8

1412 GP Naarden

035 – 694 39 25

liesbethcitroen@gmail.com

www.comeniuspraktijk.nl

Praktijk voor musici

Drs. Martine van der Loo

Solofluitiste Residentie Orkest / Psycholoog NIP /

Cognitief Gedragstherapeut i.o.

Van Bylandtstraat 146

2562 GE Den Haag

06 – 204 975 37

martinevanderloo@casema.nl

www.martinevanderloo.com

WORKSHOP MUSICEREN (Z)ONDER DRUK

door

Liesbeth Citroen

psychotherapeute & auteur van 'Podiumangst'

Martine van der Loo

solofluitiste Residentie Orkest & psychologe

zaterdag 22 mei
14.00 – 17.00 uur

Cultureel Centrum Landvast
te Alblasterdam

